



#viegli  
palīdzēt

Brīvprātīgo kustības #vieglipalīdzēt un Latvijas senioru kopīgi organizētā **kampana “Palīdzī sev. Palīdzī citiem”** norisinās no 1. novembra līdz 15. novembrim.

**Aicinām jūs apzvanīt savus radus, draugus, kolēģus, organizācijas biedrus, kā arī citas tuvākās un tālākas paziņas, lai iedrošinātu sevi pasargāt un pieņemt lēmumu vakcinēties pēc iespējas ātrāk.**

Zemāk atrodama nepieciešama, patiesa un Nacionālā Veselības dienesta apstiprināta informācija, kas var noderēt, zvanot un iedrošinot cilvēkus pieņemt lēmumu vakcinēties.

## Informācijai par to, kur vakcinēties

### 1. Pieteikties vakcinācijai var:

- Reģistrējoties interneta platformā: [www.manavakcina.lv](http://www.manavakcina.lv)
- Zvanot 8989 (t.sk., gadījumos, ja nepieciešama personas vakcinācija mājās, jo persona medicīnisku iemeslu dēļ nevar ilgstoši atstāt savu dzīvesvietu). Tālruņa darba laiks: darba dienās 8.00–20.00; brīvdienās 9.00–18.00.
- Sazinoties ar savu ģimenes ārstu vai jebkuru citu ārstu, ārstniecības iestādi, kas veic vakcināciju. Informācija par ģimenes ārstiem un ārstniecības iestādēm, kuras veic vakcināciju, ir apskatāma [šeit](#).

### 2. Masu vakcinācijas vietās, kurās ir iespējas vakcinēties pēc dzīvās rindas principa:

- [Rīgā](#).
- Citviet Latvijā. Info regulāri tiek atjaunota [“Vakcinācija Latvijā” Twitter kontā](#).

## Noderīgi fakti

- **Vakcīnas ir drošas.** Visas reģistrētās un Latvijā pieejamās vakcīnas pret Covid-19 ir izgājušas medikamentiem paredzētās drošības pārbaūžu fāzes un atbilst vakcīnas galvenajam uzdevumam – nodrošina aizsardzību, izraisot antivielu rašanos.
- **Ar ko vakcinēties?** Senioriem (visiem 25+) prioritāri iesaka vakcinēties ar *Moderna* vakcīnu, kurai ir vislielākā aizsardzības efektivitāte. Nepieciešamas 2 devas, šobrīd nav nepieciešama 3. deva, pateicoties augstajai efektivitātei. Vai *Janssen* vakcīnu – 1 deva vakcīna, taču rekomendēts vismaz 8 nedēļas pēc pirmās devas saņemt 2. devu – *Moderna* vai to pašu *Janssen*.
- **Vakcinācija ir izeja.** Jaunais koronavīruss pārveidojas, radot arvien bīstamākus paveidus, un nav pamata domāt, ka tas drīz izzudīs pats no sevis. Vīrusu var apturēt tikai vakcinēšanās un drošības pasākumu ievērošana.

## Biežāk minētie atteikšanās iemesli

### 1. Hroniskas saslimšanas.

#### Pretargumentācija:

- Vakcinēšanās jūsu gadījumā ir pat ieteicama un pirms vakcinācijas vienmēr ir iespēja izrunāt konkrētu jautājumu ar savu ģimenes ārstu. Lūdzu, piezvaniet savam ģimenes ārstam, lai rastu atbildes.
- Ir pierādīts, ka cilvēkiem ar hroniskām slimībām vakcinācija ir droša un efektīva iespēja pasargāt sevi no nopietnām veselības problēmām saistībā ar Covid-19. (No Veselības ministrijas materiāliem)
- Covid-19 saslimšanas gadījumu analīze ir pierādījusi, ka cilvēkiem ar hroniskām slimībām, īpaši onkoloģisko slimību pacientiem, cilvēkiem ar sirds asinsvadu sistēmas slimībām, tai skaitā hipertensisko slimību, pacientiem ar cukura diabētu, smagām elpošanas ceļu slimībām, nieru slimībām, aptaukošanos un dažādu cēloņu izsauktiem imūndeficītiem ir augsts vai ļoti augsts risks iegūt smagus Covid-19 izraisītus veselības traucējumus. Savukārt vakcinācija pret Covid-19 novērš šādus smagus un vidēji smagus veselības traucējumus un nāves gadījumus. (Tā norāda Imunizācijas valsts padomes priekšsēdētāja, asociētā profesore Dace Zavadska)

Mediķi īpaši aicina vakcinēties iedzīvotājus ar šādām saslimšanām, jo šīs ir slimību grupas, kurām ir pierādīts augsts risks saslimt vai saslimt smagi ar Covid-19.

- **ļaundabīgi audzēji,**
- **hroniskas elpošanas ceļu slimības,**
- **hroniskas sirds asinsvadu sistēmas slimības,**
- **hroniskas nieru slimības,**
- **hroniskas aknu slimības,**
- **hroniskas nervu sistēmas slimības,**
- **cukura diabēts,**
- **imūnsupresija,**
- **aptaukošanās**
- **smagas psihiskas slimības**

**Ja domā, ka citu alerģiju dēļ nevar vakcinēties:**

Cilvēkiem ar alerģiskām reakcijām pret pārtiku, kukaiņiem, putekšņiem u.tml., arī tiem, kam ir alerģiski dermatīti vai rinīti u.tml., nav pamata nevakcinēties, bet, dodoties uz vakcināciju, cilvēkam par to ir jāinformē vakcinācijas veicējs. Ja cilvēkam ir bijusi alerģija uz noteiktiem medikamentiem, arī tad nav pamata atcelt vakcināciju, bet par to ir jāinformē vakcinācijas veicējs, lai pēc vakcinācijas šos cilvēkus ilgāk novērotu vakcinācijas vietā. **Tā norāda Imunizācijas valsts padomes priekšsēdētāja, asociētā profesore Dace Zavadska.**

**2. Apgalvo, ka nekur neiet.**

**Pretargumentācija:**

Veikali? Sabiedriskais transports? Satikšanās ar kaimiņiem, radiem vai paziņām, piemēram, kapos?

Inficēties ir iespējams gan vietējā veikalā, gan sabiedriskajā transportā, gan kontaktā ar inficētu personu, kurai, iespējams, nav simptomu, pat ja satiekaties kaut vai uz neilgu brīdi. Vakcinācija ir jūsu un sabiedrības drošībai!

**3. Uzskata, ka ir eksperimentālās vakcīnas, čips – aptuveni 8% no sabiedrības.**

**Pretargumentācija:**

Šobrīd Latvijā vakcinējušies ir jau 1 miljons 100 tūkstoši iedzīvotāju, taču vakcinācija ir brīvprātīga un izvēle paliek jūsu ziņā. Ja jūsu domas mainās un vēlaties pieteikties vakcinācijai, jūs to varat izdarīt, zvanot uz vakcinācijas tālruni 8989 vai piesakoties pie sava ģimenes ārsta.

#### **4. Vakcinētie arī slimo.**

##### **Pretargumentācija:**

Jā, arī vakcinētie var saslimt – neviens medikaments nav 100% efektīvs, katra cilvēka organisms, tā imūnsistēma ir unikāla. Kādam vakcīna iedarbojas efektīvāk, bet kādam citam – mazāk efektīvi. Nozīme ir arī tam, ar cik lielu vīrusa daudzumu cilvēks saskāries. Taču vakcinētajiem saslimšana ir vieglāka/īsāka, organismā jau ir antivielas, organisms ātrāk var reaģēt cīņā ar vīrusu. Attiecīgi, vakcinētas personas arī mazāk izplata vīrusu, mazāk apdraudot apkārtējos, jo vīrusa daudzums ir mazāks, kā arī neklepo, nešķauda vispār vai daudz mazāk kā nevakcinētie.

#### **5. Ir jau izslimojis.**

##### **Pretargumentācija:**

Ja pārslimošana ir laboratoriski apstiprināta ar pozitīvu testu, tad pusgada laikā, saņemot jebkuru vienu vakcīnu, persona saņem vakcinācijas sertifikātu (stājas spēkā 14 dienas pēc vakcīnas saņemšanas).

#### **6. Nevakcinēsies, jo nav zināms, kādas būs vakcīnas ilgtermiņa sekas.**

##### **Pretargumentācija:**

Vakcinācijas blaknes, ja tādas ir, lielākoties rodas uzreiz, dažu nedēļu laikā pēc vakcinācijas. Pēc tam imūnreakcija ir izstrādājusies un vakcīna no organisma pazūd.

Vakcīnu pret koronavīrusu lielā priekšrocība ir tā, ka šīs vakcīnas esam izmantojuši daudziem cilvēkiem īsā laikā – Vācijā ir izdots vairāk nekā 100 miljoni vakcīnas devu, visā pasaulē vairāk nekā seši miljardi. Tāpēc mēs jau zinām iespējamās retās blakusparādības, piemēram, sinusa vēnu trombozi vai miokardītu. Ja katru gadu būtu veiktas tikai desmit miljoni vakcināciju, visdrīzāk šīs blakusparādības tiktu atklātas daudz vēlāk. (Avots: Vācijas imunoloģijas biedrības ģenerālsekretārs Karstens Vacls)

**Ja tomēr cilvēks nevar/negrib pieņemt lēmumu, aicinām noskaidrot, kāds ir galvenais iemesls. Ja to iespējams noskaidrot, lūdzam par to ziņot kampaņas laikā, lai varam pielāgot nepieciešamo informāciju, kas iepriekš bijusi neskaidra.**

## Biežāk dzirdētie iemesli, kas attur cilvēkus no lēmuma pieņemšanas

- Ģimenes ārsts atrunājis no vakcinēšanās
- Baidās no komplikācijām
- Netic vakcīnas efektivitātei
- Gulošs / invalīds un nav iespējas nokļūt vakcinācijas vietā
- Nekur neiet / uzskata, ka nav iespējas inficēties
- Ir smagas pamatslimības
- Jau pārslimojis Covid-19
- Gaida konkrētu vakcīnu (piem., *Sputnik V*)
- Neapmierina piedāvātais laiks un/vai vakcinācijas vieta

## Cita noderīga informācija

Citas aktualitātes saistībā ar Covid-19 pieejamas arī [SPKC mājaslapā](#).

Spēkā esošo drošības pasākumu kopsavilkums (ierobežojumi) pieejami [šeit](#).

Paldies jums par ieguldīto laiku un darbu cilvēku iedrošināšanā sevi pasargāt un pieņemt lēmumu vakcinēties!

**Kontaktpersona kampaņas laikā: Gunta Jankovska, [gunta.jankovska@gmail.com](mailto:gunta.jankovska@gmail.com), tālr. +371 28353904.**

**Rakstiet Guntai, ja ir kādi sarežģīti gadījumi, nepieciešami īpaši materiāli vai citāda palīdzība, centīsimies rast risinājumu pēc iespējas īsākā laikā.**

## Paldies, ka jūs to darāt!