

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2025

Εμβόλια κατά της COVID-19 – Όσα πρέπει να γνωρίζουν οι ηλικιω- μένοι Καναδοί



National Institute on Ageing

Προτεινόμενη βιβλιογραφία:

Sinha, S. K., Arulnamby, A., Herati, H., Vohra-Miller, S., & Johnstone, J. (2025). Εμβόλια κατά της COVID-19 – Όσα πρέπει να γνωρίζουν οι ηλικιωμένοι Καναδοί. National Institute on Ageing. Τορόντο, ON.

Ταχυδρομική διεύθυνση:

**National Institute on Ageing
Ted Rogers School of Management
350 Victoria St.
Toronto, Ontario
M5B 2K3
Καναδάς**

Αποποίηση ευθύνης

Η παρούσα έκδοση του φυλλαδίου κατέστη δυνατή χάρη στην οικονομική υποστήριξη των Moderna και Pfizer Canada. Όλη η έρευνα, η συγγραφή και οι συστάσεις που περιέχονται στο παρόν έχουν παραχθεί ανεξάρτητα από το NIA με βάση αξιόπιστα στοιχεία.

Η συμμετοχή των Moderna και Pfizer Canada περιορίστηκε αποκλειστικά στην παροχή οικονομικής υποστήριξης.

moderna

Pfizer

Πληροφορίες για το National Institute on Ageing

Το National Institute on Ageing (NIA) βελτιώνει τη ζωή των ηλικιωμένων και τα συστήματα που τους υποστηρίζουν, συγκεντρώνοντας τους ενδιαφερόμενους φορείς, διεξάγοντας έρευνα, προωθώντας λύσεις πολιτικής και καινοτομίες στην πράξη, ανταλλάσσοντας πληροφορίες και μεταβάλλοντας νοοτροπίες. Το όραμά μας είναι ένας Καναδάς όπου οι ηλικιωμένοι αισθάνονται ότι χαίρουν εκτίμησης, εντάσσονται, υποστηρίζονται και είναι καλύτερα προετοιμασμένοι ώστε να γερνούν με αυτοπεποίθηση.

Συντάκτες

Το παρόν έγγραφο οδηγίας συντάχθηκε από τους εξής:

Dr. Samir Sinha, MD, DPhil, FRCPC, FRSM, FCAHS, AGSF
Διευθυντής Έρευνας Πολιτικών Υγείας, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

Καθηγητής, Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy, Management and Evaluation, University of Toronto και Toronto Metropolitan University

Γηρύατρος και Κλινικός Ερευνητής, Sinai Health System και University Health Network

Arushan Arulnamby, MPH

Αναλυτής Πολιτικής, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

Dr. Hoda Herati, MBBS, MPH, PhD

Ερευνητής Πολιτικών Υγείας, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

Κα Sabina Vohra-Miller, MSc

Ιδρύτρια της Unambiguous Science

Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC

Ιατρική Διευθύντρια, Infection Prevention and Control, Sinai Health

Διευθύντρια, Infectious Diseases Departmental Division, University of Toronto

Επίκουρη Καθηγήτρια, Departments of Medicine and Laboratory Medicine and Pathobiology, University of Toronto

Πίνακας περιεχομένων

8 Γενικές απορίες σχετικά με τα εμβόλια κατά της COVID-19	6
7 Συγκεκριμένες απορίες για ηλικιωμένους	11
6 Απορίες για συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού	15
Κατάρριψη 3 μύθων σχετικά με τα εμβόλια κατά της COVID-19	18
5 Άλλες ερωτήσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη	20

Εισαγωγή

Από τα τέλη του 2020 αναπτύχθηκαν, εγκρίθηκαν και συστήθηκαν διάφορα εμβόλια κατά της COVID-19 στον Καναδά, βάσει ερευνών και επιδημιολογικών αναφορών. Τα νέα σχετικά με την ανάπτυξη, την ενημέρωση και την έγκριση των εμβολίων κατά της COVID-19, καθώς και οι εξελισσόμενες οδηγίες για τον αριθμό των δόσεων και τον χρόνο χορήγησής τους, αντιμετωπίστηκαν με ενθουσιασμό, αλλά επίσης και με κάποιο σκεπτικισμό, ιδιαίτερα από τους ηλικιωμένους και ορισμένα πιο ευάλωτα μέλη της κοινωνίας μας.

Συνεχίζουν να υπάρχουν πολλές θεμιτές απορίες και παρανοήσεις σχετικά με τα εμβόλια κατά της COVID-19, τον τρόπο δημιουργίας τους και τη σημασία τους για την ατομική μας υγεία. Είναι σημαντικό αυτές οι ανησυχίες να αντιμετωπίζονται, καθώς ο Καναδάς εξήλθε από τη φάση της κρίσης και προχωράει στη μακροχρόνια διαχείριση της COVID-19.

Η πραγματικότητα είναι ότι ο κίνδυνος νοσηλείας για σοβαρή ασθένεια και θανάτου από την COVID-19 είναι σημαντικά υψηλότερος μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων. Επιπλέον, η COVID-19 κατατάσσεται ως η 6η - κύρια αιτία θανάτου στον Καναδά, με το 95% αυτών των θανάτων να συμβαίνουν μεταξύ περίπου 7.528 ηλικιωμένων Καναδών το 2023. Και, δυστυχώς, οι περισσότερες από αυτές τις συνέπειες θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί με τον εμβολιασμό.

Αυτό το φυλλάδιο προορίζεται να απαντήσει σε 29 συχνές απορίες που συνεχίζουν να προκύπτουν σχετικά με τα εμβόλια κατά της COVID-19 στους ηλικιωμένους Καναδούς και να παρέχει απαντήσεις βασισμένες σε στοιχεία, που θα σας κρατά ενημέρους για τα γεγονότα.

8 Γενικές απορίες σχετικά με τα εμβόλια κατά της COVID-19

Γιατί είναι σημαντικά τα εμβόλια;

Ο οργανισμός μας μπορεί να έρθει αντιμέτωπος με διάφορα βακτήρια, ιούς ή μύκητες που μπορούν να προκαλέσουν παθήσεις. Αυτά είναι γνωστά ως παθογόνα. Για την καταπολέμηση αυτών των οργανισμών που προκαλούν παθήσεις, το ανοσοποιητικό μας σύστημα αναπτύσσει αντισώματα, τα οποία παράγονται βάσει ενός τμήματος του παθογόνου, το αντιγόνο. Αυτό βοηθάει στη δημιουργία προστασίας κατά της νόσου, η οποία είναι γνωστή ως ανοσία. Στον οργανισμό μας διαθέτουμε χιλιάδες διαφορετικά αντισώματα για συγκεκριμένα αντιγόνα που σχετίζονται με παθογόνα.

Όταν ο οργανισμός μας συναντάει ένα νέο παθογόνο, όπως ο ιός COVID-19, χρειάζεται χρόνο για να παράξει τα συγκεκριμένα αντισώματα. Όταν πλέον ο οργανισμός μας είναι έτοιμος να αντεπιτεθεί, η λοίμωξη ενδέχεται να έχει ήδη προκαλέσει μεγάλη ζημιά, η οποία μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή νόσο και θάνατο. Αφού όμως καταπολεμήσει τον ιό, ο οργανισμός δημιουργεί επίσης κύτταρα μνήμης που παράγουν αντισώματα. Αυτά τον βοηθούν να θυμάται πώς να αντιμετωπίζει τον αντίστοιχο ιό. Κατά συνέπεια, την επόμενη φορά που θα έρθετε σε επαφή με τον ίδιο ιό, ο οργανισμός σας θα τον θυμάται και μπορεί να ετοιμάσει γρήγορα το αμυντικό του σύστημα εναντίον του.

Γι' αυτόν τον λόγο τα εμβόλια μπορεί να είναι ωφέλιμα. Τα εμβόλια περιέχουν εξασθενημένες εκδοχές του ιού, αδρανή αντιγόνα ή ένα σχέδιο για την παραγωγή αντιγόνων που ενεργοποιεί μια απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος. Επιτρέπουν στον οργανισμό να κλιμακώσει μια ανοσολογική απόκριση κατά μιας ποικιλίας παθογόνων. Αυτό σημαίνει ότι αργότερα, αν

ο οργανισμός σας συναντήσει ένα πραγματικό παθογόνο για το οποίο έχετε ανοσοποιηθεί, θα μπορεί να το αναγνωρίσει γρήγορα και να αντιδράσει άμεσα καταπολεμώντας το προτού προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας.

Πώς λειτουργούν τα εμβόλια κατά της COVID-19 και ποια είναι διαθέσιμα;

Αυτή τη στιγμή, για τη σεζόν 2025-26, υπάρχει μόνο ένας τύπος εμβολίου κατά της COVID-19 διαθέσιμος στον Καναδά, τα εμβόλια mRNA (π.χ. **Spikevax**[®] από τη Moderna, **Comirnaty**[®] από τη Pfizer-BioNTech). Άλλοι τύποι εμβολίων κατά της COVID-19, όπως τα εμβόλια πρωτεϊνικών υπομονάδων (π.χ. **Nuvaxovid**[™] από τη Novavax) και τύποι εμβολίων ιικού φορέα (π.χ. **Vaxzevria**[™] από την AstraZeneca Canada), δεν είναι επί του παρόντος διαθέσιμοι. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους αυτοί οι τύποι εμβολίων δεν είναι διαθέσιμοι, συμπεριλαμβανομένης της χαμηλής ζήτησης σε σύγκριση με τα εμβόλια mRNA.

Το mRNA ή αγγελιοφόρο RNA είναι ένα φυσικά εμφανιζόμενο μόριο του οργανισμού μας, το οποίο παρέχει οδηγίες για την παραγωγή των απαραίτητων πρωτεϊνών, μοιάζει δηλαδή κάπως με μια συνταγή. Πριν από την πανδημία COVID-19, ερευνητές μελετούσαν και εργάζονταν σε θεραπείες βασισμένες στο mRNA για δεκαετίες. Αμέσως μόλις συγκεντρώθηκαν οι απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τον ιό που προκαλεί την COVID-19, οι επιστήμονες άρχισαν να σχεδιάζουν τα πρώτα εμβόλια mRNA κατά της COVID-19.

Σε αυτά τα εμβόλια, το συνθετικό mRNA δίνει εντολή στον οργανισμό να παράξει ένα αβλαβές τμήμα του αντιγόνου πρωτεΐνης ακίδας που βρίσκεται στην επιφάνεια του πραγματικού ιού COVID-19. Αυτά τα εμβόλια λειτουργούν παρέχοντας οδηγίες mRNA, σαν μια συνταγή που κατευθύνει τον οργανισμό να παράξει μια μικρή ποσότητα του αντιγόνου πρωτεΐνης ακίδας. Ο οργανισμός μας αναγνωρίζει ότι αυτό το αντιγόνο δεν ανήκει σε αυτόν και ενεργοποιεί μια ανοσοποιητική αντίδραση, παράγοντας προστατευτικά αντισώματα κατά του αντιγόνου της πρωτεΐνης ακίδας του ιού της COVID-19. Αν αργότερα το σώμα μας έρθει σε επαφή με τον πραγματικό ιό που προκαλεί την COVID-19, αναγνωρίζει αμέσως πώς να τον καταπολεμήσει. Το mRNA στο εμβόλιο δεν έχει μεγάλη διάρκεια παραμονής στον οργανισμό, καθώς διασπάται γρήγορα. Το mRNA από το εμβόλιο δεν μπορεί να εισέλθει στο DNA σας ούτε να το τροποποιήσει με οποιονδήποτε τρόπο.

Τα εμβόλια mRNA αποτελούν μια εντυπωσιακή επιστημονική πρόοδο και επιτρέπουν στους επιστήμονες να σχεδιάσουν εμβόλια και για άλλους ιούς, όπως η γρίπη, ο αναπνευστικός συγκυτιακός ιός (RSV), ο ιός Zika, ο ιός της λύσσας και ο κυτταρομεγαλοϊός (γνωστός ως CMV). Τα εμβόλια mRNA προωθούνται επίσης ως ένας τρόπος για την αντιμετώπιση του καρκίνου.

Ποια εμβόλια είναι διαθέσιμα αυτή τη στιγμή;

Από την πρώτη εμφάνισή του, ο ιός της COVID-19, SARS-CoV-2, έχει εξελίξει πολλαπλές παραλλαγές. Τα τελευταία τέσσερα χρόνια, η παραλλαγή Omicron ήταν η πιο διαδεδομένη, με πολλές υποπαραλλαγές. Τα στοιχεία έχουν δείξει ότι τα εμβόλια που είναι πιο προσαρμοσμένα στην παραλλαγή της COVID-19 προκαλούν ισχυρότερες αντιδράσεις αντισωμάτων.

Για το λόγο αυτό, έχουν εγκριθεί στον Καναδά διάφορες εκδόσεις δύο εμβολίων mRNA κατά της COVID-19, του **Spikevax®** (Moderna) και του **Comirnaty®** (Pfizer-BioNTech), που στοχεύουν διαφορετικές υποπαραλλαγές της Omicron.

Αυτή τη στιγμή, για τη σεζόν 2025-26, είναι διαθέσιμες δύο νέες εκδόσεις των Spikevax® και Comirnaty®, οι οποίες στοχεύουν την πρόσφατη υποπαραλλαγή Omicron LP.8.1.

Κατά συνέπεια, αναμένεται να προσφέρουν βελτιωμένη ανοσολογική απόκριση σε σύγκριση με τα προηγούμενα διαθέσιμα εμβόλια κατά της COVID-19. Κλινικές δοκιμές έχουν ήδη δείξει ότι και τα δύο εμβόλια προκαλούν ισχυρή ανοσοποιητική απόκριση κατά της υποπαραλλαγής Omicron LP.8.1.

Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα σε μια αρχική σειρά και τις πρόσθετες δόσεις;

Μια πρωτογενής σειρά αντιπροσωπεύει την αρχική δόση (τις αρχικές δόσεις) των εμβολίων κατά της COVID-19 που λαμβάνει ένα άτομο. Αυτή τη στιγμή, για τους περισσότερους συνιστάται μία δόση, ενώ δύο ή τρεις δόσεις συνιστώνται για άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα. Οποιοδήποτε από τα δύο εμβόλια που είναι διαθέσιμα αυτή τη στιγμή συνιστάται για τη(τις) δόση(-εις) της πρωτογενούς σειράς.

Ο λόγος για τον οποίο συνιστώνται πρόσθετες δόσεις μετά την πρωτογενή σειρά είναι για να αυξηθεί η προστασία των ατόμων από τη μόλυνση με COVID-19, καθώς και τη συμπτωματική και σοβαρή νόσο COVID-19, η οποία έχει πιθανώς εξασθενήσει από τον τελευταίο εμβολιασμό ή μόλυνση. Το ελάχιστο χρονικό διάστημα που πρέπει να μεσολαβήσει μετά την τελευταία δόση εμβολίου κατά της COVID-19 ή μετά από λοίμωξη είναι τρεις μήνες. Κατά τον καθορισμό του καταλληλότερου χρόνου για εμβολιασμό, παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη περιλαμβάνουν το χρονικό διάστημα που έχει παρέλθει από την τελευταία δόση ή λοίμωξη, το πόσο συχνά εμφανίζονται αυτή τη στιγμή οι λοιμώξεις της COVID-19 στην κοινότητά σας και τυχόν επικείμενα γεγονότα, όπως σημαντικές ιατρικές διαδικασίες, μεγάλες συγκεντρώσεις ή ταξίδια. Τα εμβόλια αυτά παρέχουν υψηλότερα επίπεδα προστασίας αμέσως μετά τον εμβολιασμό και οποιοδήποτε από τα δύο διαθέσιμα εμβόλια μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αυτές τις επιπλέον δόσεις.

Τα εμβόλια κατά της COVID-19 αναπτύχθηκαν πολύ γρήγορα. Παραλείφθηκαν σημαντικά βήματα κατά την ανάπτυξή τους;

Σύμφωνα με τον ιστότοπο του οργανισμού Health Canada, τα παρακάτω ισχύουν για όλα τα εγκεκριμένα εμβόλια κατά της COVID-19 στον Καναδά:

- πληρούν τις κανονικές απαιτήσεις για την έγκριση ενός εμβολίου, συμπεριλαμβανομένων όλων των συνήθων απαιτήσεων ασφάλειας, ποιότητας και αποτελεσματικότητας για τα εμβόλια ενώ δεν αγνοήθηκε καμία απαίτηση προκειμένου να εγκριθεί η χρήση αυτών των εμβολίων και
- η ποιότητα, η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητά τους επιτηρούνται συνεχώς.

Χώρες και εταιρείες από όλο τον κόσμο ενώθηκαν και συνεργάστηκαν με τρόπο που δεν έχουμε ξαναδεί στο παρελθόν για την ανάπτυξη των εμβολίων κατά της COVID-19. Υγειονομικοί φορείς, ερευνητές και κατασκευαστές εμβολίων έθεσαν σε προτεραιότητα την ανάπτυξη των εμβολίων κατά της COVID-19, επενδύοντας τεράστια χρηματικά ποσά, αφιερώνοντας προσωπικό και δημιουργώντας αρκετές συνεργασίες για να εργαστούν στις προσπάθειες που σχετίζονται με τα εμβόλια κατά της COVID-19. Τίποτα από τα παραπάνω δεν συνέβη εις βάρος της ασφάλειας, ενώ η διαδικασία δέουσας επιμέλειας εφαρμόστηκε πλήρως στις κλινικές δοκιμές που απαιτήθηκαν για να αποδειχθούν η ασφάλεια και η αποτελεσματικότητα των εμβολίων.

Άλλοι παράγοντες που επέσπευσαν τη δημιουργία των εγκεκριμένων εμβολίων κατά της COVID-19 περιλαμβάνουν τους εξής:

- Η ανάπτυξη των πρώτων εμβολίων κατά της COVID-19 βασίστηκε σε δεκαετίες ερευνών που πραγματοποιήθηκαν σε άλλα στελέχη του κορονοϊού πριν από την COVID-19, όπως το αναπνευστικό σύνδρομο της Μέσης Ανατολής (MERS) και ο SARS-CoV (SARS).
- Πρόσθετες πρόοδοι στην επιστήμη και την τεχνολογία κατέστησαν ευκολότερη την ανάπτυξη νέων εμβολίων. Αφού διαπιστώθηκε η γενετική αλληλουχία του ιού, κάτι που συνέβη πολύ σύντομα μετά την ανακάλυψη του ιού COVID-19, οι επιστήμονες ήταν σε θέση να εργαστούν γρήγορα για να δημιουργήσουν μια ποικιλία από υποψήφια εμβόλια και να ξεκινήσουν τις κλινικές δοκιμές.
- Ισχυρές διεθνείς συνεργασίες μεταξύ επιστημόνων, επαγγελματιών υγείας, ερευνητών, βιομηχανιών και κυβερνήσεων, μαζί με την άφθονη χρηματοδότηση για την εφαρμογή των μεγάλων κλινικών δοκιμών που απαιτούνταν για τον γρήγορο έλεγχο και την τεκμηρίωση της ασφάλειας και της αποτελεσματικότητας των εμβολίων που αναπτύχθηκαν.

Θα πρέπει να γίνεται λήψη ακεταμινοφαίνης (γνωστής και ως Tylenol) ή μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων πριν από τον εμβολιασμό, για την πρόληψη των συμπτωμάτων μετά τον εμβολιασμό;

Παρόλο που αυτά τα φάρμακα μπορεί να λαμβάνονται για την αντιμετώπιση συμπτωμάτων μετά τον εμβολιασμό, όπως πόνος ή/και πονοκέφαλος, δεν συνιστάται η τακτική χρήση τους πριν ή κατά τη διάρκεια του εμβολιασμού. Ωστόσο, σε περίπτωση λήψης αυτών των φαρμάκων, ο εμβολιασμός μπορεί να χορηγηθεί.

Εάν είναι απαραίτητη η αντιμετώπιση των συμπτωμάτων μετά τον εμβολιασμό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν η ακεταμινοφαίνη ή μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα.

Ασθένησα ήδη από COVID-19. Χρειάζεται να εμβολιαστώ;

Ακόμη και αν έχετε νοσήσει από COVID-19 στο παρελθόν, εξακολουθείτε να ωφελείστε από τον εμβολιασμό. Η ανοσία που αναπτύσσεται μετά από τον συνδυασμό της λοίμωξης και του εμβολιασμού (γνωστή ως υβριδική ανοσία) έχει αποδειχθεί ότι προσφέρει καλύτερη προστασία έναντι της λοίμωξης και της σοβαρής νόσου.

Για όλα τα άτομα που έχουν ολοκληρώσει την πρωτογενή σειρά, μπορεί να ληφθεί υπόψη ένα διάστημα τουλάχιστον τριών μηνών, εφόσον είναι προγραμματισμένη άλλη

δόση του εμβολίου. Για άτομα που δεν έχουν ξεκινήσει ή δεν έχουν ολοκληρώσει τις δόσεις της πρωτογενούς σειράς, το χρονικό διάστημα που μπορεί να ληφθεί υπόψη από τη λοίμωξη έως τον εμβολιασμό είναι οκτώ εβδομάδες. Για άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, το προτεινόμενο διάστημα μειώνεται σε τέσσερις έως οκτώ εβδομάδες. Όλα αυτά τα προτεινόμενα χρονικά διαστήματα λειτουργούν ως οδηγός και θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη παράγοντες όπως ο κίνδυνος έκθεσης και η σοβαρότητα της νόσου. Μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα μπορεί επίσης να επιτρέψουν την ανάπτυξη καλύτερης ανοσοποιητικής απόκρισης, λαμβάνοντας υπόψη την προστασία που έχει ήδη προσφέρει η λοίμωξη.

Τα διαθέσιμα στοιχεία δείχνουν ότι ο εμβολιασμός κατά της COVID-19 είναι ασφαλής και καλά ανεκτός, ακόμη και για άτομα που έχουν ήδη νοσήσει.

Ακόμη και εάν έχει ήδη εξασφαλιστεί υβριδική ανοσία για ένα άτομο από προηγούμενο εμβολιασμό και λοίμωξη, η προστασία του από τη λοίμωξη μειώνεται σε βάθος χρόνου. Αυτός είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους συνιστώνται επιπλέον δόσεις με την πάροδο του χρόνου.

Μπορώ να εμβολιαστώ κατά της γρίπης και κατά της COVID-19 ταυτόχρονα;

Πέρα από το εμβόλιο κατά της γρίπης, τα εμβόλια κατά της COVID-19 μπορούν να χορηγηθούν ταυτόχρονα ή οποιαδήποτε στιγμή πριν ή μετά από άλλα εμβόλια (π.χ. αναπνευστικού συγκυτιακού ιού, πνευμονιόκοκκου και έρπητα ζωστήρα).

Απευθυνθείτε στον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας σχετικά με τα άλλα εμβόλια που συνιστώνται για εσάς.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα συνιστώμενα εμβόλια για ηλικιωμένους, ανατρέξτε στη σελίδα 21.

7 Συγκεκριμένες απορίες για ηλικιωμένους

Είμαι ηλικιωμένος/-η. Θα πρέπει να εμβολιαστώ κατά της COVID-19;

Οι ηλικιωμένοι επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από τις λοιμώξεις COVID-19, με τα άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω να αντιπροσωπεύουν το 95% των θανάτων από COVID-19 στον Καναδά το 2023.

Τα άτομα ηλικίας 85 ετών και άνω διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο, καθώς το 2023 αντιπροσώπευαν το 56% των θανάτων από COVID-19 στον Καναδά.

Είναι αποτελεσματικά και ασφαλή τα εμβόλια κατά της COVID-19 για τους ηλικιωμένους;

Τα εμβόλια κατά της COVID-19 που έχουν εγκριθεί στον Καναδά για χρήση στους ηλικιωμένους Καναδούς έχει διαπιστωθεί ότι είναι εξαιρετικά ασφαλή και αποτελεσματικά.

Οι κλινικές δοκιμές των εμβολίων της Pfizer-BioNTech και της Moderna περιλάμβαναν σημαντικό αριθμό ηλικιωμένων συμμετεχόντων στις δοκιμές των αρχικών εμβολίων, ώστε να τεκμηριωθεί ότι τα εμβόλια κατά της COVID-19 είναι ασφαλή και αποτελεσματικά σε αυτή την ηλικιακή ομάδα.

Υπάρχουν πολλά οφέλη που συνδέονται με τη λήψη του εμβολίου κατά της COVID-19. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα πρόσφατα εμβόλια κατά της COVID-19

αυξάνουν την προστασία από τη νόσηση μετά από έκθεση στον ιό και τις σοβαρές επιπτώσεις (π.χ. νοσηλείες, κρίσιμη νόσο), ακόμη και σε πληθυσμούς με προηγούμενους εμβολιασμούς ή/και λοιμώξεις. Στον βαθμό που τα εμβόλια κατά της COVID-19 προλαμβάνουν τη λοίμωξη, μπορούν επίσης να συμβάλουν στη μείωση της πιθανότητας μετάδοσης του ιού σε άλλους.

Τα εμβόλια κατά της COVID-19 μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης μετα-COVID-19 κατάστασης (γνωστής και ως «long COVID»). Η κατάσταση αυτή εμφανίζεται όταν τα συμπτώματα διαρκούν περισσότερο από δύο μήνες και εξακολουθούν να υφίστανται για τρεις ή περισσότερους μήνες μετά τη λοίμωξη. Μπορεί να εμφανιστούν διάφορα συμπτώματα, με τα πιο συχνά να περιλαμβάνουν κόπωση, πόνο και μειωμένη ποιότητα ζωής. Ορισμένες ομάδες ενδέχεται να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο, συμπεριλαμβανομένων των γυναικών, των ατόμων με χρόνια προβλήματα υγείας και όσων είχαν πιο σοβαρή νόσηση από COVID-19. Αυτοί οι παράγοντες κινδύνου είναι συχνότεροι στους ηλικιωμένους. Στον βαθμό που τα εμβόλια κατά της COVID-19 προλαμβάνουν τη λοίμωξη, μπορούν επίσης να συμβάλουν στην πρόληψη της «long COVID», με τα άτομα που έχουν λάβει δύο δόσεις να είναι πιθανό να διαθέτουν επιπλέον προστασία σε σύγκριση με τους ανεμβολίαστους.

Ο Public Health Agency of Canada, καθώς και οι ιατρικοί και νοσηλευτικοί σύλλογοι της χώρας, συνιστούν όλοι οι ηλικιωμένοι Καναδοί να εμβολιάζονται.

Νέες συνθέσεις των εμβολίων κατά της COVID-19 έγιναν διαθέσιμες τον Σεπτέμβριο του 2025, οι οποίες στοχεύουν μια νέα υποπαραλλαγή και αναμένεται να προσφέρουν καλύτερη προστασία έναντι των υποπαραλλαγών που κυκλοφορούν αυτή τη στιγμή σε σύγκριση με τα εμβόλια που ήταν διαθέσιμα προηγουμένως.

Ποιες είναι οι τρέχουσες συστάσεις για τα εμβόλια κατά της COVID-19 για τους ηλικιωμένους;

Οι ακόλουθες συστάσεις παρέχονται από την National Advisory Committee on Immunization (NACI) και βασίζονται στα καλύτερα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα.

Σε όλους τους ηλικιωμένους, ανεξάρτητα από το αν έχουν λάβει προηγούμενους εμβολιασμούς κατά της COVID-19, συνιστάται να λάβουν τα διαθέσιμα επί του παρόντος εμβόλια κατά της COVID-19 (Pfizer-BioNTech και Moderna).

Έχει αποδειχθεί ότι ο εμβολιασμός αυξάνει την προστασία έναντι της συμπτωματικής και σοβαρής νόσου, η οποία ενδέχεται να έχει μειωθεί από την τελευταία δόση του εμβολίου ή τη λοίμωξη ενός ατόμου.

Συνιστάται οι ηλικιωμένοι που έχουν ολοκληρώσει τη(τις) δόση(-εις) της πρωτογενούς σειράς να λαμβάνουν τουλάχιστον μία δόση του εμβολίου κατά της COVID-19 κάθε χρόνο. Επίσης, υπάρχουν διαφορετικές οδηγίες σχετικά με τη λήψη της δεύτερης δόσης. Οι ενήλικες ηλικίας 65 έως 79 ετών μπορούν να λάβουν δεύτερη δόση από τα διαθέσιμα εμβόλια κατά της COVID-19, ενώ οι παρακάτω ομάδες πρέπει οπωσδήποτε να λάβουν δεύτερη δόση:

- Ενήλικες ηλικίας 80 ετών και άνω
- Ενήλικες που διαμένουν σε οίκους μακροχρόνιας φροντίδας και σε άλλες οικιστικές δομές περίθαλψης για ηλικιωμένους
- Άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα

Ο λόγος για αυτές τις συστάσεις είναι η μείωση της προστασίας που προσφέρουν τα εμβόλια κατά της COVID-19 με την πάροδο του χρόνου, η συνεχής κυκλοφορία του ιού SARS-CoV-2 καθ' όλη τη διάρκεια του έτους και ο αυξημένος κίνδυνος για ορισμένες πληθυσμιακές ομάδες.

Τα άτομα που έχουν ολοκληρώσει την πρωτογενή σειρά θα πρέπει να περιμένουν τουλάχιστον τρεις μήνες μετά την τελευταία δόση του εμβολίου κατά της COVID-19 ή μπορούν να περιμένουν τρεις μήνες μετά τη λοίμωξη πριν λάβουν μια επιπλέον δόση του εμβολίου. Κατά τον καθορισμό του καταλληλότερου χρόνου για εμβολιασμό, παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη περιλαμβάνουν το χρονικό διάστημα που έχει παρέλθει από την τελευταία δόση ή λοίμωξη, το πόσο συχνά εμφανίζονται αυτή τη στιγμή οι λοιμώξεις της COVID-19 στην κοινότητά σας και τυχόν επικείμενα γεγονότα, όπως σημαντικές ιατρικές διαδικασίες, μεγάλες συγκεντρώσεις ή ταξίδια. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα εμβόλια αυτά παρέχουν υψηλότερα επίπεδα προστασίας αμέσως μετά τον εμβολιασμό.

Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι που δεν έχουν λάβει ποτέ καμία δόση των εμβολίων COVID-19 ή δεν έχουν ολοκληρώσει τις δόσεις της πρωτογενούς σειράς συνιστάται να λάβουν μία δόση των εμβολίων κατά της COVID-19 που διαθέσιμα αυτή τη στιγμή. Εάν είχαν πρόσφατη λοίμωξη από COVID-19, μπορεί να υπάρξει καθυστέρηση οκτώ εβδομάδων για τον εμβολιασμό. Για ηλικιωμένους με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, συνιστώνται μία έως τρεις δόσεις, με μεσοδιάστημα τεσσάρων έως οκτώ εβδομάδων. Οι περισσότερες δόσεις χορηγούνται με στόχο τη βελτίωση της αποτελεσματικότητας του εμβολίου και της συνολικής ανοσοποιητικής απόκρισης σε αυτά τα άτομα.

Ποιες είναι οι παρενέργειες των εμβολίων κατά της COVID-19 στους ηλικιωμένους;

Η εμφάνιση παρενεργειών από τα εμβόλια αποτελούν συνήθως ένδειξη ότι το ανοσοποιητικό σας σύστημα κάνει ακριβώς αυτό που πρέπει να κάνει: εργάζεται και ενισχύει την ανοσία σας, για να σας προστατεύσει από τον ιό κατά του οποίου εμβολιάζεστε.

Οι παρενέργειες που σχετίζονται με τα εμβόλια κατά της COVID-19 δεν διαφέρουν στους ηλικιωμένους συγκριτικά με τον υπόλοιπο πληθυσμό. Οι πολύ συχνές παρενέργειες που εμφανίζονται είναι ήπιες και υποχωρούν μέσα σε λίγες ημέρες. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν πόνο, κόπωση, πονοκέφαλο, μυϊκούς πόνους και πόνους στις αρθρώσεις. Οι σοβαρές παρενέργειες είναι πολύ σπάνιες.

Το πιο καθησυχαστικό είναι ότι δεν έχουν εντοπιστεί νέες παρενέργειες από τη χρήση των πιο πρόσφατων εμβολίων κατά της COVID-19, με τα δεδομένα παρακολούθησης να δείχνουν ότι είναι παρόμοια με τα αρχικά εμβόλια mRNA κατά της COVID-19.

Η εθνική αναφορά για τις παρενέργειες των εμβολίων κατά της COVID-19 στον Καναδά μέχρι τις αρχές του 2024 δείχνει ότι οι ηλικιωμένοι (60 ετών και άνω) εμφανίζουν τα χαμηλότερα ποσοστά αναφερόμενων παρενεργειών σε σύγκριση με όλους τους ενήλικες.

Τα εμβόλια κατά της COVID-19 είναι ακόμη δωρεάν και πώς μπορώ να τα προμηθευτώ;

Από την αρχή της πανδημίας, η ομοσπονδιακή κυβέρνηση έχει αναλάβει την αγορά των εμβολίων κατά της COVID-19. Καθώς ο Καναδάς έχει μεταβεί στη μακροχρόνια διαχείριση της COVID-19, οι αρμόδιες κυβερνήσεις των Επαρχιών και της κάθε Επικράτειας είναι πλέον υπεύθυνες για την αγορά των εμβολίων, όπως συμβαίνει και με τους άλλους τακτικούς εμβολιασμούς που παρέχουν. Κάθε επαρχία και επικράτεια είναι πλέον υπεύθυνη για τον καθορισμό της κάλυψης και του χρόνου χορήγησης των εμβολιασμών κατά της COVID-19 με βάση διάφορους παράγοντες.

Προς το παρόν, όλες οι επαρχίες και οι επικράτειες (εκτός από την Αλμπέρτα) παρέχουν δωρεάν το εμβόλιο κατά της COVID-19 για τους ηλικιωμένους.

Στην Αλμπέρτα, η κάλυψη περιορίζεται σε ορισμένες ομάδες (π.χ. δικαιούχοι του Alberta Seniors Benefit, άτομα που λαμβάνουν υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας). Εάν διαθέτετε ιδιωτικό πρόγραμμα φαρμάκων, μπορεί επίσης να καλύπτει το κόστος αυτού του εμβολίου, εάν δεν χρηματοδοτείται δημόσια για εσάς.

Ανάλογα με την περιοχή σας, τα εμβόλια μπορεί να είναι διαθέσιμα σε διάφορους χώρους, όπως φαρμακεία, μονάδες δημόσιας υγείας ή ιατρεία. Όσοι διαμένουν σε οίκους μακροχρόνιας φροντίδας, δομές υποστηριζόμενης διαβίωσης ή οίκους ευγηρίας, καθώς και όσοι αντιμετωπίζουν προβλήματα κινητικότητας ή προσβασιμότητας, μπορεί να είναι επιλέξιμοι για εμβολιασμό στο σπίτι.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με τον κύριο πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, τον φαρμακοποιό σας ή τη τοπική μονάδα δημόσιας υγείας.

Φροντίζω έναν ηλικιωμένο, ο οποίος δεν θέλει να εμβολιαστεί. Πώς μπορώ να τον πείσω ότι ο εμβολιασμός είναι ασφαλής;

Μπορείτε να δείξετε σε έναν ηλικιωμένο πηγές για την COVID-19 που απαντούν σε ερωτήσεις ειδικά για αυτούς.

Επιπλέον, τονίστε στο ηλικιωμένο άτομο ότι η COVID-19 είναι μια σοβαρή νόσος και ότι το 2023 το 95% των θανάτων από COVID-19 στον Καναδά αφορούσαν ηλικιωμένους Καναδούς.

Είναι κατανοητό οι ηλικιωμένοι να είναι ενδεχομένως επιφυλακτικοί για το εμβόλιο κατά της COVID-19, αλλά εάν γνωρίζουν τα στοιχεία, που αναφέρουν ότι οποιοσδήποτε πιθανός κίνδυνος παρενεργειών που σχετίζονται με το εμβόλιο είναι μάλλον πολύ προτιμότερος από τον κίνδυνο να πεθάνουν από την COVID-19, θα καθησυχαστούν, ειδικά όταν εκατοντάδες εκατομμυρίων ηλικιωμένοι σε όλο τον κόσμο έχουν εμβολιαστεί με ασφάλεια κατά της COVID-19 μέχρι τώρα.

Μία ακόμη εξαιρετική πηγή είναι οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης, όπως ιατροί, νοσηλεύτές και φαρμακοποιοί, οι οποίοι είναι καλά ενημερωμένοι για τα εμβόλια κατά της COVID-19.

Εκτός από τον εμβολιασμό, τι άλλο μπορώ να κάνω για να προλάβω τις λοιμώξεις από COVID-19;

Υπάρχουν διάφορα προσωπικά μέτρα προστασίας που μπορείτε να εφαρμόζετε καθημερινά για να προλάβετε τη μετάδοση της COVID-19 και άλλων αναπνευστικών ιών.

- Εάν δεν αισθάνεστε καλά, περιορίστε την επαφή με άλλα άτομα
- Φορέστε μάσκα όπου χρειάζεται
- Βελτιώστε τον αερισμό του χώρου όταν είναι εφικτό (π.χ. ανοίγοντας τα παράθυρα)
- Τηρείτε την υγιεινή των χεριών, πλένοντας τα τακτικά ή χρησιμοποιώντας αντισηπτικό χεριών
- Καλύψτε τον βήχα και το φτέρνισμα
- Καθαρίστε επιφάνειες και αντικείμενα που χρησιμοποιούνται ή αγγίζονται συχνά

6 Απορίες για συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού

Θα πρέπει να εμβολιάζονται κατά της COVID-19 ηλικιωμένοι με προβλήματα υγείας;

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι ενήλικες με προβλήματα υγείας όχι μόνο διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο για σοβαρές εκβάσεις της COVID-19, αλλά ο κίνδυνος αυξάνεται παράλληλα με τον αριθμό των παθήσεων. Για αυτούς τους λόγους, ο εμβολιασμός είναι ιδιαίτερα σημαντικός στις παθήσεις που αναγράφονται παρακάτω. Εάν έχετε τουλάχιστον μία από τις ακόλουθες ιατρικές καταστάσεις (όπως αναφέρονται από τον Public Health Agency of Canada), επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με τον εμβολιασμό:

- Καρκίνος
- Εγκεφαλοαγγειακή νόσος
- Χρόνια νεφρική νόσος
- Συγκεκριμένες χρόνιες ηπατικές νόσοι
- Συγκεκριμένες χρόνιες πνευμονικές νόσοι
- Κυστική ίνωση
- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 και τύπου 2
- Αναπηρίες
- Καρδιολογικές παθήσεις
- Λοίμωξη HIV
- Συγκεκριμένες διαταραχές ψυχικής υγείας
- Παχυσαρκία
- Κύηση και πρόσφατη κύηση
- Παθήσεις πρωτοπαθούς ανοσοανεπάρκειας
- Κάπνισμα, τώρα ή στο παρελθόν
- Μεταμόσχευση συμπαγούς οργάνου ή βλαστοκυττάρων αίματος
- Φυματίωση
- Χρήση κορτικοστεροειδών ή άλλων ανοσοκατασταλτικών φαρμάκων

Είναι ασφαλής ο εμβολιασμός κατά της COVID-19 σε ηλικιωμένους με παθήσεις υγείας;

Γενικά, ο εμβολιασμός κατά της COVID-19 είναι ασφαλής σε άτομα με παθήσεις υγείας.

Συνιστάται οι ενήλικες με κάποιες παθήσεις υγείας, αλλεργίες ή όσοι λαμβάνουν φάρμακα να ειδοποιούν τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που τους χορηγεί το εμβόλιο, για να αποφεύγουν τυχόν παρενέργειες και να εξασφαλίζουν την ορθή χρήση των εμβολίων. Για άτομα με αιμορραγικές διαταραχές, η κατάσταση θα πρέπει να ρυθμίζεται πριν από τον εμβολιασμό, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος αιμορραγίας. Ωστόσο, άτομα που λαμβάνουν μακροχρόνια αντιπηκτική αγωγή δεν θεωρούνται ότι διατρέχουν κίνδυνο και μπορούν να λάβουν τα εμβόλια κατά της COVID-19. Για ενήλικες με ιστορικό πολυσυστηματικού φλεγμονώδους συνδρόμου, ο εμβολιασμός θα πρέπει να καθυστερήσει έως ότου υπάρξει πλήρης ανάρρωση ή εφόσον έχουν περάσει τουλάχιστον 90 ημέρες από τη διάγνωση, όποιο από τα δύο διαρκεί περισσότερο.

Τα άτομα με αλλεργίες θα πρέπει να εμβολιάζονται κατά της COVID-19;

Το αν ένα άτομο με αλλεργίες θα πρέπει να λάβει το εμβόλιο κατά της COVID-19 εξαρτάται από το είδος και τη σοβαρότητα της αλλεργίας. Άτομα με ιστορικό αλλεργιών που δεν σχετίζονται με

ενέσεις, με σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις σε άσχετες ενέσεις ή με υποψία αλλεργίας σε κάποιο συστατικό του εμβολίου μπορούν, κατά κανόνα, να εμβολιαστούν με τα εμβόλια κατά της COVID-19. Άτομα που έχουν παρουσιάσει ήπια έως μέτρια άμεση αλλεργική αντίδραση σε εμβόλιο κατά της COVID-19 ή σε κάποιο από τα συστατικά του θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο να συμβουλευτούν ιατρό ή νοσηλεύτη με εξειδίκευση στην ανοσοποίηση προτού προχωρήσουν στον εμβολιασμό. Αντίθετα, άτομα που έχουν εμφανίσει σοβαρή, άμεση αλλεργική αντίδραση σε εμβόλιο κατά της COVID-19 ή σε κάποιο συστατικό του θα πρέπει να συμβουλευτούν αλλεργιολόγο ή άλλον αρμόδιο πάροχο υγειονομικής περίθαλψης. Ο χρόνος παρακολούθησης μετά τον εμβολιασμό μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το ιστορικό αλλεργιών του ατόμου και κυμαίνεται από 15 λεπτά έως τουλάχιστον 30 λεπτά.

Είναι ασφαλής ο εμβολιασμός κατά της COVID-19 σε ανοσοκατασταλαμένους ηλικιωμένους;

Οι ανοσοκατασταλαμένοι ασθενείς ή ασθενείς με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα τείνουν να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης νόσου και θανάτου από την COVID-19.

Η κατηγορία αυτή μπορεί να περιλαμβάνει καρκινοπαθείς, άτομα με HIV, άτομα που είναι λήπτες μοσχευμάτων ή που λαμβάνουν στεροειδή ή άλλα φάρμακα για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων ιατρικών παθήσεων, τα οποία ονομάζονται ανοσοκατασταλτικά και μειώνουν την ικανότητα του οργανισμού να αντιμετωπίζει ορισμένες λοιμώξεις.

Λόγω του αυξημένου κινδύνου που διατρέχουν το ανοσοκατασταλαμένα άτομα για εκδήλωση σοβαρής νόσου ή θανάτου από λοιμώξεις COVID-19, τα εν λόγω άτομα θα πρέπει να λαμβάνουν τα εμβόλια κατά της COVID-19. Καθώς κανένα από τα τρέχοντα εγκεκριμένα εμβόλια δεν περιέχει ζωντανό ιό, δεν υπάρχει κίνδυνος λοίμωξης από τον πραγματικό ιό κατά τον εμβολιασμό.

Η ανάγκη εμβολιασμού κατά της COVID-19 για τους ενήλικες που είναι ανοσοκατασταλαμένοι επισημαίνεται με σαφήνεια, καθώς συνιστάται η λήψη πολλαπλών δόσεων ανεξάρτητα από το προηγούμενο ιστορικό εμβολιασμού τους. Παρακαλούμε ανατρέξτε παραπάνω για πληροφορίες σχετικά με τις συστάσεις της NACI για άτομα με ανοσοκαταστολή.

Επιπλέον, είναι πάντα καλό να ανατρέχετε μαζί με τον ιατρό σας στις τελευταίες πληροφορίες και συστάσεις σχετικά με την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα αυτών των εμβολίων, καθώς γνωρίζει καλά τη γενική σας ιατρική κατάσταση.

Ο εμβολιασμός κατά της COVID-19 είναι ασφαλής και συνιστάται για ηλικιωμένους που πάσχουν από άνοια;

Η ηλικία αποτελεί τον μεγαλύτερο παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση άνοιας. Τα άτομα με άνοια συνήθως παρουσιάζουν τουλάχιστον άλλη μια χρόνια πάθηση και έχει αποδειχθεί ότι διατρέχουν πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο, σε σύγκριση με τα άτομα που δεν πάσχουν από άνοια, για εμφάνιση σοβαρής νόσησης και θανάτου από την COVID-19. Επιπλέον, τα άτομα που ζουν με άνοια μπορεί να δυσκολεύονται περισσότερο να αναγνωρίσουν και να ανταποκριθούν στα συμπτώματα της COVID-19. Αυτό δείχνει το πόσο σημαντικό είναι να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι ηλικιωμένοι Καναδοί, και ιδιαίτερα όσοι πάσχουν από άνοια, λαμβάνουν τις συνιστώμενες δόσεις του εμβολίου κατά της COVID-19.

Γι' αυτόν τον λόγο, ο Public Health Agency of Canada, οι ιατρικοί και νοσηλευτικοί σύλλογοι της χώρας και ο Alzheimer Society of Canada συνιστούν σε όλους τους Καναδούς, συμπεριλαμβανομένων αυτών που παρουσιάζουν άνοια, να λάβουν τις συνιστώμενες δόσεις του εμβολίου κατά της COVID-19.

Υπάρχουν κάποιες ανησυχίες ότι μερικές από τις περιορισμένες παρενέργειες που σχετίζονται με τα εμβόλια κατά της COVID-19, όπως είναι οι πονοκέφαλοι, οι μυϊκοί πόνοι, η κόπωση, οι πόνοι στις αρθρώσεις ή το ρίγος, που μπορούν να διαρκέσουν μερικές μέρες, ενδέχεται να προκαλέσουν αυξημένη σύγχυση στα άτομα με άνοια. Ακόμη, αυτές οι παρενέργειες μετά τον εμβολιασμό μπορούν συνήθως να αντιμετωπιστούν επαρκώς με τη λήψη ακεταμινοφαίνης ή άλλων θεραπειών.

Εκατομμύρια ηλικιωμένοι με άνοια από όλο τον κόσμο έχουν πλέον εμβολιαστεί κατά της COVID-19 και οι ειδικοί συνεχίζουν να τονίζουν ότι τα οφέλη των εμβολίων κατά της COVID-19 σχεδόν πάντα αντισταθμίζουν τυχόν κινδύνους, ενώ ο εμβολιασμός συνιστάται ιδιαίτερα στα άτομα με άνοια.

Είμαι μέλος μιας φυλετικοποιημένης κοινότητας και διστάζω να εμβολιαστώ κατά της COVID-19. Πώς μπορώ να ξέρω ότι ο εμβολιασμός είναι ασφαλής για μένα;

Είναι κατανοητό ότι τα φυλετικοποιημένα άτομα, ειδικά οι μαύροι και αυτόχθονες Καναδοί, θα διστάζουν να εμβολιαστούν λόγω του συστημικού ρατσισμού και της ιστορικής καχυποψίας προς το σύστημα υγειονομικής περίθαλψης της χώρας. Ωστόσο, οι έγχρωμοι Καναδοί έχουν πληγεί δυσανάλογα από την COVID-19, λόγω κοινωνικών, οικονομικών και υγειονομικών ανισοτήτων και ο εμβολιασμός μπορεί να τους προσφέρει το υψηλότερο επίπεδο προστασίας από αυτόν τον ιό. Η NACI συστήνει όλοι οι ενήλικες που ανήκουν σε φυλετικοποιημένες κοινότητες και σε άλλες κοινότητες που στερούνται ισότιμης πρόσβασης να λαμβάνουν το εμβόλιο κατά της COVID-19, αναγνωρίζοντας τις ανισότητες που συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν οι πληθυσμοί αυτοί.

Επιπλέον, η Pfizer-BioNTech και η Moderna έχουν δηλώσει ότι η αποτελεσματικότητα των εμβολίων τους είναι σταθερή σε όλες τις δημογραφικές κατηγορίες ηλικίας, φυλής, εθνικότητας και φύλου.

Κατάρριψη 3 μύθων σχετικά με τα εμβόλια κατά της COVID-19

Αν εμβολιαστώ σημαίνει ότι θα αρρωστήσω από COVID-19;

Τα εμβόλια κατά της COVID-19 που είναι αυτήν τη στιγμή διαθέσιμα στους Καναδούς δεν μπορούν να σας μεταδώσουν την COVID-19 και δεν το κάνουν. Όλα τα εμβόλια περιέχουν στην ουσία μια συνταγή που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για να δημιουργήσει το μικρό κομμάτι της αβλαβούς πρωτεΐνης ακίδας, παρόμοια με την πρωτεΐνη που υπάρχει στον ιό COVID-19, βοηθώντας τον οργανισμό να αναγνωρίζει και να καταπολεμά τον ιό.

Το εμβόλιο κατά της COVID-19 δεν περιέχει τον ιό COVID-19, οπότε δεν μπορείτε να αρρωστήσετε από COVID-19 από το εμβόλιο. Το συνθετικό mRNA που περιέχουν τα εμβόλια κατά της COVID-19 διασπώνται επίσης γρήγορα αφού εισέλθουν στον οργανισμό.

Το εμβόλιο κατά της COVID-19 δεν θετικοποιεί το ρινοφαρυγγικό (ρινικό) τεστ PCR ή την ταχεία δοκιμασία αντιγόνου (RAT). Εάν εμφανίσετε θετικό αποτέλεσμα για COVID-19 σε ένα τεστ RAT ή PCR, αυτό σημαίνει ότι εμφανίζετε λοίμωξη COVID-19, γεγονός το οποίο δεν σχετίζεται με το εμβόλιο.

Άκουσα ότι τα υλικά του εμβολίου είναι βλαβερά. Ισχύει;

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα στο παρόν φυλλάδιο, τόσο τα εμβόλια Pfizer-BioNTech όσο και της Moderna περιέχουν mRNA, καθώς και

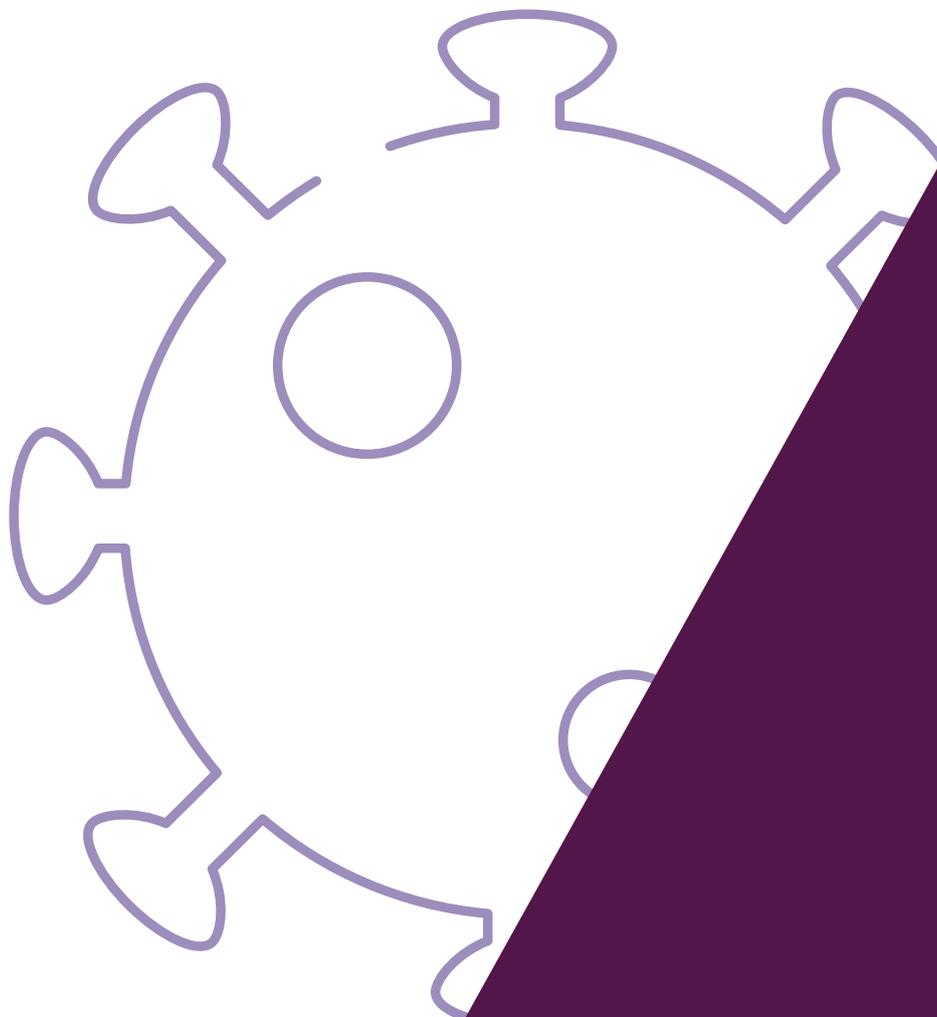
άλλα συνήθη συστατικά των εμβολίων, όπως λιπαρά, άλατα και μικρή ποσότητα σακχάρων. Τα εμβόλια δεν περιέχουν ζωντανό ιό και δεν αλληλεπιδρούν με το DNA μας.

Κανένα εμβόλιο κατά της COVID-19 δεν περιέχει ζελατίνη ή υλικά ζωικής προέλευσης. Τα εμβόλια της Pfizer-BioNTech και της Moderna δεν αναπτύχθηκαν με χρήση εμβρυϊκών κυτταρικών γραμμών. Θα πρέπει να τονιστεί ότι κανένα από τα εμβόλια δεν περιέχει εμβρυϊκό ιστό ή κύτταρα. Τα εγκεκριμένα αυτήν τη στιγμή εμβόλια δεν περιέχουν κοινά αλλεργιογόνα, όπως λάτεξ και πρωτεΐνες τροφίμων (π.χ. προϊόντα ή υποπροϊόντα αυγών, γλουτένης ή ξηρών καρπών). Τα εμβόλια δεν περιέχουν υλικά όπως μέταλλα, εμφυτεύματα, μικροσίπ ή συσκευές εντοπισμού.

Άκουσα ότι μπορεί κάποιος να παρουσιάσει μυοκαρδίτιδα/περικαρδίτιδα μετά τον εμβολιασμό κατά της COVID-19. Ισχύει;

Υπάρχει ένας σπάνιος κίνδυνος εκδήλωσης μυοκαρδίτιδας (φλεγμονή ή οίδημα/ερυθρότητα του καρδιακού μυ) ή/και περικαρδίτιδας (φλεγμονή ή οίδημα/ερυθρότητα του περιβλήματος εκτός της καρδιάς) από τα διαθέσιμα εμβόλια κατά της COVID-19. Ωστόσο, οι περιπτώσεις αυτές εμφανίζονται συχνότερα σε άτομα ηλικίας 12 έως 29 ετών, ιδίως στους άνδρες. Αν και τα περισσότερα άτομα χρειάζονται νοσηλεία, ανταποκρίνονται καλά στη συντηρητική θεραπεία και αναρρώνουν γρήγορα.

Τα άτομα που παρουσίασαν μυοκαρδίτιδα ή περικαρδίτιδα μετά από προηγούμενο εμβολιασμό κατά της COVID-19 μπορούν να λάβουν μια νέα δόση αφού συζητήσουν περαιτέρω το θέμα με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψής τους. Εάν προσφερθεί επιπλέον δόση, θα πρέπει να είναι το **Comirnaty**[®] (Pfizer-BioNTech), λόγω των χαμηλότερων ποσοστών μυοκαρδίτιδας ή/και περικαρδίτιδας που έχουν παρατηρηθεί μετά την αρχική έκδοση του **Comirnaty**[®] (Pfizer-BioNTech) σε σύγκριση με την αρχική έκδοση του **Spikevax**[®] (Moderna).



5 Άλλες ερωτήσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη

Πόσοι ηλικιωμένοι έχουν εμβολιαστεί στον Καναδά;

Από τον Ιούνιο του 2024, 95% των Καναδών ηλικίας 60 ετών και άνω (χωρίς να περιλαμβάνεται η Αλμπέρτα) είχε λάβει τουλάχιστον μία δόση του εμβολίου κατά της COVID-19.

Ωστόσο, μόνο το 10% των ηλικιωμένων Καναδών (χωρίς να περιλαμβάνονται όλοι οι κάτοικοι της Αλμπέρτα και του Κεμπέκ) ήταν πλήρως ενημερωμένοι σχετικά με τα συνιστώμενα εμβόλια κατά της COVID-19.

Αυτό υποδηλώνει ότι οι περισσότεροι ηλικιωμένοι στον Καναδά δεν ήταν προστατευμένοι με τα πιο πρόσφατα εμβόλια κατά της COVID-19 που είχαν καταστεί διαθέσιμα. Τα εμβόλια κατά της COVID-19 που είναι διαθέσιμα αυτή τη στιγμή αναμένεται να προσφέρουν καλύτερη ανοσολογική απόκριση κατά των στελεχών της COVID-19 που κυκλοφορούν επί του παρόντος και να βελτιώσουν επίσης την προστασία από τη συμπτωματική και τη σοβαρή νόσο, η οποία θα μπορούσε να έχει μειωθεί από τον τελευταίο εμβολιασμό ή λοίμωξη του ατόμου.

Ποιες πηγές θα πρέπει να εμπιστευόμαστε για πληροφορίες σχετικά με τα εμβόλια κατά της COVID-19; Τον πάροχο πρωτοβάθμιας περίθαλψής μου; Τα νέα;

Τα τελευταία χρόνια έχουν υπάρξει πολλές συστάσεις σχετικά με τα εμβόλια κατά της COVID-19 στον Καναδά. Στο εξής, θα υπάρχουν

διαφορετικά επίπεδα κάλυψης και κόστους για τα εμβόλια αυτά, καθώς οι επαρχίες και οι επικράτειες του Καναδά είναι πλέον υπεύθυνες για την αγορά των εμβολίων κατά της COVID-19 και για τον καθορισμό του ποιού θα τα λαμβάνουν δωρεάν. Για τις πιο ακριβείς και επικαιροποιημένες πληροφορίες στην περιοχή σας, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με την τοπική μονάδα δημόσιας υγείας. Ο πάροχος πρωτοβάθμιας περίθαλψής σας αποτελεί επίσης εξαιρετική πηγή για την απάντηση ερωτημάτων σχετικά με τον εμβολιασμό κατά της COVID-19. Οι πηγές αυτές προτιμώνται έναντι πιο γενικών πηγών (όπως είναι τα μέσα ενημέρωσης ή οι διεθνείς οργανισμοί, όπως ο World Health Organization), οι οποίες ενδέχεται να μην παρέχουν καθοδήγηση ειδικά προσαρμοσμένη για την περιοχή που σχετίζεται με εσάς.

Πώς μπορώ να λάβω μια βεβαίωση για το ιστορικό εμβολιασμού μου κατά της COVID-19.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να λάβετε μια βεβαίωση για το ιστορικό εμβολιασμού σας κατά της COVID-19. Ισχύουν οι παρακάτω οδηγίες για διαδικτυακή λήψη:

1. Κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο ιστοτόπου: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines/vaccine-proof.html>.
2. Κάντε κλικ στο πλαίσιο της περιφέρειας/περιοχής σας.
3. Κάντε κλικ στο πράσινο πλαίσιο για να επισκεφτείτε τον ιστότοπο της δικαιοδοσίας.
4. Παρέχετε τις απαραίτητες πληροφορίες για να λάβετε το αποδεικτικό εμβολιασμού κατά της COVID-19.

Ισχύουν οι παρακάτω οδηγίες για τηλεφωνική λήψη:

5. Επικοινωνήστε με τον πάροχο πρωτοβάθμιας υγειονομικής περίθαλψής σας, καθώς θα πρέπει να διαθέτει το αρχείο των εμβολιασμών σας κατά της COVID-19.
6. Εάν δεν μπορείτε να επιβεβαιώσετε το ιστορικό εμβολιασμού σας, ρωτήστε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας σχετικά με άλλους τρόπους που μπορεί να διαπιστωθεί.

Θα πρέπει να συνεχίζουμε να εμβολιαζόμαστε με μία δόση κάθε έτος;

Η COVID-19 εξακολουθεί να αποτελεί σοβαρό ζήτημα δημόσιας υγείας, καθώς μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπτώσεις, όπως νοσηλείες και θανάτους. Σε αντίθεση με άλλους αναπνευστικούς ιούς (π.χ. τη γρίπη), ο ιός SARS-CoV-2 κυκλοφορεί καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, με περιόδους αυξημένων λοιμώξεων. Η NACI θα συνεχίσει να παρέχει στους Καναδούς περαιτέρω συστάσεις, με βάση τη συνεχιζόμενη κυκλοφορία του ιού SARS-CoV-2 και τη διαθεσιμότητα νέων εμβολίων κατά της COVID-19.

Ωστόσο, τα άτομα δεν θα πρέπει να αναβάλλουν τις αποφάσεις τους και θα πρέπει να δρουν άμεσα για τη λήψη των συνιστώμενων εμβολίων.

Υπάρχουν άλλα εμβόλια που θα πρέπει να κάνω;

Υπάρχουν πέντε ακόμη εμβόλια που έχουν εγκριθεί ή/και συνιστώνται για τους ηλικιωμένους στον Καναδά, όπως τα εξής:

Νόσοι που προλαμβάνονται με εμβολιασμό	Διάρκεια δόσης/-ων εμβολίου
Γρίπη	Μία δόση κάθε έτος
Αναπνευστικός συγκυτιακός ιός (RSV)	Μία δόση
Πνευμονιόκοκκος (πνευμονία)	Μία δόση
Έρπης ζωστήρας	Δύο δόσεις
Τέτανος και διφθερίτιδα	Αριθμός δόσεων βάσει του ιστορικού του εμβολιασμού

Τα περισσότερα συνιστώμενα εμβόλια μπορούν να χορηγηθούν ταυτόχρονα. Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας σχετικά με τα συνιστώμενα εμβόλια για εσάς.

Πρόσθετες χρήσιμες πηγές

- **Νόσος του Κορονοϊού (COVID-19) (Public Health Agency of Canada)**
Παρέχει συνδέσμους προς διάφορους εθνικούς κυβερνητικούς πόρους σχετικά με την τρέχουσα κυκλοφορία του ιού SARS-CoV-2, την πρόληψη και διαχείριση της COVID-19, καθώς και πληροφορίες για συγκεκριμένες ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων.
- **Οδηγός για Εμβόλια για Ηλικιωμένους Καναδούς (National Institute on Ageing)**
Παρέχει πληροφορίες για τις ασθένειες που μπορούν να προληφθούν με εμβόλια, τις εθνικές συστάσεις για εμβολιασμό, το κόστος και τη διαθεσιμότητα των εμβολίων για ηλικιωμένους στον Καναδά.
- **Μονοσέλιδα Φυλλάδια Εμβολιασμού ανά Επαρχία/Επικράτεια (National Institute on Ageing)**
Μονοσέλιδη συνοπτική παρουσίαση των εθνικών συστάσεων για τα εμβόλια, μαζί με πληροφορίες για την κάλυψη και τους διαθέσιμους πόρους σε κάθε επαρχία και επικράτεια του Καναδά.

Για να μάθετε περισσότερα για το NIA, επισκεφτείτε τον ιστότοπό μας στη διεύθυνση www.NIAgeing.ca και ακολουθήστε μας στο Twitter [@NIAgeing](https://twitter.com/NIAgeing)