

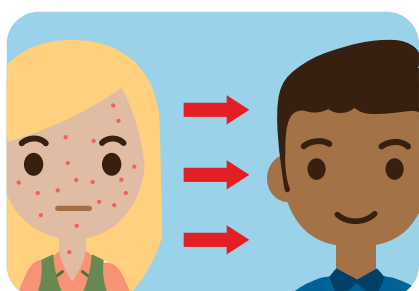


Miejsce przebywania:

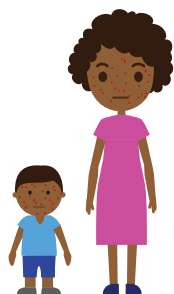
Data przebywania:

Adresat:

Osoba, która chodzi do
ma odrę.



Odra to choroba, która łatwo rozprzestrzenia się między ludźmi.



Oznacza to, że Ty lub Twoje dziecko możecie zachorować na odrę.



Szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR) może ochronić Cię przed odrą.



Osoby, które otrzymały dwie dawki szczepionki MMR prawdopodobnie nie zachorują na odrę.



Ten pakiet zawiera informacje o odrze i o tym, co należy teraz zrobić.

Należy przeczytać wszystkie informacje do końca.

Ten pakiet informacji wysłał/a do Ciebie

.....

Co musisz teraz zrobić?

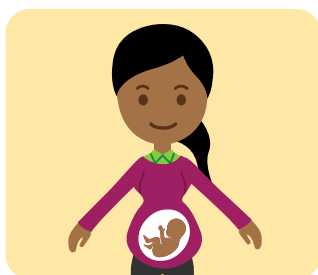


Niektóre osoby, które dostaną to pismo, będą musiały porozmawiać z lekarzem.

Należy porozmawiać z lekarzem i powiedzieć mu o tym piśmie, jeśli:



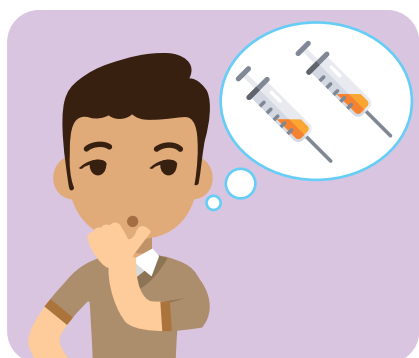
- masz osłabiony układ odpornościowy, co oznacza, że Twój organizm ma trudności w walce z zakażeniami i z odpieraniem chorób



- jesteś w ciąży i nie wiesz, czy otrzymałaś szczepionkę MMR

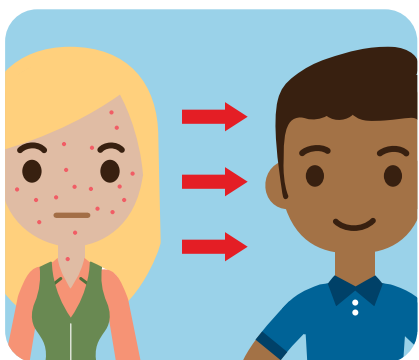


- masz dziecko lub dzieci, które nie skończyły jeszcze roku



- nie podano Ci dwóch dawek szczepionki MMR lub nie pamiętasz, czy Ci je podano

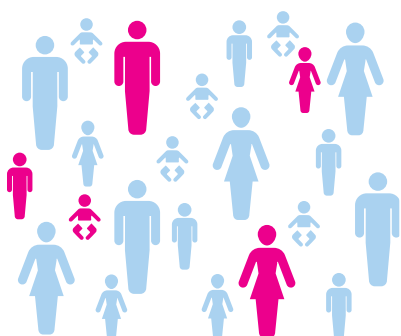
1 Czym jest odra?



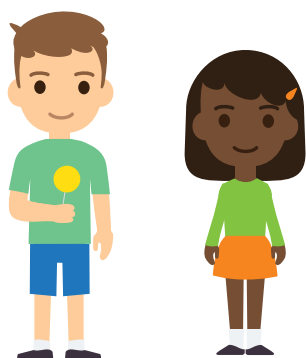
Odra to choroba, która łatwo rozprzestrzenia się między ludźmi.



Może sprawić, że mocno zachorujesz.

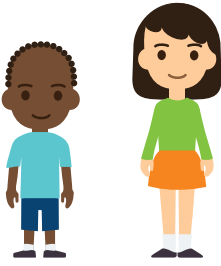


Niektóre osoby bardziej niż inne mogą zachorować na odrę.

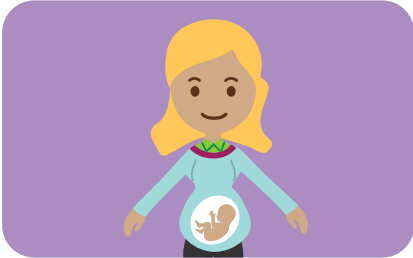


Na odrę może zachorować każdy, ale najczęściej są to dzieci.

Osoby, które najprawdopodobniej mogą zachorować na odrę to:



- małe dzieci

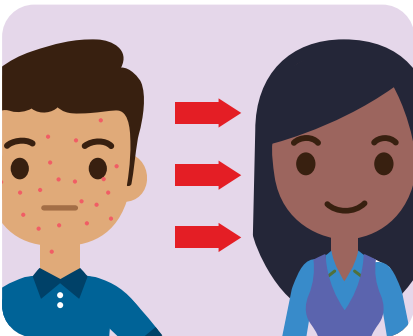


- kobiety w ciąży



- osoby, które mają osłabiony układ odpornościowy, co oznacza, że ich organizm ma trudności w walce z zakażeniami i z odpieraniem chorób

2 Jak można zarazić się odrą?



Odrą możesz się zarazić, gdy masz bliski kontakt z kimś chorym na odrę.

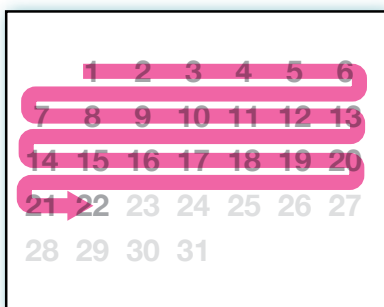


Odrą możesz się też zarazić, dotykając przedmiotów, na które ktoś chory kaszlał lub kichał.

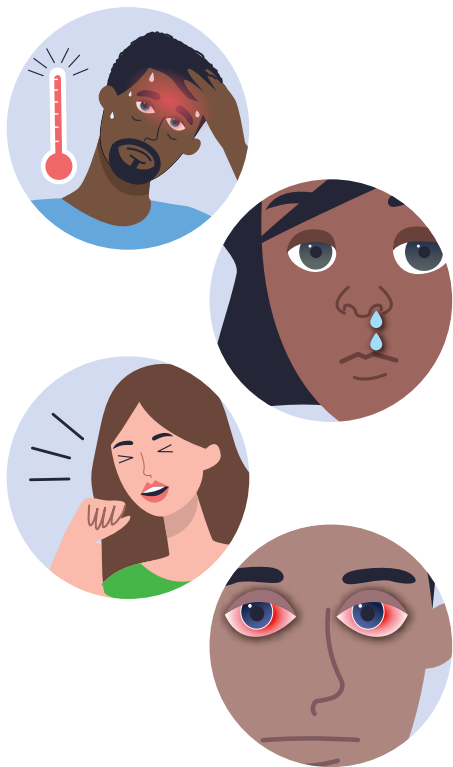
3 Co będzie, jeśli zachorujesz na odrę?

	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

Większość osób zaczyna czuć się gorzej 10 dni po zarażeniu się odrą.



Ale czasami dopiero po 3 tygodniach. To to samo co 21 dni.



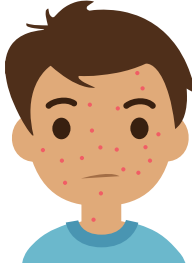
Gdy poczujesz się gorzej przez odrę, możesz:

- mieć wysoką gorączkę, czyli 37,5°C lub wyższą
- mieć katar lub zapchany nos
- kichać lub kaszleć
- mieć zaczerwienione, bolesne i załzawione oczy.

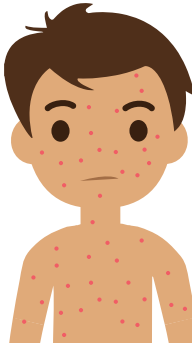
W buzi mogą pojawić się małe białe plamki kilka dni po tym, jak poczujesz się gorzej.



Zazwyczaj od 2 do 4 dni po zachorowaniu pojawia się wysypka.



Wysypka zaczyna się na twarzy i za uszami.



Potem obejmuje całe ciało.



Na białej skórze wysypka ma kolor brunatny lub czerwony.

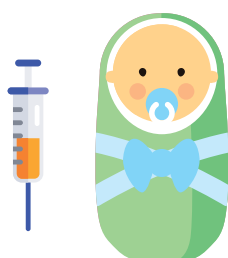


Trudniej może być ją zauważyć na skórze o ciemniejszym kolorze.

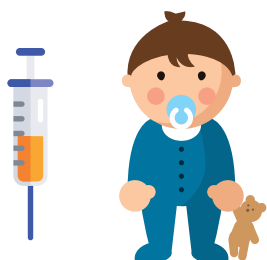
4 Szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR)



Szczepionka MMR to zastrzyk.
To najlepsza ochrona przed odrą.



Dzieci dostają dwie dawki, czyli dwa zastrzyki szczepionki MMR.
Pierwszy zastrzyk zazwyczaj podaje się, gdy dziecko ma rok.



Drugi zastrzyk podaje się,
gdy dziecko ma trzy lata.



Jeżeli Twoje dziecko miało bliski kontakt z kimś chorym na odrę, możliwe jest, że będzie potrzebować wcześniejszego podania szczepionki MMR.



Jeśli w dzieciństwie nie podano Ci szczepionki MMR, możesz ją otrzymać w dowolnym wieku.

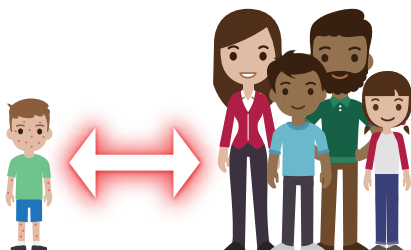
5 Co robić, jeśli dziecko zachoruje?



Jeśli zachorujesz i podejrzewasz, że może to być odra, porozmawiaj o tym z lekarzem przez telefon i powiedz mu o tym piśmie.



Pomoc możesz też uzyskać na stronie [NHS 111 online](https://111.nhs.uk/) (<https://111.nhs.uk/>).



Jeśli zachorujesz na odrę, możesz zarazić nią innych.

Jeśli masz odrę, unikaj kontaktu z innymi, aby zapobiegać jej rozprzestrzenianiu się.



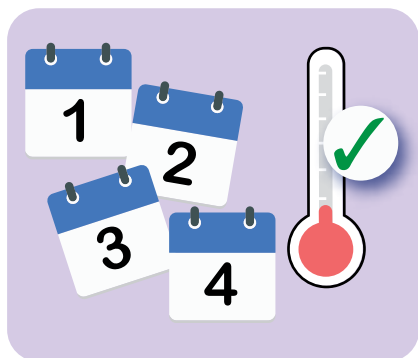
Możesz zarazić inne osoby odrą przez 4 dni po tym, jak dostaniesz wysypki.



Jeśli Twoje dziecko ma odrę,
nie powinno iść do szkoły ani
przedszkola czy placówki opieki
nad dziećmi.



Nie chodź do miejsc, do których
chodzisz normalnie, np. do pracy,
szkoły, na wolontariat lub do
ośrodka opieki dziennej.



Po 4 dniach można wrócić do
normalności, jeżeli samopoczucie
jest dobre i nie ma wysokiej
gorączki.

6 Osoby niezarejestrowane w przychodni lekarskiej (GP)



Aby zarejestrować się w przychodni lekarza rodzinnego, należy wejść na stronę Publicznej Służby Zdrowia (NHS).



Korzystając z aparatu w telefonie, można zeskanować kod QR lub wejść na stronę:

<https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/>



Zarejestrowanie się w przychodni może być trudniejsze dla niektórych osób.

Pomocna może być karta uprawniająca do opieki zdrowotnej (my right to healthcare).



Aby uzyskać dostęp do karty, można zeskanować kod QR, korzystając z kamery telefonu lub wejść na stronę:

<https://groundswell.org.uk/all-resources/healthcare-cards/>



Istnieje też pomocny poradnik na temat usług opieki zdrowotnej.

Informacje można uzyskać, korzystając z aparatu w telefonie, by zeskanować kod QR lub wejść na stronę:

<https://www.gypsy-traveller.org/advice-section/finding-healthcare/>