



January 2021
Version 1.1

Vacinação contra a COVID-19

Proteção para profissionais de saúde e de assistência social

Todos os profissionais de saúde e de assistência social que estão na linha da frente estão a receber a vacina contra a COVID-19, que ajudará a protegê-los contra a doença.

Receber a vacinação contra a COVID-19 assim que possível ajudará a protegê-lo a si, à sua família e aqueles de quem cuida.

A vacina contra a COVID-19 pode ajudar a reduzir o risco de doença grave e salvar vidas. Isto reduzirá a pressão sobre os nossos serviços de cuidados de saúde e assistência social.

Qual a importância de ser vacinado contra a COVID-19

Se for um profissional de saúde e de assistência social na linha da frente, é mais provável que esteja exposto à COVID-19 no trabalho. Os profissionais de saúde e de assistência social (sobretudo em lares de idosos) correm um risco muito maior de exposição repetida à infeção.

Contrair COVID-19 pode ser grave e pode levar a complicações de saúde a longo prazo. Estas são mais comuns em funcionários mais velhos ou com fatores de risco clínicos subjacentes.

É possível ter COVID-19 sem quaisquer sintomas e transmiti-la a familiares, amigos e pacientes, muitos dos quais podem estar em maior risco de contrair o vírus.

Ser saudável não reduz o risco de contrair COVID-19 ou de transmiti-la.

Com as elevadas taxas de transmissão de COVID-19,

é mais importante do que nunca ajudar a interromper a propagação do vírus, evitar a pressão sobre os nossos serviços de saúde e assistência social e manter os nossos profissionais saudáveis.

Ficarei protegido com a vacina?

A vacina contra a COVID-19 reduzirá a possibilidade de contrair a doença. Como todos os medicamentos, nenhuma vacina é completamente eficaz e o seu organismo demora algumas semanas a desenvolver a proteção. Continua a ser possível contrair COVID-19 mesmo tendo sido vacinado, mas deverá reduzir a gravidade da infeção.

A vacina demonstrou ser eficaz e não se observaram preocupações relativas à segurança em estudos com mais de 20 000 pessoas.

Como é que a vacina contra a COVID-19 foi desenvolvida tão rapidamente?

As abordagens tecnológicas para a produção de vacinas têm melhorado com o tempo. Desde o início da pandemia global, os governos deram apoio, incluindo financiamento, processos de investigação e fabrico para agilizar a criação e produção de vacinas. No entanto, os rigorosos testes de segurança e eficácia são exatamente os mesmos que com todas as outras vacinas, incluindo aquelas não produzidas em resposta a uma pandemia.

A vacina vai proteger as pessoas de quem cuida?

As evidências sobre se a vacinação contra a COVID-19 reduz a possibilidade de transmissão do vírus não são claras. A maior parte das vacinas reduz o risco geral de infecção, mas algumas pessoas vacinadas podem contrair uma infecção ligeira ou assintomática e, portanto, ainda podem transmitir o vírus. É altamente provável que qualquer infecção numa pessoa vacinada seja menos grave e que a transmissão viral seja reduzida. Por conseguinte, esperamos que as equipas de saúde e assistência social vacinadas tenham menos probabilidade de transmitir a infecção aos seus amigos e familiares e às pessoas vulneráveis de quem cuidam.

A vacina terá efeitos secundários?

Como todos os medicamentos, as vacinas podem causar efeitos secundários. A maior parte deles são ligeiros e de curta duração e nem todas as pessoas os têm. Mesmo que tenha sintomas após a primeira dose, terá de receber a segunda dose. Embora possa obter alguma proteção com a primeira dose, tomar a segunda dose oferecerá maior proteção contra o vírus.

Os efeitos secundários muito comuns incluem:

- sensação de dor forte e sensibilidade no braço onde a injeção foi administrada. Isto tende a piorar cerca de 1-2 dias após a vacina.
- sensação de cansaço
- dor de cabeça
- dores no corpo ou sintomas ligeiros semelhantes aos da gripe

Embora a sensação de febre não seja incomum durante dois a três dias, a febre muito alta é rara e pode indicar que tem COVID-19 ou outra infecção.

Pode tomar a dose normal de paracetamol (siga os conselhos da embalagem) e descansar para se sentir melhor. Não exceder a dose recomendada.

Normalmente, estes sintomas duram menos de uma semana. Se os seus sintomas parecerem piorar ou se estiver preocupado, ligue para o seu médico de família ou profissional de saúde.

Se se aconselhar junto de um médico ou enfermeiro, não se esqueça de o informar sobre a vacinação (mostre o boletim de vacinas) para que possam avaliá-lo corretamente.

Pode comunicar suspeitas de efeitos secundários das vacinas e medicamentos através do Sistema de vigilância Yellow Card. Pode fazê-lo online, pesquisando Coronavirus Yellow Card ou descarregando a aplicação Yellow Card.

Mulher em idade fértil? Grávida? A planear uma gravidez? A amamentar?

Como todos os novos medicamentos, as vacinas ainda não foram testadas em mulheres grávidas. Portanto, se estiver grávida ou achar que pode estar grávida, aconselhamos que aguarde até ao fim da gravidez antes de ser vacinada.

Se tomou a primeira dose e posteriormente engravidou, recomendamos que adie a segunda dose. Fale com a sua entidade patronal sobre outras formas de reduzir o seu risco de contrair COVID-19.

Se descobrir que está grávida depois de ter recebido a vacina, não precisa de se preocupar porque as vacinas não contêm organismos que se multiplicam no corpo, pelo que não podem causar infecção por COVID-19 no feto. Como com outras vacinas, a Public Health England está a criar um sistema de monitorização para acompanhar as mulheres que tenham sido inadvertidamente vacinadas durante a gravidez.

A maioria das mulheres que contrai COVID-19 durante a gravidez não sofre um resultado mais grave do que as mulheres não grávidas e dará à luz um bebé saudável.

As mulheres em idade fértil, grávidas, a planear uma gravidez ou a amamentar, podem encontrar mais informações em

nhs.uk/covidvaccination.

Todavia, se tiver uma patologia médica que a coloque num grupo de alto risco, o seu médico especialista pode aconselhá-la a considerar a vacinação durante a gravidez.

À medida que ficam disponíveis mais dados de segurança sobre a vacina, este conselho pode mudar.

Quem não pode receber a vacina?

As vacinas não contêm organismos vivos e, portanto, são seguras para pessoas com distúrbios do sistema imunitário. Estas pessoas podem não responder tão bem à vacina. Existe um número muito pequeno de pessoas com risco de contrair a COVID-19 que não pode tomar a vacina – isto inclui pessoas com alergias graves.

Posso contrair COVID-19 com a vacina?

Não pode contrair COVID-19 com a vacina. Todavia, é possível contrair COVID-19 e não apresentar os sintomas até depois da sua consulta de vacinação. Continue a fazer os testes de rastreio regulares que a sua entidade patronal providenciar.

Se tiver sintomas de COVID-19, deve isolar-se em casa e contactar a linha de apoio ao Coronavírus através do número **01534 445566** para marcar um teste.

Se precisar de mais informações sobre os sintomas, visite gov.je/symptoms.

Como faço a minha marcação?

Receberá um e-mail do seu superior hierárquico com detalhes sobre como fazer a sua marcação. Traga os seus documentos de identificação pessoal e profissional para a consulta. Não se esqueça da máscara.

O que faço a seguir?

Depois de ter recebido a primeira dose, deve planear a sua segunda marcação. Irá receber um cartão de registo ou confirmação por e-mail sobre a administração da segunda dose num prazo de 3-12 semanas. É importante receber as duas doses da vacina para obter a maior proteção possível.

Guarde em segurança o seu cartão com os detalhes da sua vacinação.

COVID-19 VACCINE PROGRAMME
Don't forget your COVID-19 vaccination

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see: gov.je/vaccine

Government of Jersey

Name of vaccine: _____
Batch no: _____ Date vaccine given: _____

Don't forget to attend your appointment to have your second dose of vaccine. You will have the best protection after two doses.

Second appointment date:

2

Name of vaccine: _____
Batch no: _____ Date vaccine given: _____

O que devo fazer se não me estiver a sentir bem para a próxima consulta?

Se estiver doente, é melhor esperar até recuperar para receber a vacina, mas deve tomá-la o mais rapidamente possível. Não deve comparecer na consulta de vacinação se estiver em autoisolamento, à espera do teste à COVID-19 ou se não tiver a certeza de que está bem e saudável.

Depois de receber a vacina, tenho de continuar a seguir todos os conselhos de controlo de infeção?

A vacina não pode causar a infeção por COVID-19 e as duas doses reduzirão a sua possibilidade de ficar gravemente doente. Nenhuma vacina é completamente eficaz e o seu organismo demora algumas semanas a desenvolver a proteção.

Por isso, tem de continuar a seguir as orientações no seu local de trabalho, incluindo a utilização dos equipamentos de proteção individual corretos e a participação no programa de teste dos funcionários.

Para continuar a proteger-se a si, aos seus pacientes, familiares, amigos e colegas, deve seguir os conselhos gerais no trabalho, em casa e quando estiver em público:

- praticar o distanciamento físico
- usar máscara
- lavar as mãos com cuidado e frequência
- seguir as diretrizes atuais: gov.je/coronavirus

Posso regressar ao trabalho depois de receber a vacina?

Sim, deverá ser capaz de trabalhar desde que se sinta bem. Se o seu braço estiver especialmente dorido, pode ter dificuldade em levantar pesos. Se não se sentir bem ou se estiver muito cansado, deve descansar e evitar operar máquinas ou conduzir.

Já tomei a vacina da gripe, também preciso da vacina contra a COVID-19?

A vacina da gripe não o protege da COVID-19. Como é elegível para as duas vacinas, deve tomar as duas, mas normalmente com uma diferença de, pelo menos, uma semana.



Proteja-se a si, aos seus familiares, amigos e colegas

Mesmo depois de receber a vacina, terá de continuar a seguir as orientações de saúde pública para se proteger a si e aos outros.

O seu organismo demora algumas semanas a desenvolver a proteção. Como todos os medicamentos, nenhuma vacina é completamente eficaz, por isso, deve continuar a tomar as precauções recomendadas para evitar ser infetado.

Algumas pessoas podem contrair COVID-19, apesar de terem sido vacinadas, mas o risco de desenvolver doença grave

será reduzido.

A COVID-19 é transmitida através de gotículas expelidas do nariz ou da boca, sobretudo ao falar ou tossir.

Também a poderá contrair ao tocar nos olhos, nariz e boca após o contacto com objetos e superfícies contaminados.

Deve continuar a:

- praticar o distanciamento físico
- usar máscara
- lavar as mãos com cuidado e frequência
- seguir as diretrizes atuais [gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/government/coronavirus)

Leia a bula do medicamento para obter mais informações sobre a sua vacina, incluindo possíveis efeitos secundários, pesquisando Coronavirus Yellow Card.

Também pode comunicar suspeitas de efeitos secundários no mesmo site ou descarregando a aplicação Yellow Card. [coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk](https://www.coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk)