**Informacje dla imigrantów zarobkowych o zachorowaniu na odrę**

Drogi Czytelniku!

Otrzymujesz ten list, ponieważ tymczasowo mieszkasz i pracujesz w Holandii. W wielu krajach Europy Wschodniej występują ogniska odry. Także w Holandii coraz więcej osób choruje na tę chorobę. W tym liście znajdziesz więcej informacji na temat odry. Dowiesz się również, co możesz zrobić, aby chronić siebie i innych przed zarażeniem się.

**Czym jest odra?**

Odra jest chorobą zakaźną wywoływaną przez wirusa. Infekcja rozpoczyna się gorączką, apatią, katarem i kaszlem.  Po okresie od 3 do 7 dni na skórze pojawiają się czerwone plamy. Najpierw za uszami, a następnie na całym ciele. U chorych na odrę diagnozuje się niekiedy także zapalenie ucha albo zapalenie płuc.

**Jak można się zarazić?**

Wirus znajduje się w nosie i gardle osoby chorej na odrę. Kiedy chory kaszle lub kicha, małe kropelki zawierające wirusa są uwalniane do powietrza. Inne osoby mogą wdychać te kropelki i w ten sposób zarazić się odrą. Wirus odry jest wysoce zaraźliwy. Osoba chora zaraża od czterech dni przed wystąpieniem plamek do czterech dni po ich wystąpieniu. Czas od zarażenia do zachorowania wynosi od 7 do 14 dni.

Więcej informacji na temat odry: [rivm.nl.mazelen](https://www.rivm.nl/mazelen).

**Jak chronić siebie i innych przed odrą?**

Jesteś odporny na odrę, jeśli już na nią chorowałeś lub otrzymałeś odpowiednie szczepienie. Jeśli jeszcze nie przechodziłeś odry albo nie zostałeś zaszczepiony, oznacza to, że nie jesteś chroniony przed tą chorobą. Możesz się wówczas zarazić odrą i zarażać inne osoby. Aby chronić siebie i innych, możesz się zaszczepić. W Holandii szczepionka przeciw odrze daje również ochronę przed świnką i różyczką. Szczepionka jest bezpieczna. Po zaszczepieniu możesz odczuwać bolesność ramienia oraz bóle mięśniowe. Czasem pojawia się lekkie podwyższenie temperatury. Kobiety w ciąży nie mogą być szczepione.

**Jak otrzymać szczepienie przeciw odrze?**

Istnieje kilka sposobów, aby przyjąć szczepienie przeciw odrze:

* Możesz umówić się na wizytę w GGD [lokalnej placówce służby zdrowia]. Szczepienie to jest płatne. Więcej informacji można znaleźć na stronie [vaccinatiesopmaat.nl](https://www.vaccinatiesopmaat.nl/vaccinatie/bof-mazelen-rode-hond-bmr).
* Za pośrednictwem lekarza pierwszego kontaktu. Szczepienie jest płatne. Sama wizyta u lekarza jest bezpłatna.
* U pracodawcy. Pracodawca może zorganizować szczepienie za pośrednictwem służby ds. BHP i warunków zatrudnienia (arbodienst). Spytaj pracodawcę, czy ta opcja jest dostępna.

**Masz pytania dotyczące odry?**

Informacje ogólne: [www.rivm.nl/mazelen](http://www.rivm.nl/mazelen)

Numer telefonu GGD: [..]

Mamy nadzieję, że powyższe informacje są wystarczające.