

# Szczepienia – Twoja tarcza ochronna przed chorobami

Jesień i zima to pory roku, kiedy warto pomyśleć o wzmocnieniu odporności, a szczepienia oferują prosty i skuteczny sposób na to. Mamy łatwy dostęp do szczepionek, które pomagają chronić nas i naszych bliskich. To okazja, by zadbać o zdrowie na co dzień oraz decyzja, która przynosi korzyści przez całe życie, budując odporność całej społeczności.

## Jak pokonać COVID-19 i grypę z wyprzedzeniem

Jesień to idealny czas, by wzmocnić odporność przed falą infekcji, gdy wirusy stają się bardziej aktywne, a nasze organizmy narażone na chłód i zmienne warunki pogodowe. Szczepienia przeciw COVID-19, dostępne dla wszystkich powyżej 6. miesiąca życia, są całkowicie bezpłatne.

Skierowania na szczepienie są automatycznie generowane i dostępne w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub aplikacji mojejIKP, ułatwiając rejestrację online. Jeśli skierowanie nie pojawi się, można je uzyskać u lekarza POZ lub w punkcie szczepień - mapa lokalizacji placówek jest dostępna na stronie pacjent.gov.pl.

Równie ważne są szczepienia przeciw grypie, zalecane szczególnie w okresie jesienno-zimowym, by uniknąć powikłań, takich jak zapalenie płuc czy zaostrzenie chorób przewlekłych, które mogą prowadzić do hospitalizacji. Podawane w jednej dawce, mogą być łączone z innymi szczepionkami, w tym przeciw COVID-19, co ułatwia ochronę przed sezonowymi zagrożeniami w jednej wizycie - to wygodne rozwiązanie, które nie wpływa negatywnie na skuteczność ani bezpieczeństwo.

Nie czekaj na pierwsze objawy - zaszczep się już teraz i cieszyć się aktywnym życiem bez obaw o zdrowie, budując tarczę ochronną dla siebie i otoczenia. Eksperti podkreślają, że regularne szczepienia redukcją ryzyko transmisji

wirusów w społeczności, co jest kluczowe w czasach, gdy nowe warianty wciąż się pojawiają.

## Szczepionka przeciw HPV chroni przed rakiem

Szczepienia przeciw HPV to krok w stronę profilaktyki onkologicznej, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży. Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV) działa podstępnie, prowadząc do poważnych nowotworów bez wczesnych objawów. Jest odpowiedzialny za raka szyjki macicy - jednego z najczęstszych nowotworów u kobiet na świecie - a także raka pochwy, odbytu, prącia, gardła oraz brodawki narządów płciowych. Szczepionka skutecznie temu zapobiega, szczególnie gdy podana zostanie przed rozpoczęciem aktywności seksualnej.

Bezpłatna dla dziewcząt i chłopców od 9. do 18. roku życia wymaga zaledwie dwóch dawek dla młodszych dzieci, osoby powyżej 15 lat potrzebują trzech dawek. Dla dorosłych dostępna jest z 50% refundacją.

Szczepienia przeciw HPV to prosty sposób, by uchronić pocięty przed poważnymi chorobami - porozmawiaj z lekarzem, sprawdź szczegóły na stronie szczepienia.pzh.gov.pl i zapewnij im zdrową przyszłość bez cienia raka. Pamiętaj, że szczepienie nie tylko chroni indywidualnie, ale też zapobiega przenoszeniu wirusa, przyczyniając się do eliminacji tych nowotworów w społeczeństwie. Statystyki pokazują, że regularna profilaktyka HPV mogłaby zapo-

biec tysiącom przypadków raka rocznie, co czyni to jednym z największych osiągnięć medycyny prewencyjnej.

## Szczepienia, które budują mur przeciw epidemiom

Nie zapominajmy o szczepieniach przeciw chorobom zakaźnym, które są fundamentem zdrowia publicznego i tworzą solidną barierę przed epidemiami, chroniąc całe pokolenia. Obowiązkowe dla dzieci i młodzieży do 19. roku życia, finansowane przez państwo, chronią przed groźnymi schorzeniami, takimi jak gruźlica, wirusowe zapalenie wątroby typu B, błonica, tężec, krztusiec, polio, odra, świnka, różyczka, pneumokoki, rotawirusy oraz ospa wietrzna w grupach ryzyka. Harmonogram zaczyna się już w pierwszej dobie życia w szpitalu (przeciw gruźlicy i WZW B), a kolejne dawki podawane są w 6-8. tygodniu u lekarza POZ. To inwestycja w odporność na całe życie, budująca pamięć immunologiczną, która pozwala organizmowi szybko reagować na zagrożenia bez pełnego rozwoju choroby.

Szczególnie ważne dla wcześniaków, narażonych na infekcje RSV czy rotawirusowe, szczepienia powinny być realizowane zgodnie z kalendarzem szczepień. W razie chorób dziecka harmonogram jest indywidualnie dostosowywany. Te programy nie tylko zapobiegają kalectwu i śmierci, ale też oszczędzają systemowi zdrowotnemu miliony, eliminując epidemie - to mur ochronny dla całej społeczności, który warto wzmocniać regularnie.



Ministerstwo  
Zdrowia

NFZ  
Narodowy Fundusz Zdrowia

Dla dorosłych zalecane są szczepienia przeciw grypie, pneumokokom, kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM), wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, meningokokom czy ospie wietrznej - one minimalizują ryzyko epidemii i dają spokój ducha. Wysoki poziom wyszczepialności - powyżej 90% - tworzy odporność zbiorową, chroniącą słabszych, niemowlęta, chorych przewlekłe czy osoby z przeciwwskazaniami, uniemożliwiając rozprzestrzenianie się patogenów.

## Zdrowie w zasięgu ręki: więcej szczepień dostępnych w aptekach

Aż do jedenastu wydłużyła się lista szczepień, które dorosły pacjent może przyjąć w aptece. Część ze szczepionek jest

bezpłatna, pozostałe są częściowo finansowane ze środków publicznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. NFZ zapłaci też za podanie szczepionki przez farmaceutę. Zalecane szczepienia ochronne w aptece zgodnie z obwieszczeniem Ministra Zdrowia z sierpnia 2025 r. dotyczą szczepień przeciw:

- COVID-19
- grypie (w schemacie jednodawkowym realizowanym cyklicznie w każdym sezonie jesienno-zimowym)
- kleszczowemu zapaleniu mózgu
- błonicy, tężcowi, krztuscowi
- ludzkiemu wirusowi brodawczaka (HPV)
- pneumokokom
- półpaścowi
- odrze, śwince, różyczce

- ostremu nagminnemu porażeniu dziecięcemu (poliomyelitis)
- wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B
- zakażeniom wirusem syncytialnym układu oddechowego (RSV).

Proces jest szybki i prosty: wystarczy zgłosić się bezpośrednio do apteki, która posiada umowę z NFZ, bez recepty czy martwienia się o transport szczepionki - farmaceuta poda ją na miejscu, eliminując kolejki w przychodniach. Wybierz aptekę blisko domu (wykaz jest dostępny na stronie pacjent.gov.pl/aktualnosc/zaszczep-sie-w-aptece) i zaszczep się wygodnie - zdrowie jest na wyciągnięcie ręki, a farmaceutci, jako wykwalifikowany personel, zapewniają bezpieczeństwo i profesjonalizm.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590