

Vaksinimi

i dimrit 2021 deri në 2022

NHS

Gripi

Kush duhet ta ketë dhe pse

Përfshin informacion për fëmijët
dhe gratë shtatzëna



Flu **i**mmunisation

Helping to protect people, every winter

Kjo fletëpalosje shpjegon se si mund të ndihmoni të mbroni veten dhe fëmijët tuaj nga gripi këtë dimër që vjen dhe pse është shumë e rëndësishme që njerëzit që janë në rrezik të shtuar nga gripi, të kenë vaksinimin e tyre falas çdo vit.

Çfarë është gripi? A nuk është vetëm një ftohje e rëndë?

Gripi ndodh çdo vit, zakonisht në dimër, kjo është arsyeja pse nganjëherë quhet grip sezonal. Është një sëmundje shumë infektive me simptoma që shfaqen shumë shpejt.

Ftohjet janë shumë më pak serioze dhe zakonisht fillojnë gradualisht me një hundë të zënë ose të lëngshme dhe një dhimbje të fytit. Një sulm i keq i gripit mund të jetë shumë më i keq se një ftohje e rëndë.

Simptomat më të zakonshme të gripit janë ethe, të dridhura, dhimbje koke, dhimbje në nyje dhe muskuj dhe lodhje ekstreme. Individët e shëndetshëm zakonisht shërohen brenda 2 deri në 7 ditë, por për disa sëmundja mund të çojë në shtrim në spital, në aftësi të kufizuara të përhershme apo edhe vdekje.



Çfarë e shkakton gripin?

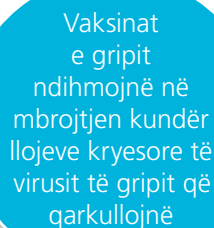
Gripin shkaktohet nga viruset e gripit që infektojnë grykën dhe mushkëritë. Dhe për shkak se është shkakuar nga viruset dhe jo bakteret, antibiotikët nuk e trajtojnë atë. Sidoqoftë, nëse ka komplikime nga marrja e gripit, mund të nevojiten antibiotikë.

Si e kap gripin?

Kur një person i infektuar kollitet ose teshtin, ata përhapin virusin e gripit në pikat e vogla të pështymës në një zonë të gjerë. Këto pika pastaj mund të thithen nga njerëz të tjerë, ose ato mund të merren duke prekur sipërfaqet ku pikat kanë rënë.

Ju mund të parandaloni përhapjen e virusit duke mbuluar gojën dhe hundën kur kolliteni ose teshtini, dhe duhet të lani duart shpesh, ose të përdorni xhel për duart, për të zvogëluar rrezikun e marrjes së virusit.

Por mënyra më e mirë për të shmangur kapjen dhe përhapjen e gripit, është duke bërë vaksinimin para fillimit të sezonit të gripit.



Vaksinat e gripit ndihmojnë në mbrojtjen kundër llojeve kryesore të virusit të gripit që qarkullojnë

Si të mbrohemi nga gripin?

Gripin është i pa-parashikueshëm. Vaksina siguron mbrojtjen më të mirë në dispozicion kundër një virusi që mund të shkaktojë sëmundje të rënda. Viruset më të mundshme që do të shkaktojnë grip janë identifikuar para sezonit të gripit dhe më pas vaksinat bëhen për t'i përputhur ato sa më shumë që të jetë e mundur. Vaksinat jepen në vjeshtë, në mënyrë ideale para se gripin të fillojë të qarkullojë.

Çfarë dëmi mund të bëjë gripin?

Njerëzit ndonjëherë mendojnë se një ftohje e keqe është grip, por të kesh grip shpesh mund të jetë shumë më keq se një ftohje dhe mund të të duhet të qëndrosh në shtrat për disa ditë. Disa njerëz janë më të ndjeshëm ndaj efekteve të gripit. Për ta, ai mund të rrisë rrezikun e zhvillimit të sëmundjeve më serioze si bronkiti dhe pneumonia, ose mund të përkeqësojë gjendjen ekzistuese. Në rastet më të rënda, gripin mund të rezultojë në një qëndrim në spital, apo edhe vdekje.

A jam në rrezik të shtuar nga efektet e gripit?

Gripi mund të prekë këdo, por nëse keni një sëmundje kronike, efektet e gripit mund ta përkeqësojnë atë edhe nëse gjendja menaxhohet mirë dhe normalisht ndiheni mirë. Ju duhet ta bëni vaksinën e gripit falas nëse jeni:

- shtatzënë

ose keni një sëmundje kronike të tillë si:

- një problem zemre
- një dhimbje në gjoks ose vështirësi serioze në frymëmarrje, përfshirë bronkitin, emfizemën ose disa njerëz me astmë
- një sëmundje veshkash
- imunitet të ulët për shkak të sëmundjes ose trajtimit (të tilla si ilaçe steroide ose trajtimi i kancerit)
- sëmundje të mëlçisë
- keni pasur një goditje në tru, ose një sulm ishemik kalimtar (TIA)
- diabet
- një gjendje neurologjike, p.sh. skleroza e shumëfishtë (MS), paralizë cerebrale
- aftësi të kufizuara të të mësuarit
- një problem me shpretkën tuaj, p.sh. sëmundja e qelizës drapër, ose keni hequr shpretkën tuaj
- jeni seriozisht mbipeshë (BMI 40 e lart)

Kjo listë e gjendjeve shëndetësore nuk është përfundimtare. Është gjithmonë një çështje e gjyqimit klinik. Mjeku juaj i familjes mund t'ju vlerësojë për të marrë parasysh rrezikun e gripit për të keqësuar çdo sëmundje kronike që mund të keni, si dhe rrezikun tuaj për sëmundje serioze nga vetë gripi.

[Vizitoni nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab) për më shumë informacione

Kush duhet të marrë parasysh vaksinimin kundër gripit?

Të gjithë ata që kanë ndonjë gjendje të listuar në faqen 4, ose që janë:

- të moshës 65 vjeç e lart
- jetesa në një shtëpi rezidenciale ose pleqsh
- kujdestari kryesor i një personi të moshuar ose me aftësi të kufizuara
- një punonjës shëndetësor ose i kujdesit social në vijën e parë
- shtatzënë (shikoni pjesën tjetër)
- fëmijë të një moshe të caktuar (shiko faqen 7–8)

Atyre të moshës 50 deri në 64 vjeç gjithashtu do t'i ofrohet vaksinimi ndaj gripit këtë vit.



Vaksinimi i gripit për gratë shtatzëna



Jam shtatzënë. A kam nevojë për vaksinim kundër gripit këtë vit?

Po. Shtatzënia ndryshon mënyrën se si trupi reagon ndaj infeksioneve të tilla si gripi. Infeksioni i gripit rrit shanset që gratë shtatzëna dhe foshnjat e tyre të kenë nevojë për kujdes intensiv.

Të gjitha gratë shtatzëna duhet të kenë vaksinën e gripit për të mbrojtur veten dhe foshnjat e tyre. Vaksina e gripit mund të jepet në mënyrë të sigurt në çdo fazë të shtatzënisë, që nga ngjizja e në vazhdim.

Gratë shtatzëna përfitojnë nga vaksina e gripit sepse mund të:

- zvogëlojë rrezikun e tyre për komplikime serioze siç është pneumonia, veçanërisht në fazat e mëvonshme të shtatzënisë
- zvogëlojë rrezikun e dështimit, e lindjes së një foshnjeje pa jetë, ose në mënyrë të parakohshme
- ndihmojë në mbrojtjen e foshnjës së tyre, e cila do të vazhdojë të ketë njëfarë imuniteti ndaj gripit gjatë muajve të parë të jetës
- zvogëlojë mundësinë që nëna të kalojë infeksionin tek foshnja e saj e vogël

Unë jam shtatzënë dhe mendoj se mund të kem grip. Çfarë duhet të bëj?

Nëse keni simptoma të gripit duhet të flisni me mjekun tuaj urgjentisht, sepse nëse keni grip, ekziston një ilaç që jepet me recetë, që mund të ndihmojë (ose të zvogëlojë rrezikun e komplikimeve), por ai duhet të merret sa më shpejt që të jetë e mundur, pasi të shfaqen simptomat.

Ju mund të merrni vaksinën falas të gripit nga mjeku juaj i familjes, apo mund të jetë gjithashtu në dispozicion nga farmacisti ose mamia juaj.

Po fëmijët e mi? A kanë nevojë për vaksinim?

Nëse keni një fëmijë mbi 6 muajsh, i cili ka një nga kushtet e listuara në faqen 4, ai duhet të bëjë vaksinën kundër gripit. Të gjithë këta fëmijë kanë më shumë gjasa të sëmuren rëndë, nëse kapen nga gripi dhe kjo mund ta përkeqësojë gjendjen e tyre ekzistuese. Bisedoni me mjekun tuaj të familjes nëse fëmija juaj duhet ta bëjë vaksinimin e gripit para fillimit të sezonit të gripit apo jo.

Vaksina e gripit nuk funksionon mirë tek foshnjat nën 6 muajsh, kështu që nuk rekomandohet. Kjo është arsyeja pse është kaq e rëndësishme që gratë shtatzëna të bëjnë vaksinimin - ato do të kalojnë njëfarë imuniteti tek foshnja e tyre, që do t'i mbrojnë gjatë muajve të parë të jetës së tyre.

Disa grupeve të tjera të fëmijëve dhe të rinjve po u ofrohet gjithashtu vakcina e gripit. Kjo është për të ndihmuar në mbrojtjen e tyre kundër sëmundjes dhe për të zvogëluar përhapjen e saj si tek fëmijët e tjerë, përfshirë vëllezërit ose motrat e tyre dhe natyrisht, prindërit dhe gjyshërit e tyre. Kjo do t'ju ndihmojë të shmangni nevojën për marrë pushim nga puna për shkak të gripit, ose për t'u kujdesur për fëmijët tuaj me grip.

Fëmijëve që u ofrohet vakcina këtë vit janë:

- të gjithë 2 dhe 3 vjeç më 31 gusht 2021
- të gjithë fëmijët e moshës së shkollës fillore
- të gjithë fëmijët nga klasa e 7-të deri në të 11-ën në shkollën e mesme
- fëmijë me një gjendje shëndetësore që i vë ata në rrezik më të madh nga gripi

Fëmijët e moshës 2 dhe 3 vjeç do të vaksinohen në klinikën e tyre të përgjithshme, zakonisht nga infermierja e klinikës. Fëmijëve dhe të rinjve të moshës shkollore do t'u ofrohet vakcina e gripit në shkollë. Për shumicën e fëmijëve, vakcina do të jepet si sprej në secilën vrimë të hundës. Kjo është një procedurë shumë e shpejtë dhe pa dhimbje.

Për më shumë informacion mbi vaksinimin e fëmijëve dhe gripit shikoni informacionin e faqes së internetit të NHS në [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

Çfarë lloj vaksine kundër gripit duhet të kem?

Ekzistojnë disa lloje të vaksinave të gripit. Juve do t'ju ofrohet ajo që është më efektive për ju, në varësi të moshës tuaj, nga sa vijon:

- fëmijëve të moshës 2 deri në 17 vjeç u ofrohet një vaksinë e gjallë si sprej hundë. Viruset e gjalla janë dobësuar, kështu që vaksina nuk mund t'ju japë grip
- të rriturve të moshës 18 deri në 64 vjeç u ofrohet një vaksinë me injeksion. Është një vaksinë e çaktivizuar që nuk përmban asnjë virus të gjallë dhe nuk mund t'ju japë grip. Ekzistojnë lloje të ndryshme në dispozicion në varësi të mënyrës së prodhimit të tyre
- të rriturve të moshës 65 vjeç e lart u ofrohet një vaksinë me injeksion. Është një vaksinë e çaktivizuar që nuk përmban asnjë virus të gjallë dhe nuk mund t'ju japë grip. Zakonisht do t'ju ofrohet një që përmban një ndihmës që ndihmon sistemin imunitar të krijojë një përgjigje më të fortë ndaj vaksinës. Ajo u ofrohet njerëzve në këtë grupmoshë sepse me rritjen e moshës, sistemi i tyre imunitar i përgjigjet më pak vaksinave

Nëse fëmija juaj është i moshës ndërmjet 6 muajsh dhe 2 vjeç dhe është në një grup me rrezik të lartë për gripin, atij do t'ju ofrohet një vaksinë e injektuar kundër gripit, pasi spreji i hundës nuk është i licencuar për fëmijët nën moshën 2 vjeç. Disa fëmijë mbi moshën 2 vjeç të cilët janë në një grup me rrezik të lartë gjithashtu do të duhet të kenë një vaksinë të injektuar, nëse vaksina e sprejit të hundës nuk është e përshtatshme për ta.

A mund t'i jepet vaksina e gripit fëmijës tim në të njëjtën kohë me vaksinat e tjera?

Po. Vaksina e gripit mund të jepet në të njëjtën kohë me të gjitha vaksinat rutinë të fëmijërisë. Vaksinimi mund të vazhdojë nëse fëmija juaj ka një sëmundje të vogël siç është ftohja, por mund të shtyhet nëse fëmija juaj ka një sëmundje që shkakton ethe.

A ka persona që nuk duhet të bëjnë vaksinimin?

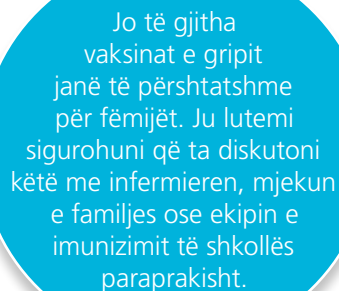
Pothuajse të gjithë mund ta kenë vaksinën, por ju nuk duhet të vaksinoheni nëse keni pasur ndonjëherë alergji serioze ndaj vaksinës, ose ndonjë prej përbërësve të saj. Nëse jeni alergjik ndaj vezëve ose keni një gjendje që dobëson sistemin tuaj imunitar, mund të mos jeni në gjendje të keni lloje të caktuara të vaksinës së gripit - kontrolloni me mjekun tuaj të familjes. Nëse keni ethe, vaksinimi mund të shtyhet derisa të jeni më mirë.

Po fëmijët e mi?

Fëmijët mund të mos jenë në gjendje të kenë vaksinën e hundës nëse:

- aktualisht janë me gulçim ose kanë vështirësi me frymëmarrjen në 72 orët e fundit, atyre duhet t'u ofrohet një vaksinë e përshtatshme e injektuar kundër gripit për të shmangur vonesën në mbrojtje
- kanë pasur nevojë për kujdes intensiv për shkak
 - të astmës ose
 - anafilaksi alergjike e vezëve(Fëmijëve në këto dy grupe u rekomandohet të kërkojnë këshillën e specialistit të tyre dhe mund të kenë nevojë të kenë vaksinën e hundës në spital)
- kanë një gjendje, ose janë në trajtim, që dobëson rëndë sistemin e tyre imunitar, ose kanë dikë në familjen e tyre që ka nevojë për izolim, sepse janë me imunitet shumë të ulët
- janë alergjikë ndaj ndonjë përbërësi tjetër të vaksinës¹
- kanë një gjendje që ka nevojë për trajtim me salicilat

Gjithashtu, fëmijët që janë vaksinuar me sprej hunde duhet të shmangin kontaktin e ngushtë me njerëz me sistem imunitar të dobësuar shumë rëndë për rreth 2 javë pas vaksinimit, sepse ekziston një shans jashtëzakonisht i largët që virusi i vaksinës të kalojë tek ata.



Jo të gjitha vaksinat e gripit janë të përshtatshme për fëmijët. Ju lutemi sigurohuni që ta diskutoni këtë me infermierën, mjekun e familjes ose ekipin e imunizimit të shkollës paraprakisht.

[1] Shihni faqen e internetit në www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil për një listë të përbërësve të vaksinës

A përmban vakcina e hundës xhelatinë që rrjedh nga derrat (xhelatinë derri)?

Po. Vakcina e hundës përmban një formë shumë të përpunuar të xhelatinës (xhelatinë derri), e cila përdoret në një sërë ilaçesh thelbësore. Xhelatina ndihmon për të mbajtur viruset e vaksinës të qëndrueshëm në mënyrë që vakcina të sigurojë mbrojtjen më të mirë kundër gripit.

Vakcina e hundës u ofrohet fëmijëve pasi është më efektive në program sesa vakcina e injektuar. Kjo ndodh sepse është më e lehtë për tu administruar dhe konsiderohet më mirë në zvogëlimin e përhapjes së gripit tek të tjerët, të cilët mund të jenë më të prekshëm nga komplikimet e gripit.

Sidoqoftë, nëse fëmija juaj është në rrezik të lartë nga gripi për shkak të një ose më shumë gjendjeve ose trajtimeve mjekësore dhe nuk mund të ketë vaksinën e gripit të hundës, ai duhet të ketë vaksinën e gripit me injeksion.

Për ata që mund të mos pranojnë përdorimin e xhelatinës së derrit në produktet mjekësore, një vaksinë alternative e injektueshme është në dispozicion këtë vit. Ju duhet të diskutoni opsionet tuaja me infermieren ose mjekun tuaj.

A do të kem ndonjë efekt anësor?

Efektet anësore të vaksinës së hundës mund të përfshijnë zakonisht një hundë të lëngshme ose të bllokuar, dhimbje koke, lodhje dhe pak humbje të oreksit. Ata që kanë vaksinën e injektuar, mund të kenë një dhimbje të krahut në vendin e injektimit, ethe të shkallës së ulët dhe dhimbje të muskujve për një ose dy ditë pas vaksinimit. Efektet anësore serioze me secilën prej vaksinave janë të rralla.

A do të më mbrojë plotësisht vakcina e gripit?

Për shkak se virusi i gripit mund të ndryshojë nga viti në vit, ekziston gjithmonë rreziku që vakcina të mos përputhet me virusin që qarkullon. Gjatë 10 viteve të fundit vakcina në përgjithësi është përputhur mirë me llojet që qarkullojnë.

Për sa kohë do të mbrohem?

Vaksina duhet të sigurojë mbrojtje gjatë gjithë sezonit aktual të gripit.

Çfarë duhet të bëj tani?

Nëse i përkisni njërit prej grupeve të përmendur në këtë fletëpalosje, është e rëndësishme që të bëni vaksinimin tuaj kundër gripit.

Flisni me mjekun tuaj të familjes ose infermierën e klinikës, ose përndryshe me farmacistin tuaj të lagjes, për të rezervuar një takim vaksinimi dhe marrë mbrojtjen më të mirë të mundshme. Për gratë shtatzëna, vakcina mund të jetë e disponueshme edhe përmes shërbimeve të maternitetit. Vaksina e gripit është falas. Pra caktoni një takim për të marrë vaksinën.

Organizatrat që dëshirojnë të mbrojnë punonjësit e tyre kundër gripit (nëse ata nuk janë në rrezik) duhet të marrin masa që vaksinimet të bëhen përmes departamenteve të tyre të shëndetit në punë. Këto vakcina nuk janë të disponueshme në NHS (Shërbimi Shëndetësor Kombëtar) dhe do të duhet të paguhen nga punëdhënësi.

Nëse jeni punonjës i kujdesit shëndetësor ose social të vijës së parë, informohuni se çfarë masash janë marrë në vendin tuaj të punës për të siguruar vaksinimin e gripit. Është e rëndësishme që të mbroheni.



Përmbledhje e atyre që rekomandohen të kenë vaksinën e gripit

- të gjithë personat e moshës 65 vjeç e lart
- të gjithë personat nën 65 vjeç që kanë një gjendje mjekësore të listuar në faqen 4, përfshirë fëmijët dhe foshnjat mbi moshën 6 muajsh
- të gjitha gratë shtatzëna, në çdo fazë të shtatzënisë
- të gjithë fëmijët 2 dhe 3 vjeç (me kusht që të jenë të moshës 2 ose 3 vjeç më 31 gusht të sezonit aktual të gripit)
- të gjithë fëmijët në shkollën fillore
- të gjithë fëmijët e moshës së shkollës së mesme nga klasat e 7-ta deri në klasat e 11-ta
- të gjithë personat që jetojnë në një shtëpi rezidenciale ose pleqsh
- të gjithë ata që kujdesen për një person të moshuar ose me aftësi të kufizuara
- të gjithë punonjësit e kujdesit shëndetësor dhe social të vijës së parë

Ata të moshës 50 deri në 64 vjeç gjithashtu do t'i ofrohet vaksinimi i gripit këtë vit.

Për këshilla dhe informacion në lidhje me vaksinimin e gripit, flisni me mjekun tuaj të familjes, infermierin, farmacistin ose ekipin e imunizimit të shkollës.

Është mirë që të bëhet vaksinimi i gripit në vjeshtë ose në fillim të dimrit, para ndonjë shpërthimi të gripit. Mos harroni se keni nevojë për të çdo vit, prandaj mos supozoni se jeni të mbrojtur sepse keni bërë një vaksinë vitin e kaluar.

Për të kontrolluar nëse mund të përfitoni, shkoni te [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)

