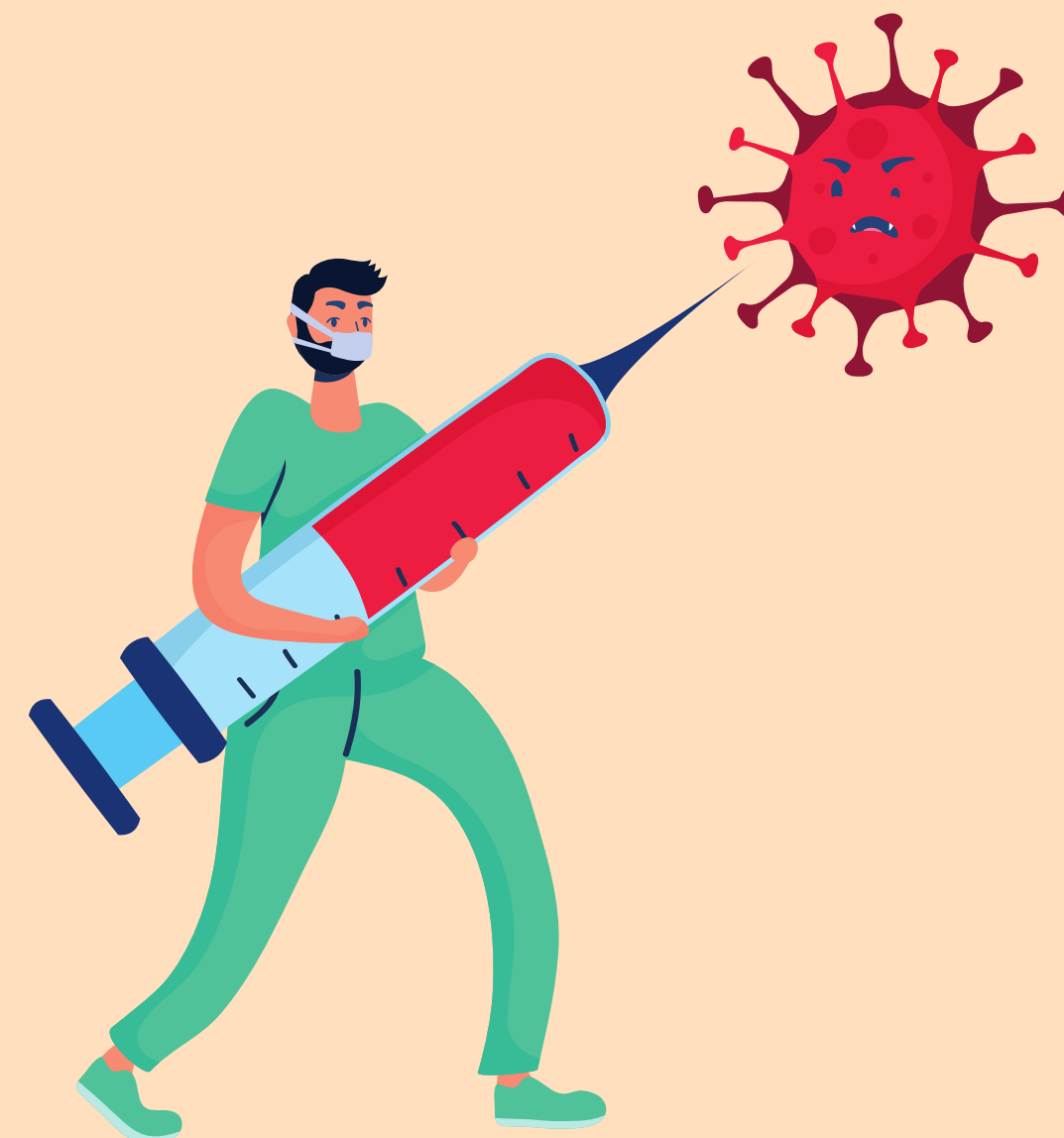


Bólusetning við COVID-19

Upplýsingar á auðlesnu máli



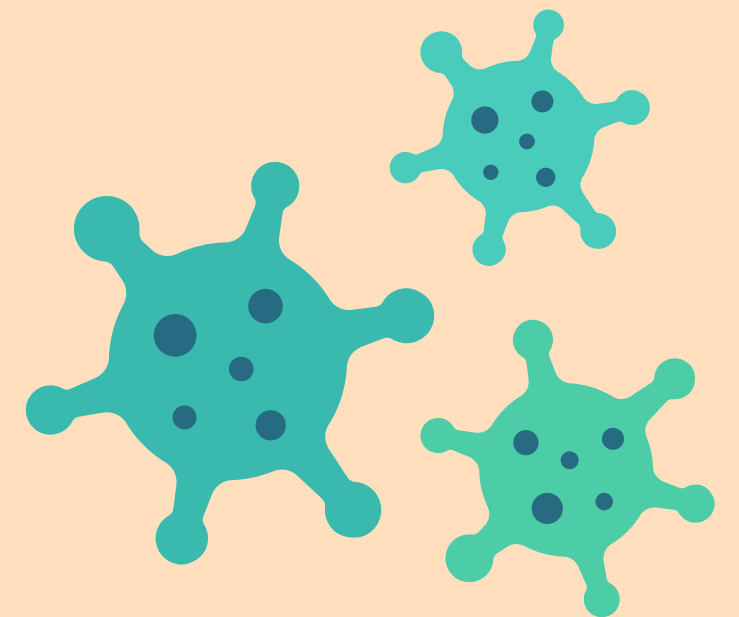
Um þennan bækling

Þessi bæklingur fjallar um bóluþefni við COVID.

Bæklingurinn er unninn af Landssamtökunum
Þroskahjálpi fyrir Landlæknis-embættið.

Hann er unninn með fólki sem nýtir auðlesið mál.

Aftast er orðalisti þar sem flókin orð eru útskýrð.



Hvað er COVID-19?

COVID er veira sem getur gert fólk mjög veikt.
COVID er mjög smitandi.

Einkenni COVID eru til dæmis hósti, hiti, kvef,
bein-verkir eða að finna ekki bragð eða lykt.

Skoðaðu vef Þroskahjálpar (smella **HÉR**) ef þú vilt
lesa bækling um kórónaveiruna á auðlesnu máli.



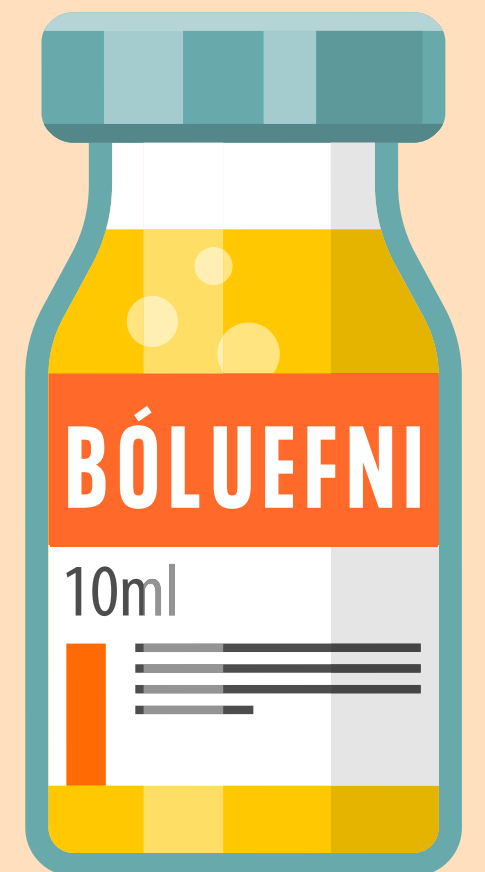
Bóluefni

Þegar við verðum veik er það vegna þess að sýklar eða veirur komast inn í líkama okkar.

Þá líður okkur illa en erum fljót að verða hress aftur.

Sumar veirur og sýklar eru mjög hættulegir.

Við fáum bóluefni við mörgum af þessum hættulegu sjúkdómum þegar við erum lítil.

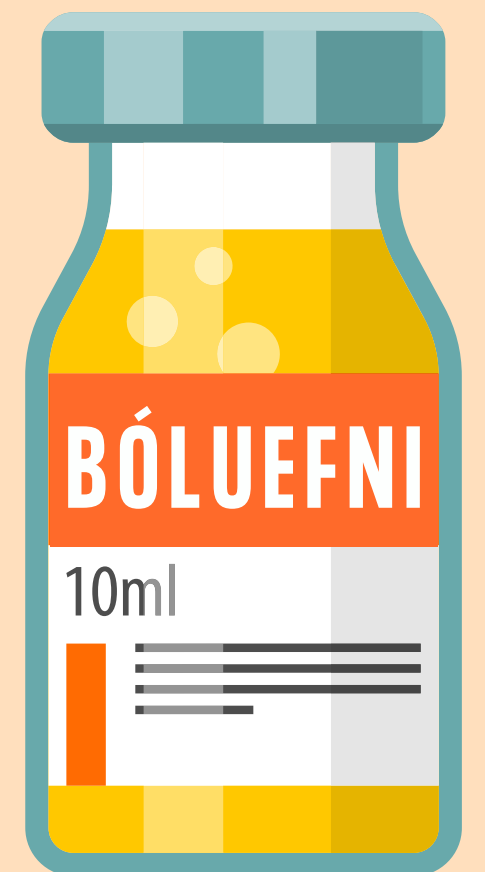


Bóluefni, 2

Bóluefni virkar þannig að sýnishorn af sjúkdóminum er sett í líkamann okkar.

Það er gert svo líkaminn kynnist sjúkdómnum.

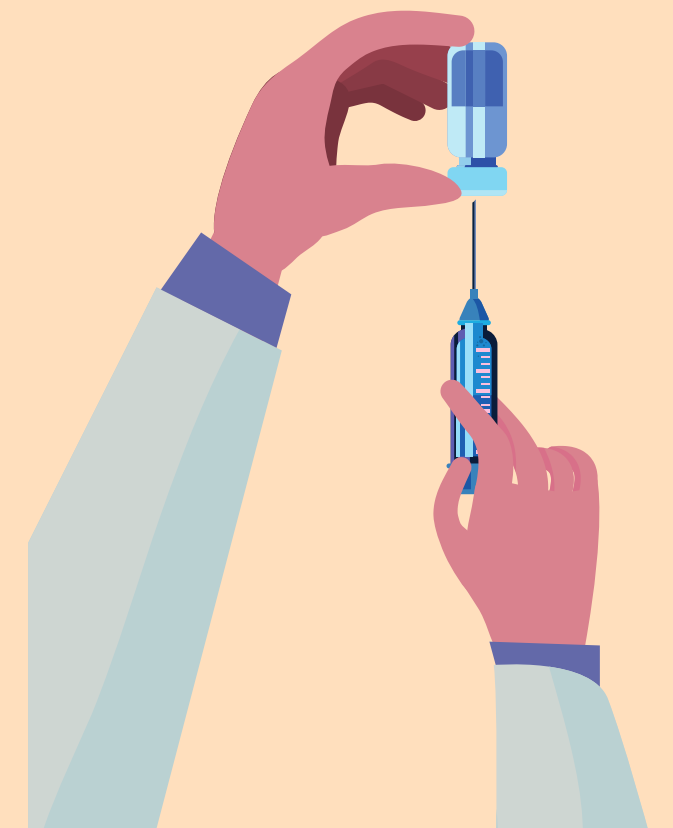
Þá getur líkaminn barist gegn veirunni því hann er búinn að læra hvernig eigi að gera það.



Eru bóluefni örugg?

Öll bóluefni sem eru notuð á Íslandi gegn COVID eru örugg og verja okkur fyrir veirunni.

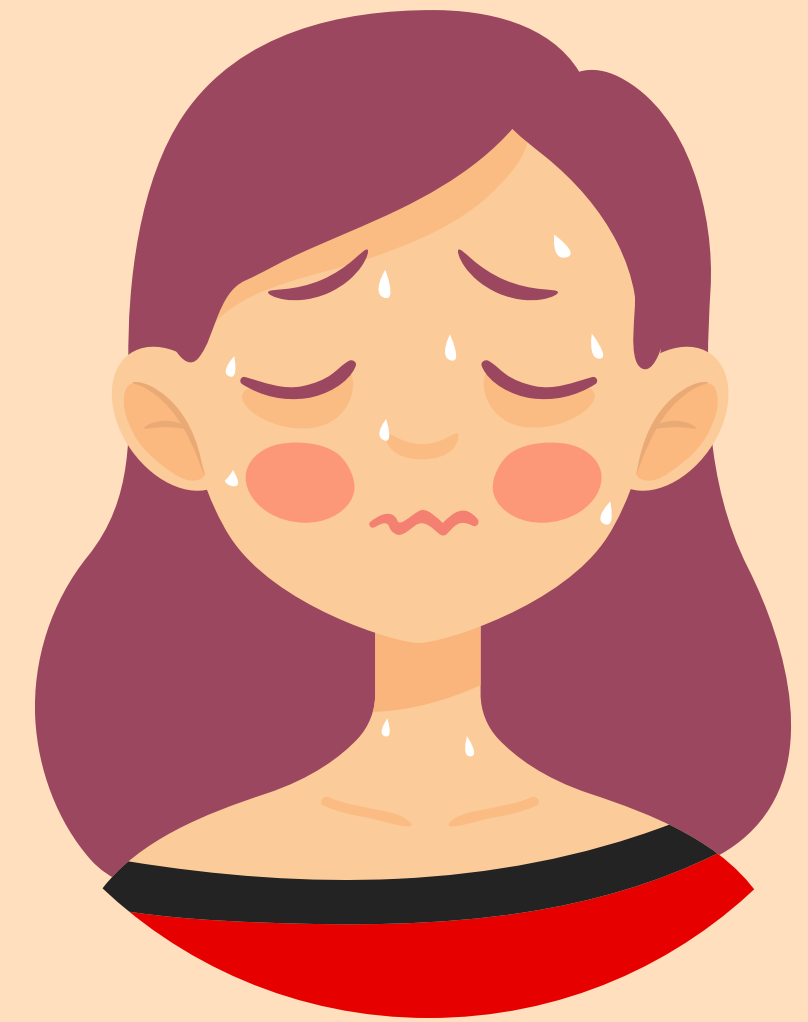
Við bólusetjum fólk til að vernda okkur og aðra.



Af hverju þarf að bólusetja mig?

Þegar stór hluti þjóðarinnar er bólusettur þarf ekki að hafa áhyggjur af COVID því þá myndast hjarð-ónæmi.

Hjarð-ónæmi þýðir að nógu margir eru ónæmir svo sjúkdómurinn hættir að breiðast út í samfélaginu.



Hver fær bóluþefni fyrst?

Það er ákveðið eftir góða athugun og miklar upplýsingar hverjir eiga að fá bóluþefni fyrst.

Fólk er sett í hópa sem eru frá 1 til 10. Hægt að skoða hópana með því að fara á covid.is/bolusetningar (smella **HÉR**) og ýta á **Bólusetningarhópar**.



Að fá bólu efni, 1

Þeir sem eiga að koma í bólusetningu fá sms eða önnur skilaboð um hvenær og hvert á að mæta.

Það er ekki hægt að panta tíma í bólusetningu.

Þú þarft að vera með grímu.

Það er gott að vera í stuttermabol til að það sé hægt að komast auðveldlega að handleggnum.



Að fá bólu efni, 2

Þegar þú mætir í bólusetningu þarftu að sýna strika-merki sem þú fékkst sent í sms ef þú getur.

Strika-merki lítur út eins og myndin hér til hliðar.

Ef þú átt ekki snjall-síma eða getur ekki sýnt strika-merkið þarftu að sýna skilríki.



Að fá bóluefni, 3

Bóluefni er sett með sprautu í handlegginn.

Það er ekki mjög vont. Svolítið eins og að vera klipinn í handlegginn en það klárast fljótt.

Láttu vita ef þér líður illa eða ef þú ert hræddur / hrædd.



Að fá bólu efni, 4

Eftir sprautuna þarftu að bíða í 15 mínútur til að hægt sé að fylgjast með því hvernig þér líður.

Maður þarf að fá tvær sprautur.

Það líða 3 vikur eða meira á milli sprautanna.

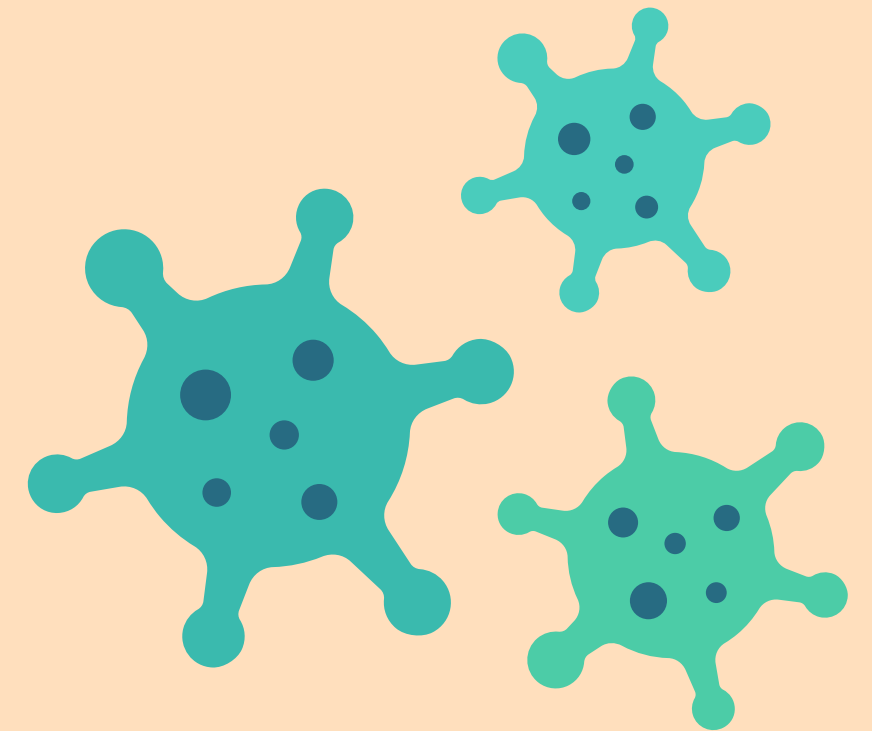


Aukaverkanir

Stundum líður fólki illa eftir bólusetningu.
Það er kallað auka-verkanir.

Það er því líkaminn okkar er að skoða
uppskriftina gegn COVID og læra að berjast
við veiruna.

Oftast er það ekki hættulegt.



Litlar aukaverkanir

Það er algengt að fólk:

- fái hita, hroll,
- verði illt þar sem sprautað var,
- verði þreytt eða slappt,
- sé illt í maganum,
- fái höfuðverk.

Ekki hafa áhyggjur af því og hvíldu þig.



Alvarlegar aukaverkanir

Hvenær á ég að hringja á lækni?

- Ef þú ert veik / veikur lengur en 2 daga.
- Ef handleggurinn sem var stungin með sprautu er bólginn.
- Ef þú átt erfitt með að anda eða ef tungan eða andlitið bólgnar.
- Ef þér líður mjög illa.

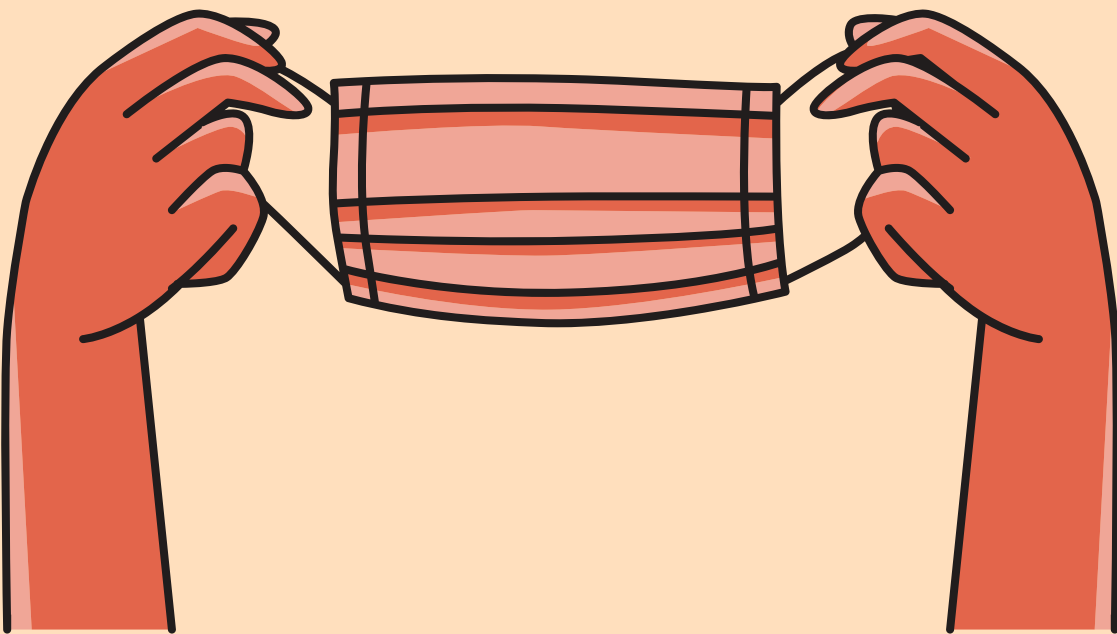
Þetta gerist mjög sjaldan.



Lífið eftir bólusetningu

Þú þarft áfram að fylgja sóttvarnar-reglum. Til dæmis að vera með grímu, þvo hendur og passa að vera ekki of nálægt öðrum.

Það er ólíklegt að fólk sem er búíð að fá bóluefni geti fengið COVID en það er samt hægt.



Fólk sem fær COVID eftir bólusetningu getur kannski smitað aðra.

Spurt og svarað

Ég er ófrísk / með barn á brjósti, er öruggt að bólusetja mig?

Já, það er öruggt en þú ræður því sjálf hvort þú þiggur bólusetningu.

Fá börn bóluefni?

Nei, ekki ennþá. Þau fá bólusetningu þegar búið er að staðfesta að það virki vel fyrir börn.

Hvað kostar bólusetningin?

Bólusetningin er ókeypis.

Spurt og svarað, 2

Hvenær fæ ég bóluefni?

Það er erfitt að segja hvenær fólk fær bóluefni.

Það er vegna þess að við vitum ekki hvað Ísland fær mikið af bóluefni og hvenær bóluefnið kemur.

Þú getur skoðað röðina fyrir bólusetningu inni á heimasíðunni covid.is/bolusetningar (smella **HÉR**). Þá geturðu séð hvar í röðinni þinn hópur er, en það er ekki hægt að segja hvenær.

Spurt og svarað, 3

Er skylda að fara í bólusetningu?

Nei, það er ekki skylda. Hver og einn ræður því sjálfur en það er mikilvægt til að verja þig fyrir COVID veirunni sem getur verið mjög hættuleg.

Ef þú vilt ekki bóluefni, til dæmis vegna þess að þú ert hræddur við sprautur, skaltu tala við einhvern sem þú treystir eða réttindagæslu fatlaðs fólks.

Orðabók

Veira: pínulítill smitögn sem veldur veikindum eða sjúkdómum þegar hún kemst inn í líkamann okkar.

Bóluefni / bólusetning: lyf sem við fáum með sprautu til þess að við fáum ekki sjúkdóm. Lítil börn fá bóluefni til að verja þau fyrir hættulegum sjúkdómum. Margir fá líka flensusprautu. Það er bóluefni.

Hjarð-ónæmi: þegar stór hluti samfélagsins er orðinn ónæmur fyrir sjúkdómi.

Ónæmur / ónæm: þegar maður getur ekki fengið sjúkdóm. Það getur verið vegna þess að maður hefur fengið sjúkdóminn eða að maður er bólusettur.

Strikamerki: strikamerki er röð af strikum og tölum sem tölvur geta lesið. Hvert strikamerki er einstakt og ólíkt öðrum strikamerkjum. Fólk sem fær COVID bóluefni fær strikamerki sent í skilaboðum til þess að enginn annar geti fengið þeirra skammt af bóluefni.

Skilríki: skilríki er til að hægt sé að vera viss um að þú sért þú! Skilríki er til dæmis vegabréf, öku-skírteini eða nafn-skírteini.

Aukaverkanir: þegar lyfið sem við fáum hefur slæm áhrif á okkur. Til dæmis hiti eða höfuðverkur. Það er oftast ekkert hættulegt að fá aukaverkun. Það þarf að hringja í lækni ef maður er mjög veikur, verður bólginn eða á erfitt með að anda.

Sóttvarnar-reglur: reglur sem eru settar í samfélaginu til þess að fólk fái ekki COVID.