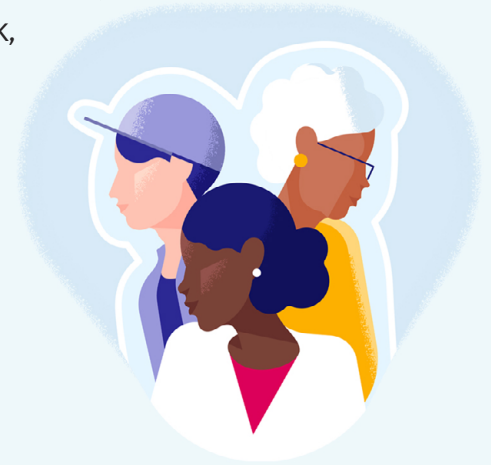




Koronavírus elleni oltás

Tájékoztató külföldi munkavállalók számára

Hollandiában a lakosság közel 90%-a beadatta már a koronavírus elleni oltást. Az oltással nemcsak saját magát, hanem a környezetében élőket is megvédi a vírus ellen. Az oltásnak köszönhetően csökken az esélye annak, hogy súlyosan megbetegszik a vírustól vagy kórházba kerül. Minél több ember adja be ezt az oltást, annál nehezebben tud a koronavírus terjedni.



Mindenki kaphat koronavírus elleni oltást?

Igen, mindenki 5 éves kor felett megkaphatja a koronavírus elleni oltást, ugyanígy a más országból érkező nemzetközi munkavállalók és migránsok is. Ha Ön Hollandiában lakik és szerepel a lakossági nyilvántartásban (Basisregistratie Personen, röviden BRP) vagy ha nem Hollandiában lakik, de egy hónapnál hosszabb ideig tartózkodik itt, akkor ingyenesen kérheti a koronavírus elleni oltás beadását. Az oltást akkor is beadathatja, ha (még) nem rendelkezik holland társadalombiztosítási- és adószámmal (BSN) vagy személyazonosító számmal. Az Ön döntése, hogy kéri-e az oltást vagy sem.

Hogyan tudom beadatni a koronavírus elleni oltást?

A koronavírus elleni oltást előzetes időpontegyeztetés nélkül megkaphatja. Bizonyos oltópontokat bármikor egyeztetés nélkül is felkereshet. Ezeket az oltópontokat a prikkenzonderaafspraak.nl oldalon keresztül találja meg. Az oldal 13 nyelven elérhető. Ha mégis inkább időpontot szeretne egyeztetni, hívja a 0800 7070-es telefonszámot. A rendelkezésre álló tolmácsok készséggel segítenek Önnek az időpontegyeztetésben. Online is lehet időpontot egyeztetni, mégpedig a www.coronavaccinatie-afspraak.nl oldalon keresztül. Csak az online időpont egyeztetéséhez lesz szüksége BSN-számmra és/vagy DigiD-re (holland digitális személyazonosító kód).

Kapok oltási igazolást is?

Igen, mindenki kap igazolást a felvett oltásáról. Ön teljesen be van oltva a koronavírus ellen? Akkor az oltási igazolását a CoronaCheck nevű telefonos alkalmazás segítségével átalakíthatja korona-

igazolássá. Erre például akkor lehet szüksége, ha a saját országába utazik.

Hogyan hat a vakcina?

A vakcina elősegíti az antitestek képződését a szervezetében a vírus ellen. Az antitesteknek köszönhetően védettséget élvez koronavírus-fertőzés esetén. Így kisebb az esélye annak, hogy súlyosan megbetegszik a vírustól.

Vannak az oltásnak mellékhatásai?

Az oltás után enyhébb panaszok előfordulhatnak. Ez természetes velejárója az oltásnak. A mellékhatások, mint például fájdalom az oltás helyén, fejfájás, fáradtság, izomláz vagy láz általában 1-3 napon belül elmúlnak. A panaszok enyhítésére szedjen Paracetamolt. Az oltásnak csak igen ritkán vannak súlyos mellékhatásai. Kérdések vagy kételyek esetén hívja fel a háziorvosát vagy kezelő orvosát.

Miért kéne beoltatnom magam, ha egészséges vagyok és egészséges életmódot folytatok?

A vakcinának köszönhetően kisebb az esélye, hogy elkapja a vírust, és lényegesen lecsökken annak az esélye is, hogy súlyosan megbetegszik a vírustól. Annak az esélye is erősen csökken, hogy átadja a vírust másnak. A vakcina tehát nemcsak saját magát, hanem másokat is megvédi.

Hogyan tudom tesztelni, hogy megfertőződtem-e a koronavírussal?

Ha tudni szeretné, hogy elkapta-e a koronavírust, csináljon otthoni tesztet. Koronavírusra utaló tüneteket észlel magán? Ilyenkor érdemes egy koronatesztet csináltatni, mielőtt még munkába vagy emberek közé menne. Koronavírus-fertőzésre utaló tünetek például a megfázás, orrfolyás, tüsszögés, köhögés, torokfájás, légszomj vagy láz. Otthoni tesztek az élelmiszerüzletekben és drogériákban kaphatók. A használati útmutatót alaposan olvassa át. 15 perc elteltével leolvashatja a teszt eredményét.

Akkor is csinálhat otthoni tesztet, ha tünetei ugyan nincsenek, de másokkal fog találkozni. Az otthoni tesztnek köszönhetően kizárhatja annak az esélyét, hogy anélkül, hogy tudna róla mégiscsak elkapta a koronavírust, és ezáltal másokat is megfertőzhet.

Mit kell tennem a teszt elvégzése után?

A koronateszt eredménye pozitív lett? Akkor maradjon otthon és azonnal vonuljon karanténba. Ez azt jelenti, hogy legalább 5 napig otthon kell maradnia, lehetőleg egy külön szobában elkülönülve azoktól, akikkel együtt lakik. 5 nap után elhagyhatja a házat, ha már 24 órája tünetmentes. Ha a tünetei ennél tovább tartanak, akkor 10 nappal a tünetek megjelenése után hagyhatja el a házat. Ekkor ugyanis Ön már nem fertőző. További információt a tesztelésről és a pozitív teszteredmény utáni teendőkről itt olvashat angolul: www.government.nl/topics/c/coronavirus-covid-19/coronavirus-test

Vagy keresse fel ezt az oldalt: quarantainecheck.rijksoverheid.nl (angol nyelvű oldal)

Tájékoztassa azokat az embereket, akikkel az elmúlt napokban találkozott arról, hogy Ön elkapta a koronavírust. Így ők is tesztelhetik magukat, hogy elkapták-e a koronavírust.

Ha az otthoni teszt eredménye negatív, akkor elhagyhatja a házat.

A tünetei továbbra is fennállnak?

Ha továbbra is (enyhe) tüneteket észlel magán, csináljon a következő nap egy újabb otthoni tesztet. Előfordulhat ugyanis, hogy Ön megfertőződött a koronavírussal, ugyanakkor a teszt eredménye negatív. Tünetek esetén ügyeljen az alapszabályok betartására, azaz mosson kezet gyakran, a könyökhajlatába hapticson és köhögjön, és tartson másoktól távolságot.

Ismét koronavírusra utaló tüneteket észlel magán? Akkor csináljon még egy otthoni tesztet!

További információért keresse fel ezt az oldalt: <https://corona.steffie.nl/>

Hasznos tudnivalók

- Hollandiában az adatait soha nem osztják meg az Ön engedélye nélkül másokkal.
- Hollandiában előnyben részesítjük az mRNA-vakcinákat (BioNTech/Pfizer vagy Moderna).
- Alternatívaként a Janssen vagy a Novavax vakcina is kérhető.
- Koronavírus elleni oltás beadásakor ki kell tölteni egy egészségügyi nyilatkozatot. Ez több nyelven is elérhető az oltási helyszínen.
- Terhesség esetén is biztonsággal beadható a koronavírussal szembeni oltás. Az oltás nem káros a kismamára, se a magzatra nézve. Sőt, az orvosok különösen ajánlják ilyenkor az oltás beadását. Kutatások kimutatták, hogy terhesség alatt nagyobb az esélye annak, hogy súlyosan beteg lesz valaki, ha elkapja a koronavírust.
- Várjon az oltás felvételével vagy halassa el a beadás tervezett időpontját, ha beteg vagy lázas az oltás napján.
- További információ a koronavírussal szembeni oltásról angolul itt érhető el: www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/dutch-vaccination-programme

Mire kell ügyelni utazás esetén?

Külföldre utazik? Tájékozzódjon előre a célországban érvényes szabályokról. Néha oltási igazolásra, negatív teszteredményre vagy gyógyulási igazolásra van szükség a beutazáshoz.

- A www.netherlandsworldwide.nl weboldalon keresztül megnézheti, hogy pontosan mire van szüksége az adott célországban.
- Ön már be lett oltva a saját országában? Akkor az oltását ingyenesen regisztráltathatja a GGD-nél, amennyiben a beadott vakcinát jóváhagyta az EU. Ehhez hívja az alábbi számot: 030-800 2899 (a hét minden napján hívható 08:00-tól 17:00-ig, holland vagy angol nyelven).
- Ön nincs beoltva? Ebben az esetben negatív teszteredmény birtokában utazhat. Utazási célból különböző szolgáltatókon keresztül csináltathat tesztet. Ezek a tesztek azonban önköltségesek.

Bővebb információ a QR-kódról itt található: www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/covid-certificate

