

Υπουργείο Υγείας

Τί πρέπει να γνωρίζετε γύρω από το ραντεβού σας για το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού COVID-19

Έκδοση 2.0 29 Μαρτίου 2021

Σημείωση: Το έγγραφο αυτό είναι ένας επικαιροποιημένος συνδυασμός εγγράφων που προηγουμένως έφεραν τον τίτλο «Τί πρέπει να γνωρίζετε πριν από το ραντεβού σας για το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού COVID-19» και «Δελτίο Φροντίδας Μετά το Εμβόλιο».

Η οδηγία αυτή δίνει μόνο βασικές πληροφορίες. Το έγγραφο αυτό δεν έχει σκοπό να δώσει ή να αντικαταστήσει ιατρικές συμβουλές, διάγνωση ή θεραπεία, ή νομικές συμβουλές.

Τώρα έχει έλθει η σειρά σας να κάνετε το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού COVID-19. Παρακαλούμε να διαβάσετε το έγγραφο αυτό για να μάθετε τί να περιμένετε σχετικά με το ραντεβού σας για το εμβόλιο.

Προετοιμασία για το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού COVID-19

Τί πρέπει να έχω μαζί μου όταν θα πάω για το εμβόλιο;

- Την κάρτα σας υγείας/Πρόγραμμα Ασφάλισης Υγείας Οντάριο (OHIP). Εάν δεν έχετε κάρτα OHIP, πρέπει να έχετε μαζί σας κάποιο άλλο δημόσιο έγγραφο που να αποδεικνύει την ταυτότητά σας και να έχει φωτογραφία, όπως άδεια οδήγησης, διαβατήριο, Κάρτα Καθεστώτος (Status Card), ή άλλες επαρχιακές κάρτες υγείας. Μπορείτε να κάνετε το εμβόλιο έστω και εάν δεν έχετε κάρτα OHIP.

- Το δελτίο με τα εμβόλια που έχετε κάνει, εάν υπάρχει, για να προστεθεί το εμβόλιο που θα κάνετε για το COVID-19.
- Έντυπο με τις αλλεργίες, εάν απαιτείται.
- Οτιδήποτε βοηθητικό εξοπλισμό χρειάζεστε (π.χ. αμαξίδιο, αναπηρικό καρότσι, μπαστούνι) και ότι θα σας βοηθήσει να περάσετε την ώρα σας (π.χ. κινητό τηλέφωνο, βιβλίο).
- Γυαλιά για διάβασμα και/ή ακουστικά, εάν απαιτούνται.
- Τη μάσκα σας.
- Ένα άτομο που να σας βοηθά, εάν αυτό απαιτείται (π.χ. διερμηνέα, κάποιον να σας βοηθήσει κατά τη διάρκεια του εμβολιασμού).

Τι πρέπει να κάνω για να προετοιμαστώ για το ραντεβού;

- Διαβάστε το [Vaccine Information Sheet](#) [Ενημερωτικό Δελτίο Εμβολιασμού] και επικοινωνήστε με το άτομο που σας παρέχει υγειονομική φροντίδα εάν έχετε ερωτηματικά σχετικά με το ιατρικό ιστορικό σας ή αλλεργίες.
- Πάρτε τα συνηθισμένα φάρμακά σας και φάτε τα γεύματά σας όπως συνηθίζετε. Φάτε κάτι πριν πάτε στην κλινική για να μην αισθάνεστε ατονία ενώ κάνετε το εμβόλιο.
- Φορέσετε ευρύχωρη μπλούζα ή φανελάκι, ώστε να μπορεί το άτομο που θα σας κάνει το εμβόλιο να βρει εύκολα το μπράτσο σας.
- Μην βάλετε αρωματικά προϊόντα.
- **Εάν έχετε** συμπτώματα κορωνοϊού COVID-19 [symptoms of COVID-19](#) δεν πρέπει να πάτε στην κλινική. Τηλεφωνήστε στην κλινική και **ακολουθείτε τις οδηγίες τους.**
- Μην φθάσετε στην κλινική περισσότερο από 10 λεπτά πριν από το ραντεβού σας, για να αποφευχθεί συνωστισμός στην κλινική.
- Ίσως χρειαστεί να περιμένετε έξω πριν από το ραντεβού σας. Παρακαλούμε να ντυθείτε ανάλογα με τον καιρό.

Τί πρέπει να περιμένω όταν φθάσω στο ραντεβού μου;

Τα άτομα που παρέχουν υγειονομική φροντίδα προσέχουν πολύ να μην εξαπλωθεί ο κορωνοϊός COVID-19 όταν κάνουν το εμβόλιο. Το προσωπικό της κλινικής θα λάβει όλα τα μέτρα για να εξασφαλίσει την υγεία και την ασφάλειά σας κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας. Μέτρα δημόσιας υγείας, όπως η φυσική απόσταση, η απολύμανση των χεριών, η χρήση μάσκας

εφαρμόζονται στις κλινικές. Όλα τα άτομα που παρέχουν υγειονομική φροντίδα, οι ασθενείς, το υπόλοιπο προσωπικό και οι επισκέπτες πρέπει να ακολουθούν όλα τα μέτρα δημόσιας υγείας μέσα στην κλινική. Παρακαλούμε να διαβάζετε και να ακολουθείτε όλες τις πινακίδες ή οδηγίες που παρέχει η κλινική.

- Θα σας ζητήσουν να δώσετε την κάρτα σας OHIP ή Καθεστώτος (Status Card) (ή οποιαδήποτε ταυτότητα με φωτογραφία που έχει εκδοθεί από το κράτος, εάν δεν έχετε κάρτα OHIP) για να επιβεβαιώσουν το ραντεβού σας.
- Θα σας ζητήσουν να απαντήσετε σε διάφορες ερωτήσεις για να δουν εάν έχετε συμπτώματα κορωνοϊού COVID-19 πριν μπειτε στην κλινική.
- Θα σας κάνουν ερωτήσεις σχετικά με το ιατρικό ιστορικό σας (παραδείγματος χάρη, εάν έχετε αλλεργίες).
- Θα σας ζητήσουν να φοράτε μάσκα ενώ βρίσκεστε μέσα στην κλινική, να καθαρίζετε τα χέρια σας, και να κρατάτε τη φυσική απόστασή σας από τους άλλους (τουλάχιστον 2 μέτρα/6 πόδια).
- Θα σας ζητήσουν να παραμείνετε για 15-30 λεπτά αφού κάνετε το εμβόλιο, για να παρακολουθούν τυχόν απροσδόκητες αλλαγές στην υγεία σας ή αλλεργικές αντιδράσεις.

Τι θα συμβεί εάν έχω αλλεργίες;

Το άτομο που σας παρέχει υγειονομική φροντίδα στην κλινική εμβολιασμού θα κάνει ερωτήσεις σχετικές με την αλλεργία. Συμβουλευτείτε το [COVID-19 Vaccine Information Sheet](#) [Δελτίο Πληροφοριών για το Εμβόλιο κατά του κορωνοϊού COVID-19] για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τα συστατικά του εμβολίου, μεταξύ των οποίων πολυαιθυλενογλυκόλη, τρομεθαμίνη και πολυσορβικό.

- Εάν είχατε παρουσιάσει αλλεργική αντίδραση (και σοβαρή αντίδραση όπως αναφυλαξία) σε προηγούμενη δόση εμβολίου κατά του κορωνοϊού COVID-19] ή οποιουδήποτε συστατικού του, πρέπει να συμβουλευτείτε αλλεργιολόγο/ανοσιολόγο πριν εμβολιαστείτε για να δείτε εάν μπορείτε να κάνετε το εμβόλιο με ασφάλεια.

- Εάν είχατε αλλεργική αντίδραση μέσα σε 4 ώρες και/ή αναφυλαξία που παρουσιάστηκε μετά από εμβόλιο ή φάρμακο που χορηγήθηκε με ένεση, που δεν έχει συστατικό ή διασταυρούμενη αντίδραση συστατικού των εμβολίων κατά του κορωνοϊού COVID-19, μπορείτε να κάνετε το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού COVID-19. Θα σας ζητήσουν να παραμείνετε στην κλινική για 30 λεπτά μετά το εμβόλιο.
- Εάν έχετε ιστορικό σημαντικών αλλεργικών αντιδράσεων και/ή αναφυλαξίας σε οποιαδήποτε τροφή, φάρμακο, δηλητήριο, λάτεξ ή άλλα αλλεργιογόνα που δεν έχουν σχέση με τα εμβόλια κατά του κορωνοϊού COVID-19, μπορείτε να κάνετε τα εμβόλια κατά του κορωνοϊού COVID-19. Θα σας ζητήσουν να παραμείνετε στην κλινική για 15 λεπτά τουλάχιστον μετά το εμβόλιό σας.
- Εάν έχετε αλλεργικά προβλήματα όπως καταρροή, φτάρνισμα, φαγούρα στη μύτη και στα μάτια, άσθμα και έκζεμα μπορείτε να κάνετε το εμβόλιο. Θα σας ζητήσουν να παραμείνετε στην κλινική για 15 λεπτά τουλάχιστον μετά το εμβόλιό σας.

Για πιο λεπτομερείς συστάσεις για άτομα με αλλεργίες, παρακαλούμε συμβουλευτείτε το έγγραφο οδηγιών [Vaccination Recommendations for Special Populations](#) [Συστάσεις Εμβολιασμού για Ειδικές Ομάδες του Πληθυσμού].

Τι θα συμβεί εάν έχω άλλες ιατρικές παθήσεις;

Εάν είσαστε έγκυος, εάν θηλάζετε, εάν έχετε αυτοάνοση πάθηση ή εάν είσαστε ανοσοκατεσταλμένος είτε από ασθένεια, είτε από θεραπεία, ίσως χρειάζεται να μιλήσετε με το άτομο που σας παρέχει υγειονομική περίθαλψη πριν τον εμβολιασμό. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το έγγραφο οδηγιών [Vaccination Recommendations for Special Populations](#) (Συστάσεις Εμβολιασμού για Ειδικές Ομάδες του Πληθυσμού) για περισσότερες πληροφορίες. Θα πρέπει να ρωτήσετε το άτομο που σας παρέχει υγειονομική φροντίδα εάν το εμβόλιο είναι ασφαλές για σας σύμφωνα με την ιατρική σας πάθηση.

Τί θα συμβεί εάν παίρνω αιμολυτικά φάρμακα;

Εάν έχετε αιμορραγικό πρόβλημα, εάν παρουσιάζετε μώλωπες (μελανιάσματα) εύκολα, ή εάν χρησιμοποιείτε αιμολυτικά φάρμακα (π.χ. βαρφαρίνη (warfarin) ή ηπαρίνη (heparin)) μπορείτε να κάνετε το εμβόλιο.

Τι θα συμβεί εάν λιποθήμησα την τελευταία φορά που έκανα εμβόλιο ή εάν φοβάμαι τις ενέσεις;

Εστω και εάν είχατε λιποθυμήσει, ή εάν ζαλιστήκατε σε προηγούμενους εμβολιασμούς ή επεμβάσεις, ή εάν έχετε υψηλό επίπεδο φόβου στις ενέσεις, πρέπει να κάνετε το εμβόλιο. Ενημερώστε το άτομο που θα σας κάνει το εμβόλιο στην κλινική, ώστε να σας προσφέρουν την κατάλληλη υποστήριξη. Μπορείτε να πάρετε μαζί σας κάποιον για υποστήριξη.

Φροντίδα Μετά τον Εμβολιασμό κατά του κορωνοϊού COVID-19

Τι πρέπει να κάνω αμέσως μετά τον εμβολιασμό μου;

- Μετά το εμβόλιό σας, πρέπει να παραμείνετε στην κλινική για 15 έως 30 λεπτά. Αυτό γίνεται για να είναι βέβαιο ότι δεν παρουσιάζετε αλλεργική αντίδραση. Αλλεργικές αντιδράσεις δεν συμβαίνουν συχνά. Το προσωπικό που κάνει τα εμβόλια γνωρίζει πώς να αντιμετωπίσει αλλεργικές αντιδράσεις. Ενημερώστε το προσωπικό εάν παρατηρήσετε εξάνθημα, πρήξιμο του προσώπου ή του στόματος, προβλήματα αναπνοής και/ή εάν δεν αισθάνεστε καλά.
- Εάν περιμένετε μέσα στην κλινική, βεβαιωθείτε ότι εξακολουθείτε να φοράτε τη μάσκα σας και να είσαστε τουλάχιστον 2 μέτρα/6 πόδια μακριά από άλλους.
- Χρησιμοποιείτε το απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα για να καθαρίσετε τα χέρια σας πριν φύγετε από την κλινική.
- Μην οδηγήσετε αυτοκίνητο ή άλλη μορφή μεταφοράς για 15 έως 30 λεπτά μετά τον εμβολιασμό (ανάλογα με την συμβουλή του ατόμου που σας έκανε το εμβόλιο) ή εάν δεν αισθάνεστε καλά.

- Εάν έλθει κάποιος να σας πάρει από την κλινική, πρέπει να σας παραλάβει μετά την πάροδο 15 λεπτών αναμονής στην κλινική. Το άτομο που σας προσφέρει υποστήριξη ή ο οδηγός πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες του προσωπικού της κλινικής σχετικά με το που θα σας συναντήσει/παραλάβει.

Τι πρέπει να περιμένω τις επόμενες λίγες ημέρες;

- Ενδέχεται να παρουσιάσετε μερικές παρενέργειες από το εμβόλιο, που θα σταματήσουν σε λίγες ημέρες.
- Οι συνηθισμένες παρενέργειες που ενδέχεται να εμφανιστούν περιλαμβάνουν: πόνο, κοκκινίλα ή πρήξιμο στο σημείο που έγινε η ένεση. Ένα πανί βρεγμένο με κρύο νερό στο σημείο που έγινε το εμβόλιο μπορεί να ελαττώσει τον πόνο.
- Άλλα συμπτώματα μπορεί να είναι: κόπωση, πονοκέφαλος, μυϊκός πόνος, ρίγη, πόνος στις αρθρώσεις και πυρετός. Εάν αυτό είναι αναγκαίο, φάρμακο για τον πόνο ή τον πυρετό (όπως παρακεταμόλη (acetaminophen) ή ιβουπροφένη (ibuprofen) μπορεί να ελαττώσει τον πόνο ή τον πυρετό.
- Σοβαρές παρενέργειες μετά την χορήγηση του εμβολίου είναι σπάνιες. Στην περίπτωση, όμως, που παρουσιάσετε οποιαδήποτε από τις παρακάτω δυσμενείς αντιδράσεις μέσα σε τρεις ημέρες μετά την χορήγηση του εμβολίου, πρέπει να πάτε αμέσως στον γιατρό ή να καλέσετε το 911 εάν δεν αισθάνεστε καθόλου καλά:
 - ο κνίδωση (καντήλες)
 - ο πρήξιμο του προσώπου ή του στόματος
 - ο δυσκολία στην αναπνοή
 - ο πολύ ωχρο χρώμα και σοβαρή υπνηλία
 - ο υψηλό πυρετό (πάνω από 40° Κελσίου)
 - ο σπασμούς ή επιληπτικές κρίσεις
 - ο άλλα σοβαρά συμπτώματα (π.χ. μυρμηγκιασμα (σαν να σας τσιμπούν βελόνες) ή μούδιασμα).
- Το εμβόλιο AstraZeneca/COVISHIELD συνδέεται με μια πολύ σπάνια παρενέργεια που είναι γνωστή ως [Vaccine-Induced Prothrombotic Immune Thrombocytopenia \(VIPIT\)](#) [Προθρομβωτική Ανοσοποιητική Θρομβοκυτταροπενία που προκαλείται από Εμβόλιο (ΠΑΘΕ)]. Εάν

Παρουσιάσετε οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα μετά την χορήγηση του εμβολίου Παρακαλούμε να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια:

- ο δυσκολία στην αναπνοή
 - ο πόνος στο στήθος
 - ο πρήξιμο ή κρύο σε ένα χέρι ή πόδι
 - ο επίμονο πόνος στην κοιλιά
 - ο δυνατό πονοκέφαλο, ή πονοκέφαλο που χειροτερεύει ή εάν βλέπετε τα πράγματα θολά
 - ο πολλούς μικρούς μώλωπες (μελανιάσματα), κόκκινα ή μωβ σημάδια ή φουσκάλες με αίμα κάτω από το δέρμα.
- Εάν σας απασχολούν αντιδράσεις που έχετε μετά την χορήγηση του εμβολίου, επικοινωνήστε με το άτομο που σας παρέχει υγειονομική φροντίδα. Μπορείτε, επίσης, να επικοινωνήσετε με την τοπική μονάδα δημόσιας υγείας [local public health unit](#) για να κάνετε ερωτήσεις ή να αναφέρετε κάποια δυσμενή αντίδραση.

Πράγματα που πρέπει να θυμάστε αφού κάνετε το εμβόλιο

- **Εξακολουθήστε να φοράτε μάσκα, να στέκεστε τουλάχιστον 2 μέτρα μακριά από άλλους και να περιορίσετε/αποφεύγετε επαφή με άλλους εκτός από τους ανθρώπους με τους οποίους κατοικείτε.**
- Μην κάνετε κανένα άλλο εμβόλιο από τώρα και μέχρι τουλάχιστον 28 ημέρες μετά από οποιαδήποτε δόση του εμβολίου σας κορωνοϊού COVID-19 (εκτός εάν αυτό θεωρείται αναγκαίο από το άτομο που σας παρέχει υγειονομική φροντίδα).
- Εάν σκοπεύετε να μείνετε έγκυος μέσα στις επόμενες 28 ημέρες από την ημέρα που κάνατε μια δόση, πρέπει να συμβουλευτείτε το άτομο που σας παρέχει πρωτοβάθμια φροντίδα.
- Κρατείστε το δελτίο αυτό (ή άλλο αρχείο εμβολιασμού) ΚΑΙ την έντυπη απόδειξη σας Εμβολιασμού κατά του κορωνοϊού COVID-19 από τον σημερινό εμβολιασμό σας σε ασφαλές μέρος και πάρτε το μαζί σας στους επόμενους εμβολιασμούς κατά του κορωνοϊού COVID-19, σύμφωνα με τις οδηγίες της κλινικής εμβολιασμού (δηλαδή για την δεύτερη δόση σας, ανάλογα με το εμβόλιο που σας χορηγήθηκε).