

English	Polish
<b>What to expect after your COVID-19 vaccination</b>	<b>Czego należy się spodziewać po przyjęciu szczepienia przeciwko COVID-19?</b>
<b>Information for people who have just had a COVID-19 vaccination</b>	<b>Informacje dla osób, które właśnie zaszczepiły się przeciwko COVID-19</b>
Find out more at <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>	Więcej informacji można znaleźć na stronie <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>
<b>Contents</b>	<b>Spis treści</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• What are the side effects?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jakie występują skutki uboczne?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Can I catch COVID-19 from the vaccines?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy szczepionka może zarazić mnie wirusem COVID-19?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• When can I go back to daily activities?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiedy mogę wrócić do codziennych zajęć?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Will the vaccine protect me?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy szczepionka mnie ochroni?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• What can I do after I have had the vaccine?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Co mogę zrobić po przyjęciu szczepionki?</li> </ul>
<b>Please read the product information leaflet for more details on your vaccine, including possible side effects, by searching Coronavirus Yellow Card.</b>	<b>Więcej informacji na temat szczepionki, w tym możliwych skutków ubocznych, można znaleźć w ulotce informacyjnej produktu, wpisując w wyszukiwarkę „Coronavirus Yellow Card” (system gromadzenia informacji o działaniach niepożądanych leków).</b>

<p><b>You can also report suspected side effects on the same website or by downloading the Yellow Card app.</b></p>	<p><b>Podejrzewane skutki uboczne można także zgłosić na tej samej stronie internetowej lub pobierając aplikację Yellow Card.</b></p>
<p><b><a href="https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a></b></p>	<p><b><a href="https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a></b></p>
<p><b>People who are most at risk from the complications of coronavirus (COVID-19) are being offered the COVID-19 vaccination. This leaflet tells you what to expect after you have had your primary or booster vaccination.</b></p>	<p><b>Osobom najbardziej narażonym na powikłania związane z koronawirusem (COVID-19) oferuje się szczepienie przeciwko COVID-19. Niniejsza ulotka zawiera informacje o tym, czego można się spodziewać po zaszczepieniu pierwszą lub przypominającą dawką.</b></p>
<p><b>What are the side effects?</b></p>	<p><b>Jakie występują skutki uboczne?</b></p>
<p>Like all medicines, vaccines can cause side effects. Most of these are mild and short-term, and not everyone gets them. The very common side effects are the same and should still only last a day or two.</p>	<p>Tak jak wszystkie leki, także szczepionki mogą wywoływać skutki uboczne. Większość z nich jest łagodna i krótkotrwała. Co więcej, skutki uboczne nie występują u wszystkich. Bardzo częste skutki uboczne są takie same i powinny trwać tylko dzień lub dwa.</p>
<p>Very common side effects in the first day or two include:</p>	<p>Bardzo częste skutki uboczne występujące w pierwszym lub drugim dniu obejmują:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• having a painful, heavy feeling and tenderness in the arm where you had your injection</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ból, uczucie ciężkości i tkliwość w ramieniu, w które podano szczepionkę</li> </ul>

Polish translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<ul style="list-style-type: none"><li>• feeling tired</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• uczucie zmęczenia</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• headache, aches and chills</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ból głowy, bóle i dreszcze</li></ul>
<p>You may also have flu like symptoms with episodes of shivering and shaking for a day or two. However, a high temperature* could also indicate that you have COVID-19 or another infection. You can rest and take the normal dose of paracetamol (follow the advice in the packaging) to help make you feel better.</p>	<p>Możliwe jest także wystąpienie objawów grypopodobnych z epizodami dreszczy i drżenia przez dzień lub dwa. Jednakże wysoka temperatura* może także wskazywać na zarażenie COVID-19 lub inną infekcję. By poczuć się lepiej, można odpoczywać i przyjmować normalne dawki paracetamolu (zgodnie z zaleceniami na opakowaniu).</p>
<p>*If you are on chemotherapy and have a high temperature, contact your local cancer care unit.</p>	<p>*Jeśli przechodzą Państwo obecnie chemioterapię i mają wysoką temperaturę, należy skontaktować się z lokalnym oddziałem onkologicznym.</p>
<p>An uncommon side effect is swollen glands in the armpit or neck on the same side as the arm where you had the vaccine. This can last for around 10 days, but if it lasts longer see your doctor. If you are due for a mammogram in the few weeks after the vaccine, then you should mention that when you attend.</p>	<p>Rzadko spotykanym skutkiem ubocznym jest obrzęk gruczołów pod pachą lub na szyi po tej samej stronie co ramię, w które podano szczepionkę. Może to potrwać około 10 dni, ale jeśli trwa dłużej, należy skontaktować się z lekarzem. W przypadku poddania się mammografii w ciągu kilku tygodni po szczepieniu należy poinformować o nim podczas wizyty.</p>

Polish translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<b>What should I do if I am concerned about my symptoms?</b>	<b>Co powinienem/powinnam zrobić, jeśli niepokoją mnie moje objawy?</b>
<p>These symptoms normally last less than a week. If your symptoms seem to get worse or if you are concerned, call your GP or Out of Hours service. If you do seek advice from a doctor or nurse, make sure you tell them about your vaccination (show them the vaccination card – keep your card safe) so that they can assess you properly. You can also report suspected side effects of vaccines and medicines through the Yellow Card scheme. You can do this online by searching Coronavirus Yellow Card or by downloading the Yellow Card app.</p>	<p>Objawy te trwają zwykle krócej niż tydzień. Jeśli objawy wydają się nasilać lub jeśli coś Państwa niepokoi, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym lub lekarzem dyżurnym (Out of Hours service). Jeśli zwrócić się Państwo o poradę do lekarza lub pielęgniarki, proszę poinformować ich o szczepieniu (pokaż im kartę szczepień - należy przechowywać ją w bezpiecznym miejscu), żeby mogli prawidłowo ocenić Państwa stan. Podejrzewane skutki uboczne szczepionek i leków można także zgłosić przez program Yellow Card. Można to zrobić online, wpisując w wyszukiwarkę „Coronavirus Yellow Card” lub pobierając aplikację Yellow Card.</p>
<p><a href="https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a></p>	<p><a href="https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk">https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk</a></p>
<b>Are there other more serious side effects?</b>	<b>Czy istnieją jakieś inne, bardziej poważne skutki uboczne?</b>
<p>There have been reports of an extremely rare condition involving blood clots and unusual bleeding after the AstraZeneca and Janssen vaccines. Because of the high risk of complications and death from COVID-19, the Medicines and Healthcare products Regulatory</p>	<p>Ostatnio pojawiły się doniesienia o niezwykle rzadkim stanie obejmującym zakrzepy krwi i nietypowe krwawienie po szczepieniu preparatami firm AstraZeneca i Janssen. Ze względu na wysokie ryzyko powikłań i śmierci z powodu</p>

Polish translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<p>Agency (MHRA), the World Health Organisation and the European Medicines Agency have concluded that the balance is very much in favour of vaccination.</p>	<p>COVID-19, Agencja Regulacji Leków i Produktów Zdrowotnych (MHRA), Światowa Organizacja Zdrowia i Europejska Agencja Leków doszły do wniosku, że bilans korzyści przemawia za szczepieniami.</p>
<p><b>If you experience any of the following from more than 4 days and within 28 days after vaccination you should seek medical advice urgently from your GP or Emergency Department.</b></p>	<p><b>W przypadku wystąpienia któregokolwiek z poniższych objawów w okresie od 5 do 28 dni po szczepieniu należy jak najszybciej zwrócić się o poradę lekarską do lekarza rodzinnego lub na oddział ratunkowy.</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a new, severe headache which is not helped by usual painkillers or is getting worse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nowy, silny ból głowy, na który nie pomagają zwykłe leki przeciwbólowe lub który się nasila</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• an unusual headache which seems worse when lying down or bending over or may be accompanied by</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nietypowy ból głowy, który wydaje się pogarszać podczas leżenia lub pochylania się, lub któremu mogą towarzyszyć</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– blurred vision, nausea and vomiting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zaburzenia widzenia, nudności i wymioty</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– difficulty with your speech</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– problemy z mówieniem</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– weakness, drowsiness or seizures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– osłabienie, senność lub drgawki</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• new, unexplained pinprick bruising or bleeding</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nowe, niewyjaśnione sińce lub krwawienie w miejscu ukłucia</li> </ul>

Polish translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• shortness of breath, chest pain, leg swelling or persistent abdominal pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duszności, ból w klatce piersiowej, obrzęk nóg lub uporczywy ból brzucha</li> </ul>
<p>Worldwide, rare cases of inflammation of the heart called myocarditis or pericarditis have been reported after Pfizer and Moderna COVID-19 vaccines.</p>	<p>Niedawno na świecie zgłaszano również rzadkie przypadki zapalenia serca (nazywanego zapaleniem mięśnia sercowego lub zapaleniem osierdza) po przyjęciu szczepionki przeciwko COVID-19 firmy Pfizer lub Moderna.</p>
<p>These cases have been seen mostly in younger men within several days after vaccination. Most of these people recovered and felt better following rest and simple treatments.</p>	<p>Większość tych przypadków wystąpiło u młodszych mężczyzn w ciągu kilku dni po szczepieniu. Większość tych osób powróciła do zdrowia i poczuła się lepiej po odpoczynku i prostym leczeniu.</p>
<p><b>You should seek medical advice urgently if you experience:</b></p>	<p><b>Należy pilnie zasięgnąć porady lekarza, jeśli wystąpi:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• chest pain</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ból w klatce piersiowej</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• shortness of breath</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duszności</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• feelings of having a fast-beating, fluttering, or pounding heart</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uczucie szybko bijącego, trzepocącego lub kołatającego serca</li> </ul>
<p><b>Can I catch COVID-19 from the vaccines?</b></p>	<p><b>Czy szczepionka może zarazić mnie wirusem COVID-19?</b></p>
<p>You cannot catch COVID-19 from the vaccine but it is possible to have caught COVID-19 and not realise you have the symptoms until after your vaccination appointment.</p>	<p>Szczepionka nie może wywołać zarażenia wirusem COVID-19, ale możliwe jest, że COVID-19 zaraził się Państwo wcześniej i o tym, że mają Państwo objawy COVID-19,</p>

Polish translation of *What to expect after your COVID vaccination*

	zdadzą sobie Państwo sprawę dopiero po szczepieniu.
Although a fever can occur within a day or two of vaccination, if you have any other COVID-19 symptoms or your fever lasts longer, stay at home and arrange to have a test.	Choć gorączka może wystąpić w ciągu jednego lub dwóch dni po szczepieniu, jeśli mają Państwo jakiegokolwiek inne objawy COVID-19 lub jeśli gorączka utrzymuje się dłużej, należy zostać w domu i umówić się na wykonanie testu.
<b>When can I go back to daily activities?</b>	<b>Kiedy mogę wrócić do codziennych zajęć?</b>
You should be able to resume activities that are normal for you as long as you feel well. If your arm is particularly sore, you may find heavy lifting difficult. If you feel unwell or very tired you should rest and avoid operating machinery or driving.	Powinni być Państwo w stanie wrócić do normalnych zajęć, o ile czują się Państwo dobrze. Jeśli odczuwają Państwo silny ból w ramieniu, podnoszenie ciężkich przedmiotów może okazać się trudne. Jeśli źle się Państwo czują lub odczuwają silne zmęczenie, należy odpoczywać i unikać obsługiwanie maszyn i prowadzenia pojazdów.
<b>Will the vaccine protect me?</b>	<b>Czy szczepionka mnie ochroni?</b>
The COVID-19 vaccines that you have had have been shown to reduce the chance of you suffering from COVID-19 disease.	Wykazano, że szczepionka przeciwko COVID-19, którą Państwo otrzymali, zmniejsza ryzyko zachorowania na chorobę COVID-19.
It may take a few weeks from the first dose for your body to build up protection. Your body should respond more quickly (after a few days) after any additional doses. Like all medicines, no vaccine is	Nabycie przez organizm ochrony pochodzącej od pierwszej dawki szczepionki może potrwać kilka tygodni. Po dodatkowych dawkach Państwa organizm powinien zareagować szybciej (po kilku

Polish translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<p>completely effective, so you should continue to take recommended precautions to avoid infection. Some people may still get COVID-19 despite having a vaccination, but this should be less severe.</p>	<p>dniach). Tak jak w przypadku wszystkich leków, żadna szczepionka nie jest w pełni skuteczna, dlatego należy nadal stosować zalecane środki ostrożności, by uniknąć zakażenia. Pomimo zaszczepienia się, niektórzy ludzie mogą nadal zachorować na COVID-19, ale przebieg choroby powinien być mniej dotkliwy.</p>
<p><b>What can I do after I have had the vaccine?</b></p>	<p><b>Co mogę zrobić po przyjęciu szczepionki?</b></p>
<p>The vaccine cannot give you COVID-19 infection, and a full course will reduce your chance of becoming seriously ill. It will help to reduce the risk of you passing on the virus. So it is important to continue to follow current national guidance.</p>	<p>Szczepionka nie może wywołać zakażenia COVID-19, a zalecane dawki szczepionki zmniejszą ryzyko poważnego przebiegu choroby. Pomoże to zmniejszyć ryzyko przekazania przez Państwa wirusa. Dlatego ważne jest, aby nadal stosować się do aktualnych zaleceń krajowych.</p>
<p><b>To protect yourself and your family, friends and colleagues you must still:</b></p>	<p><b>Aby chronić siebie i swoją rodzinę, przyjaciół i współpracowników, nadal TRZEBA:</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wear a face covering where advised</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zakrywać usta i nos, gdziekolwiek jest to obowiązkowe</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• practise social distancing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stosować dystans społeczny</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wash your hands carefully and frequently</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• często i dokładnie myć ręce</li> </ul>



Polish translation of *What to expect after your COVID vaccination*

<ul style="list-style-type: none"> <li>• open windows to let fresh air in</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• otwierać okna, by wpuścić świeże powietrze</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• follow the current guidance at <a href="http://www.gov.uk/coronavirus">www.gov.uk/coronavirus</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przestrzegać aktualnych zaleceń znajdujących się na stronie <a href="http://www.gov.uk/coronavirus">www.gov.uk/coronavirus</a></li> </ul>
<b>Vaccination, helping to protect those most vulnerable.</b>	<b>Szczepienia pomagają chronić osoby najbardziej narażone.</b>
If you need more information on the COVID-19 vaccination please visit: <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>	Więcej informacji o szczepieniu przeciwko COVID-19 można znaleźć na stronie internetowej: <a href="http://www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine">www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine</a>
Information correct at time of publication. For the latest version of this leaflet and alternative formats visit the PHA website <a href="http://www.publichealth.hscni.net">www.publichealth.hscni.net</a>	Informacje te są prawidłowe w momencie publikacji. Najnowszą wersję tej ulotki i jej alternatywne formaty można znaleźć na stronie Agencji Zdrowia Publicznego (PHA) pod adresem <a href="http://www.publichealth.hscni.net">www.publichealth.hscni.net</a>
Published September 2021 by the Public Health Agency.	Opublikowano we wrześniu 2021 r. przez Agencję Zdrowia Publicznego (PHA)
© Crown copyright 2021. This information was originally developed by the UK Health Security Agency and is used under the Open Government Licence v3.0	© Prawa autorskie Korony Brytyjskiej 2021. Informacje te zostały pierwotnie opracowane przez Brytyjską Agencję Bezpieczeństwa Zdrowotnego (UK Health Security Agency) i są wykorzystane na podstawie Otwartej Licencji Rządowej w wersji 3.0