**COVID-19: Amit tudnia kell idén ősszel (2025)  
Valós tények, közösségi támogatás, megelőzés a jövőért**

**Miért fontos még mindig a COVID-19?**Bár a világjárvány legsúlyosabb időszaka már mögöttünk van, a COVID-19 továbbra sem tűnt el. Sokan tapasztalhattuk, hogy most már elsősorban a veszélyeztetett csoportokat – időseket, krónikus betegségekben szenvedőket, várandósokat – érinti leginkább, de kisebb hullámokban továbbra is jelen van a társadalomban. Az új vírusvariánsok időről időre új kihívásokat hoznak, ezért a megelőzés és az egészségmegőrzés most is kiemelten fontos.

**A legfrissebb adatok szerint:**

A COVID-19 továbbra is a vírusos légúti fertőzések egyik vezető halálozási oka, megelőzve az influenzát és az RSV-t.

Az oltással jelentősen csökkenthető a betegség terjedése és a kórházi kezelések száma.

A fertőzöttek jelentős része enyhe tünetekkel átvészeli a fertőzést, de a súlyos szövődmények kockázata különösen bizonyos csoportoknál továbbra is fennáll.

**Long COVID – Amit tudnia kell:**

A "long COVID" – vagy post-COVID szindróma – olyan tünetegyüttes, amely a fertőzést követően akár hónapokig is megmaradhat, sőt, új panaszok is jelentkezhetnek. Nemzetközi tanulmányok alapján a fertőzésen átesettek közel 42%-a (!) számol be három hónapnál tovább tartó tünetekről.

Ide tartozhat:

tartós fáradtság, levertség,

nehézlégzés, köhögés,

alvászavarok,

koncentrációs és memóriazavarok,

szorongás, depresszió,

szív- vagy keringési panaszok.

A tudomány mai állása szerint a long COVID elleni legjobb védekezés a megelőzés – azaz a fertőzés, illetve a súlyosabb betegséglefolyás elkerülése, melyben a védőoltásnak meghatározó szerepe van ([tudományos igazolás: doi:10.1186/s12889-024-19264-5]).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38965510/>

**A védőoltások működnek és biztonságosak:**

A védőoltás elsősorban a súlyos, kórházi kezelést igénylő és halálos kimenetelű eseteket akadályozza meg, továbbá jelentősen mérsékli a long COVID kockázatát is. Bár előfordulhat, hogy egyesek az oltás ellenére is elkapják a COVID-ot, ezekben az esetekben is enyhébb a betegség lefolyása.

Egy 99 millió főn végzett nemzetközi vizsgálat eredményei szerint a súlyos oltási mellékhatások rendkívül ritkák, miközben az oltás előnyei messze meghaladják az esetleges kockázatokat (lásd: PubMed 38350768).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38350768/>

Az emlékeztető (booster) oltások tovább növelik a védettséget, főleg azok körében, akik utoljára több mint 6-12 hónapja kaptak védőoltást.

**Félretájékoztatás – a bizalom egyik legnagyobb ellensége**:

Az interneten és a közösségi médiában gyorsan terjednek megalapozatlan, sőt veszélyes tévhitek, álhírek és konteók. Ezek nemcsak megzavarják az eligazodást, de csökkentik a lakosság bizalmát, veszélybe sodorhatják a közösség legérzékenyebb tagjait is.

Különösen fontos, hogy mindenki megbízható, tudományosan megalapozott forrásból tájékozódjon!

**Mit tehet Ön idén ősszel?**

Kérdezzen orvosától, gyógyszerészétől az aktuális vakcinákról – különösen, ha Ön vagy családtagjai a kockázati csoportba tartoznak. Támogassa családját, közösségét a tudatos, felelős döntésekben.

Osszon meg hiteles, tudományosan megalapozott információkat.

Ne hagyja szó nélkül a tévedéseket – segítsen azoknak, akik bizonytalanok.

Védje meg magát, szeretteit és a közösségét – tájékozódjon felelősen, válassza a tudományt!

**A COVID–19 elleni védőoltásokkal kapcsolatos tények és tévhitek**

|  |  |
| --- | --- |
| **TÉVHITEK** | **TÉNYEK** |
| A COVID–19 vakcinák nem biztonságosak. | Minden vakcinát – így a COVID–19 elleni vakcinákat is, szigorú biztonságossági és hatékonysági vizsgálatoknak vetnek alá. 2022 márciusáig az Európai Unióban több mint 866 millió adag COVID–19 elleni vakcinát adtak be. |
| A COVID–19 vakcinák nem hatékonyak. | Az EU-ban engedélyezett COVID–19 vakcinák rendkívül hatékonyak a súlyos megbetegedések, a kórházi kezelések és a halálesetek megelőzésében. |
| A COVID–19 vakcinák veszélyes összetevőket tartalmaznak. | A vakcinák összetevői között olyan anyagok is megtalálhatók, amelyek más élelmiszerekben is jelen vannak – például zsírok, cukrok és sók. Nem tartalmaznak tartósítószereket, szöveteket (például abortált magzati sejteket), antibiotikumokat, élelmiszerfehérjéket, gyógyszereket, latexet vagy fémeket. |
| A COVID–19 vakcinák különböző variánsok kialakulását okozzák. | A COVID–19 elleni vakcinák nem okozzák új variánsok kialakulását. Épp ellenkezőleg: segítenek megakadályozni a vírus terjedését és mutációját. |
| A COVID–19 vakcinák mikrocsipeket tartalmaznak. | A vakcinák nem tartalmaznak mikrocsipeket. Céljuk a betegségek elleni védelem, nem pedig a személyek nyomon követése. |
| A COVID–19 vakcinák megváltoztatják az ember DNS-ét. | A vakcinák utasításokat adnak a sejteknek, amelyek így képesek védekezni a COVID–19 vírus ellen. Az immunválasz kialakulása után a szervezet lebontja és eltávolítja a vakcina összetevőit, ahogy minden olyan információt is, amelyre már nincs szükség. |
| A COVID–19 vakcinák hatással vannak a termékenységre. | Nincs tudományos bizonyíték arra, hogy bármely vakcina, beleértve a COVID–19 elleni vakcinákat is, termékenységi problémát okozna nőkben vagy férfiakban. |