



Public Health
England

NHS

IARNA 2020/21

Vaccinarea Împotriva Gripei

Cine și de ce ar trebui să fie vaccinat?

Include informații pentru copii
și femeile însărcinate



**HELP US
HELP YOU**

PROTECT AGAINST FLU

Flu **i**mmunisation

Helping to protect people,
every winter

Această broșură explică modul în care vă puteți proteja pe dumneavoastră și pe copiii dumneavoastră împotriva gripei în această iarnă și de ce este foarte important ca persoanelor cu risc crescut de îmbolnăvire de gripă să li se administreze vaccinul gratuit în fiecare an.

Ce este gripa? Nu este doar o răceală puternică?

Gripa apare în fiecare an, de obicei iarna, motiv pentru care se numește uneori gripă de sezon. Este o boală extrem de contagioasă, cu simptome care apar foarte repede.

Răcelile sunt mult mai puțin grave și, de obicei, încep treptat cu un nas înfundat și cu o durere în gât. O criză gravă de gripă poate fi mult mai gravă decât o răceală puternică.

Cele mai des întâlnite simptome ale gripei sunt febra, frisoanele, durerile de cap, durerile la nivelul articulațiilor și al mușchilor și oboseală foarte mare. Persoanele sănătoase se recuperează de obicei în interval de două până la șapte zile, dar pentru unele boala poate duce la spitalizare, invaliditate permanentă sau chiar moarte.



Care sunt cauzele care provoacă gripa?

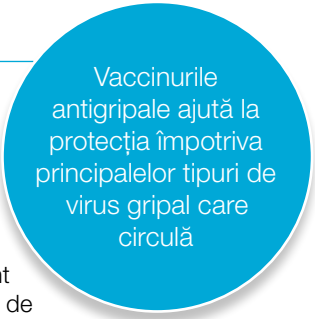
Gripa este cauzată de virusurile gripale care infectează traheea și plămâni. Și pentru că este cauzată de virusuri și nu de bacterii, antibioticele nu o pot trata. Cu toate acestea, dacă există complicații din cauza gripei, este posibil ca să fie necesare antibiotice.

Cum se ia gripa?

Când o persoană infectată tușește sau strănută, aceasta răspândește virusul gripal în particule mici de salivă într-un spațiu foarte mare. Aceste particule pot fi apoi respirate de alte persoane sau pot fi luate prin atingerea suprafețelor unde acestea au aterizat.

Puteți preveni răspândirea virusului prin acoperirea gurii și a nasului când tușiți sau când strănutați și vă puteți spăla frecvent pe mâini sau puteți folosi geluri de mână pentru a reduce riscul de îmbolnăvire cu acest virus.

Dar cea mai bună metodă de a evita îmbolnăvirea și răspândirea gripei este prin vaccinarea înainte de începerea sezonului de gripă.



Vaccinurile antigripale ajută la protecția împotriva principalelor tipuri de virus gripal care circulă

Cum ne protejăm împotriva gripei?

Gripa este imprevizibilă. Vaccinul oferă cea mai bună protecție disponibilă împotriva unui virus care poate provoca boli grave. Virusurile cele mai probabile care vor provoca gripa sunt identificate înainte de sezonul gripal și apoi vaccinurile sunt create pentru se potrivească cât mai îndeaproape cu acestea.

Vaccinurile sunt administrate, în mod ideal, toamna înainte ca gripa să înceapă să se răspândească. În ultimii zece ani, vaccinul a fost, în general, o potrivire bună pentru tulpinile aflate în circulație.

Ce rău poate face gripa?

Uneori, oamenii consideră că o răceală puternică este gripă, dar îmbolnăvirea de gripă poate fi adesea mult mai gravă decât o răceală și poate fi necesar ca dumneavoastră să stați în pat câteva zile. Unele persoane sunt mai sensibile la efectele gripei. Pentru ei, riscul de a dezvolta boli mai grave poate crește, cum ar fi bronșita și pneumonia, sau poate înrăutăți afecțiunile existente. În cele mai grave cazuri, gripa poate duce la o internare în spital sau chiar la deces.

Prezintă un risc crescut din cauza efectelor gripei?

Gripa poate afecta pe oricine, dar dacă suferiți o afecțiune de sănătate pe termen lung, efectele gripei o pot înrăutăți, chiar dacă afecțiunea este bine gestionată și în mod normal vă simțiți bine. Ar trebui să vă faceți vaccinul antigripal gratuit dacă sunteți:

- însărcinată

sau au o afecțiune pe termen lung, cum ar fi:

- afecțiunile cardiace
- o durere în zona toracică sau dificultăți de respirație, inclusiv bronșită, emfizem sau astm bronșic sever
- o boală renală
- o imunitate scăzută datorată bolii sau tratamentului (cum ar fi medicația cu steroizi sau tratamentul împotriva cancerului)
- boala hepatică
- ați suferit un accident vascular cerebral sau un atac ischemic tranzitoriu (TIA)
- diabet
- o afecțiune neurologică, de exemplu, scleroză multiplă (MS), paralizie cerebrală
- dificultăți de înțelegere
- o problemă cu splina dumneavoastră, de exemplu, boala cu celule de seceră sau aceasta v-a fost fost îndepărtată
- sunteți supraponderal (-ă)(indicele de masă corporală este peste 40)

Persoanelor de pe lista de pacienți protejați prin NHS care trebuie să se izoleze de COVID-19 sunt toate eligibile pentru un vaccin gratuit împotriva gripei și este foarte important că acesta să li se administreze.

Această listă de afecțiuni nu este definitivă. Este întotdeauna o chestiune de raționament clinic. Medicul dumneavoastră de familie vă poate consulta pentru a lua în considerare riscul ca gripa să înrăutățească orice altă afecțiune pre-existentă pe care o aveți, precum și riscul de boală gravă cauzată de gripă în sine.

Dorim să reducem posibilitățile ca persoanele vulnerabile la COVID-19 să se îmbolnăvească de gripă.

Cine ar trebui să ia în considerare să i se administreze un vaccin împotriva gripei?

Toți aceia care suferă de o afecțiune enumerată la pagina 4 sau care:

- au vârsta de 65 de ani, sau peste
- locuiesc în centre de îngrijire sau instituții specializate
- îngrijitorul principal al unei persoane mai în vârstă sau al unei persoane cu dizabilități
- o persoană de contact dintr-o gospodărie a cuiva care se află pe Lista de Pacienți Izolați prin NHS
- un lucrător pe probleme de sănătate sau un asistent social
- persoanele însărcinate (a se vedea secțiunea următoare)
- copiii de o anumită vârstă (a se vedea paginile 7–8)

Anul acesta, mai multor persoane li se va oferi vaccinul gratuit împotriva gripei, mai târziu în cursul toamnei. Pentru a afla cine este inclus, verificați nhs.uk/flu vaccine.

De ce li se va oferi în acest an vaccinul împotriva gripei persoanelor în contact cu cele care se află pe Lista de Pacienți care se izolează prin NHS?

Vrem ca persoanele care sunt cele mai vulnerabile la COVID-19 în această iarnă să fie bine și nu vrem ca să se îmbolnăvească de gripă. Pentru a reduce posibilitatea ca o persoană cu o afecțiune de sănătate pre-existentă să se îmbolnăvească de gripă de la membrii gospodăriei, noi le vom oferi vaccinul antigripal. Dacă dumneavoastră locuiți cu cineva care se află pe lista de pacienți NHS care trebuie să se izoleze sau dumneavoastră trebuie să locuiți cu această persoană pe perioada zilelor de iarnă, prin aceasta contactul cu ea fiind inevitabil, ar trebui să solicitați un vaccin împotriva gripei gratuit.

Prin administrarea vaccinului, persoana în contact cu cele care trebuie să se izoleze va reduce posibilitatea de a se îmbolnăvi de gripă și de a o răspândi la persoanele cu care locuiesc și care sunt mai vulnerabilă.

Vaccinul antigripal mă va proteja împotriva COVID-19?

Vaccinul antigripal nu vă va proteja împotriva COVID-19. Dar vă ajută să vă protejați împotriva gripei, care este o infecție neplăcută și potențial gravă, care poate provoca complicații ce duc la internarea în spital. Anul acesta, protejarea împotriva gripei este deosebit de importantă dacă COVID-19 continuă să circule deoarece persoanele vulnerabile la COVID-19 sunt, de asemenea, expuse riscului de complicații ale gripei.

Vaccinarea antigripală pentru femeile însărcinate



Sunt însărcinată. Am nevoie de un vaccin antigripal anul acesta?

Da. Tuturor femeile însărcinate ar trebui să li se administreze vaccinul împotriva gripei pentru a se proteja pe ele și pe copiii lor. Vaccinul antigripal poate fi administrat în siguranță în orice stadiu al sarcinii, începând cu concepția.

Femeile însărcinate beneficiază de vaccinul antigripal, deoarece:

- reduce riscul de complicații grave, cum ar fi pneumonia, în special în etapele ulterioare ale sarcinii
- reduce riscul de avort spontan sau de a avea un copil născut prea curând sau cu o greutate scăzută la naștere
- ajută la protejarea copilului care va continua să aibă o anumită imunitate la gripă în primele câteva luni ale vieții sale
- reduce șansa ca mama să-i transmită infecția copilului ei nou-născut

Sunt însărcinată și cred că am gripă. Ce ar trebui să fac?

Dacă aveți simptome de gripă, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră de urgență, deoarece, dacă aveți gripă, există un medicament prescris care ar putea ajuta (sau reduce riscul de complicații), dar acesta trebuie luat cât mai curând posibil după apariția simptomelor.

Puteți obține vaccinul antigripal gratuit de la medicul dumneavoastră de familie, sau poate fi disponibil și de la farmacist sau moașă.

Am făcut vaccinul împotriva gripei anul trecut. Mai am nevoie de altul anul acesta?

Da; vaccinul antigripal pentru fiecare iarnă ajută la asigurarea protecției împotriva tulpinilor de gripă prezente și acestea pot fi diferite de cele care au circulat anul trecut. Din acest motiv, vă recomandăm cu tărie să vă vaccinați din nou anul acesta, chiar dacă ați fost vaccinat (-ă) anul trecut. În plus, protecția vaccinului antigripal poate dura doar aproximativ șase luni, deci trebuie să vi se administreze vaccinul antigripal în fiecare sezon de gripă.

Voi fi în siguranță când voi merge să mi se administreze vaccinul antigripal dacă COVID-19 este încă activ?

În timp ce COVID-19 este în circulație, furnizorii de vaccinare împotriva gripei vor lua măsuri pentru a vă menține în siguranță. Personalul care administrează vaccinul va purta echipament de protecție pentru a vă proteja atât pe dumneavoastră, cât și pe ei înșiși de virus. Orele de programare pot fi, de asemenea, planificate pentru a reduce numărul de persoane în zona de așteptare sau vi se poate cere să nu ajungeți mai devreme.

Cred că am avut deja gripă, mai am nevoie de vaccinare?

Da; alte virusuri vă pot oferi simptome asemănătoare gripei sau poate că ați avut gripă, dar pentru că există mai mult de un tip de virus gripal, ar trebui să aveți totuși vi se administreze vaccinul, chiar dacă credeți că ați avut gripă.

Cum rămâne cu copiii mei? Au nevoie de vaccinare?

Dacă aveți un copil cu vârsta peste șase luni care suferă de una dintre afecțiunile enumerate la pagina 4, ar trebui să i se administreze un vaccin antigripal. Toți acești copii sunt mai susceptibili să se îmbolnăvească grav dacă se molipsesc de gripă și le-ar putea agrava afecțiunea existentă.

Discutați cu medicul dumneavoastră de familie despre administrarea vaccinului antigripal copilului dumneavoastră, înainte de începerea sezonului de gripă.

Vaccinul antigripal nu funcționează bine la copiii cu vârsta sub șase luni, deci nu este recomandat. Acesta este motivul pentru care este atât de important ca femeile însărcinate să li se administreze acest vaccin - ele vor transmite o anumită imunitate copilului lor care îl va proteja în primele luni de viață.

Și unor alte grupuri de copii li se oferă vaccinarea antigripală. Acest lucru este pentru a-i proteja împotriva bolii și pentru a ajuta la reducerea răspândirii sale atât la alți copii, inclusiv la frații sau surorile lor, cât și, desigur, la părinții și la bunicii lor. Acest lucru vă va ajuta să evitați necesitatea de a lua zile libere de la serviciu din cauza gripei sau de a avea grijă de copiii care suferă de gripă.

Copiii cărora li se oferă vaccinul în acest an sunt:

- copii în vârstă de doi sau trei ani la data de 31 august 2020
- tuturor copiilor din școlile primare
- tuturor copiilor de clasa a 7-a

Copiilor cu vârsta cuprinsă între doi și trei ani li se va administra vaccinul la policlinica generală, de obicei de către asistenta medicală. Aproape tuturor copiilor cu vârsta de școală primară li se vor administra vaccinul în școli. Pentru majoritatea copiilor, vaccinul va fi administrat sub formă de spray în fiecare nară. Aceasta este o procedură foarte rapidă și nedureroasă.

Pentru mai multe informații despre vaccinarea împotriva gripei și a copiilor, consultați informațiile de pe pagina de web a NHS la [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

Ce tip de vaccin antigripal ar trebui să mi se administreze?

Există mai multe tipuri de vaccin antigripal. Vi se va oferi unul care este cel mai eficient pentru dumneavoastră, în funcție de vârstă, dintre următoarele:

- copiilor cu vârste cuprinse între 2 și 17 ani li se vor oferi un vaccin viu sub formă de spray nazal. Virușii vii au fost slăbiți, astfel încât să nu vă îmbolnăviți de gripă.
- persoanelor adulte cu vârsta cuprinsă între 18 și 64 de ani li se oferă un vaccin injectabil. Este un vaccin inactivat care nu conține viruși vii și nu vă poate îmbolnăvi de gripă. Există diferite tipuri disponibile în funcție de modul în care au fost fabricate.
- persoanelor adulte cu vârsta peste 65 de ani li se oferă un vaccin injectabil. Este un vaccin inactivat care nu conține viruși vii și nu vă poate îmbolnăvi de gripă. De obicei, vi se va oferi unul care conține un adjuvant care ajută sistemul imunitar să creeze un răspuns mai puternic la vaccin. Acesta este oferit persoanelor din această grupă de vârstă, deoarece pe măsură ce oamenii îmbătrânesc sistemul lor imunitar răspunde mai puțin eficient la vaccinuri.

În cazul în care copilul dumneavoastră are vârsta cuprinsă între 6 luni și 2 ani și se află într-un grup cu risc ridicat de îmbolnăvire de gripă, i se va oferi un vaccin antigripal injectabil, deoarece sprayul nazal nu este autorizat pentru copiii cu vârsta sub doi ani.

Unii copii cu vârsta de peste doi ani care se află într-un grup cu risc ridicat vor trebui, de asemenea, să aibă un vaccin injectabil, dacă vaccinul sub formă de spray nazal nu este potrivit pentru ei.

Poate fi administrat vaccinul antigripal copilului meu în același timp cu alte vaccinuri?

Da. Vaccinul antigripal poate fi administrat în același timp în care se administrează alte vaccinuri de rutină din copilărie. Se poate continua cu administrarea vaccinului dacă copilul dumneavoastră suferă de o boală minoră, cum ar fi o răceală, dar poate fi amânată dacă copilul dumneavoastră suferă de o boală care cauzează o febră.

Există vreo persoană căreia nu trebuie să i se administreze vaccinul?

Aproape tuturor li se poate administra vaccinul, dar nu trebuie fiți vaccinat dacă ați suferit vreodată de o alergie gravă la vaccin sau la oricare dintre ingredientele acestuia. Dacă sunteți alergic la ouă sau suferiți de o afecțiune care vă slăbește sistemul imunitar, este posibil să nu vi se poate administra anumite tipuri de vaccin antigripal - consultați medicul dumneavoastră de familie. Dacă aveți febră, vaccinarea poate fi amânată până când starea dumneavoastră de sănătate se va ameliora

Nu toate vaccinurile antigripale sunt adecvate pentru copii. Vă rugăm să vă asigurați că discutați în prealabil despre acest lucru cu asistenta medicală, medicul de familie sau cu farmacistul.



Cum rămâne cu copiii mei?

Este posibil ca unii copii să nu poată beneficia de vaccinul nazal dacă ei:

- au o respirația hârâită sau au avut o respirație hârâită în ultimele 72 de ore, trebuie să li se ofere un vaccin antigripal adecvat injectabil, pentru a evita întârzierea protecției
- au avut nevoie de terapie intensivă datorită
 - astmului sau
 - reacții anafilactice datorită alergiei la ouă(Copiii din aceste două grupuri li se recomandă să solicite sfatul specialistului și este posibil să li se administreze un vaccin nazal în spital)
- suferă de o afecțiune sau li se administrează tratament, care să le slăbească puternic sistemul imunitar sau să au pe cineva în gospodăria lor care are nevoie de izolare, deoarece este imunosuprimat grav
- sunt alergici la orice alte componente ale vaccinului¹

De asemenea, copiii cărora li s-a administrat vaccinul cu spray nazal ar trebui să evite contactul apropiat cu persoanele cu sisteme imunitare foarte slăbite, timp de aproximativ două săptămâni după vaccinare, deoarece există șanse foarte mici ca virusul vaccinului să le fie transmis.

Vaccinul nazal conține gelatină derivată de la porci (gelatină porcină)?

Da. Vaccinul nazal conține o formă de gelatină deosebit de procesată (gelatină porcină), care se folosește într-o gamă de multe medicamente esențiale. Gelatina ajută la menținerea virusurilor vaccinului stabile, astfel încât vaccinul să ofere cea mai bună protecție împotriva gripei. Vaccinul nazal este oferit copiilor, deoarece este mai eficient în program decât vaccinul injectat. Acest lucru se datorează faptului că este mai ușor de administrat și considerat mai bun să reducă transmiterea gripei altor persoane, care pot fi mai vulnerabile la complicațiile gripei.

Cu toate acestea, dacă copilul dumneavoastră prezintă un risc ridicat de gripă din cauza uneia sau mai multor afecțiuni medicale sau a tratamentelor și nu i se poate administra vaccinul antigripal nazal, ar trebui să i se administreze vaccinul antigripal prin injecție. Este posibil ca unii oameni să nu accepte utilizarea gelatinei porcine în produsele medicale. Ar trebui să discutați opțiunile cu asistenta sau medicul dumneavoastră.

[1] Consultați pagina de web www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil pentru o listă a ingredientelor vaccinului

Voi prezenta reacții adverse?

Efectele secundare ale vaccinului nazal pot include în mod obișnuit un nas înfundat, dureri de cap, oboseală și o anumită pierdere a poftei de mâncare. Persoanelor cărora li s-a administrat vaccinul injectabil vor avea durere la nivelul brațului, la locul injecției, o febră de grad scăzut și dureri musculare pentru o zi sau două după vaccinare. Reacțiile adverse grave de la oricare dintre vaccinuri sunt mai puțin frecvente.

Vaccinul antigripal mă va proteja în totalitate?

Există întotdeauna riscul ca vaccinul să nu se potrivească cu virusul circulant, deoarece virusul gripal se poate schimba de la an la an. În ultimii zece ani, vaccinul a fost, în general, o potrivire bună pentru tulpinile circulante.

Cât timp voi fi protejat/ă?

Vaccinul ar trebui să ofere protecție pe tot parcursul sezonului de gripă.

Ce trebuie să fac acum?

Dacă faceți parte din unul dintre grupurile menționate în această broșură, este important să vă vaccinați împotriva gripei.

Discutați cu medicul dumneavoastră de familie sau cu asistenta medicală, sau alternativ cu farmacistul local, pentru a face o programare pentru vaccinare și pentru a obține cea mai bună protecție posibilă. Pentru femeile însărcinate, vaccinul poate fi disponibil și prin intermediul serviciilor de maternitate. Vaccinul antigripal este gratuit. Așadar, faceți o programare pentru a vi se administra vaccinul.

Organizațiile care doresc să-și protejeze angajații împotriva gripei (cu excepția cazului în care sunt expuși riscului) vor trebui să ia măsuri pentru ca vaccinările să fie administrate prin serviciile de sănătate profesională. Aceste vaccinări nu sunt disponibile prin intermediul NHS și vor trebui să fie plătite de angajator.

Dacă sunteți un lucrător pe probleme de sănătate sau un asistent social, aflați ce măsuri au fost luate la locul de muncă pentru furnizarea vaccinului împotriva gripei. Este important să vă protejați.



Rezumat pentru cei cărora li se **recomandă** să li se administreze **vaccinul antigripal**

- tuturor persoanelor cu vârsta de 65 de ani și peste
- tuturor persoanelor cu vârsta mai mică de 65 de ani care suferă de o afecțiune medicală enumerată la pagina 4, inclusiv copiii și bebelușii cu vârsta peste șase luni
- tuturor femeilor însărcinate, în orice stadiu al sarcinii
- tuturor copiilor cu vârste între doi și trei ani (cu condiția să aibă vârsta de doi sau trei ani la data de 31 august a sezonului actual de gripă)
- tuturor copiilor din școala primară
- tuturor copiilor de clasa a 7-a
- tuturor celor care locuiesc într-o instituție de specialitate sau în centrele de îngrijire
- tuturor celor care îngrijesc persoane mai în vârstă sau persoane cu dizabilități
- persoanelor dintr-o gospodărie care sunt în contact cu cineva care se află pe Lista de Pacienți care se izolează prin NHS
- tuturor un lucrătorilor pe probleme de sănătate sau asistenților social

Pentru sfaturi și informații despre vaccinarea antigripală, adresați-vă medicului dumneavoastră de familie, asistentei medicale sau farmacistului.

Anul acesta, mai multor persoane li se va oferi vaccinul gratuit împotriva gripei mai târziu, în cursul toamnei. Pentru a verifica dacă sunteți eligibil, accesați nhs.uk/flu vaccine.

Cel mai bine este să vă vaccinați împotriva gripei toamna, înainte de apariția unor focare de gripă. Nu uitați că aveți nevoie de vaccin în fiecare an, deci să nu presupuneți că sunteți protejat pentru că ați fost vaccinat anul trecut.

