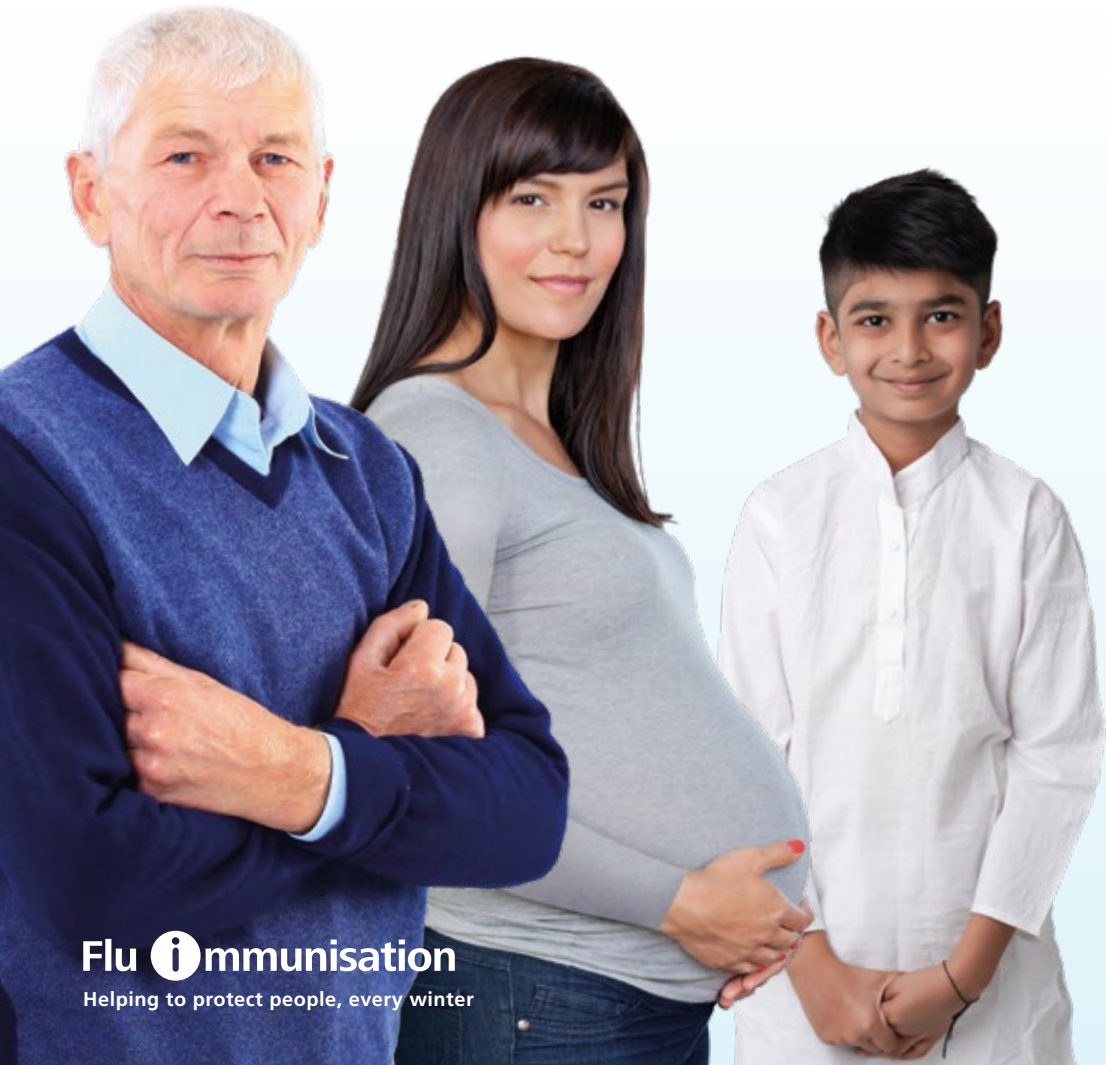


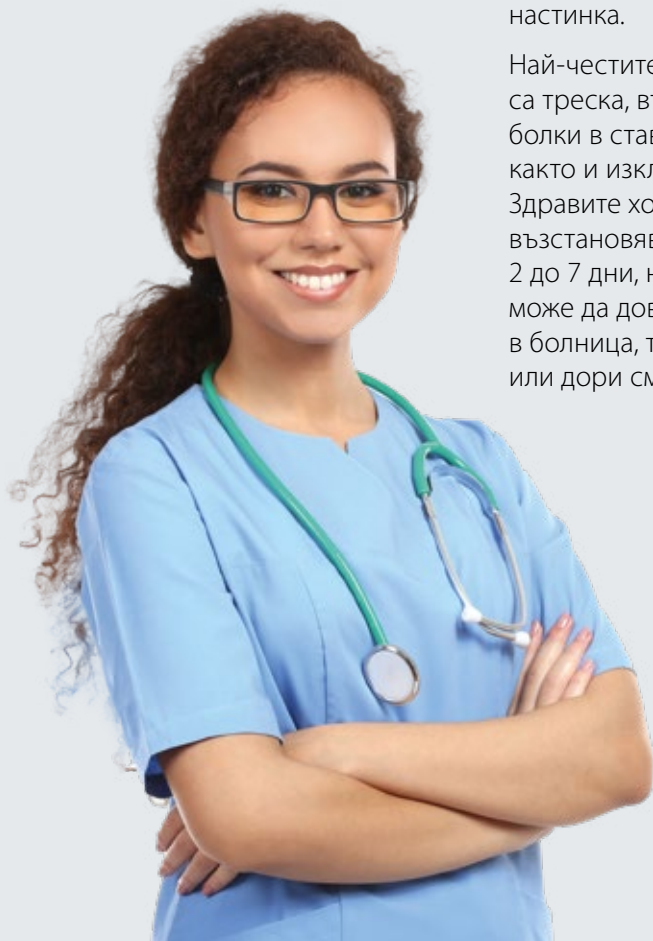
Зима 2021 г. до 2022 г.

ПРОТИВО- ВАКСИНАЦИЯ ГРИПНАТА **Кой трябва да я получи и защо**

Включва информация за деца и
бременни жени



В тази брошура е обяснено как можете да помогнете да защитите себе си и Вашите деца от грип тази зима, както и защо е много важно хората с повишен риск от грип да получават безплатната ваксинация всяка година.



Какво е грипът? Не е ли просто тежка настинка?

Грипът се появява всяка година, обикновено през зимата, поради което понякога се нарича сезонен грип. Той е силно заразно заболяване със симптоми, които се появяват много бързо.

Настинките са много по-малко сериозни и обикновено започват постепенно със запушен нос или хрема и възпалено гърло. Лошата проява на грип може да е много по-сериозна от тежка настинка.

Най-честите симптоми на грип са треска, втрисане, главоболие, болки в ставите и мускулите, както и изключителна умора. Здравите хора обикновено се възстановяват в рамките на 2 до 7 дни, но при някои хора може да доведе до постъпване в болница, трайна инвалидност или дори смърт.

Какво причинява грипът?


Грипът се причинява от грипни вируси, които заразяват дихателната тръба и белите дробове. И тъй като се причинява от вируси, а не от бактерии, не може да се лекува с антибиотици. Ако обаче има усложнения при разболяването от грип, може да са необходими антибиотици.

Как става заразяването с грип?

Когато заразен човек кашля или киха, той/тя разпространява грипния вирус в малки капчици слюнка в широка област. Тези капчици след това може да бъдат вдишани от други хора или могат да бъдат взети чрез пипане на повърхности, където са паднали капчиците.

Можете да предотвратите разпространението на вируса, като покривате устата и носа си, когато кашляте или кихате, и трябва да миете често ръцете си или да използвате гел за ръце за намаляване на риска от заразяване с вируса.

Най-добрият начин за избягване на заразяване и разпространение на грип е чрез ваксинация преди започване на грипния сезон.



Противогрипните ваксини помагат за защита срещу основните видове циркулиращ грипен вирус

Как се защитаваме против грип?

Грипът е непредвидим. Ваксината предоставя най-добра защита срещу вируса, който може да предизвика тежко заболяване. Най-вероятните вируси, които ще предизвикат грип, са идентифицирани преди грипния сезон и след това ваксините се правят да съответстват на вирусите, колкото е възможно най-много. Ваксините се прилагат през есента, най-добре преди грипът да започне да циркулира.

Каква вреда може да предизвика грипът?

Понякога хората мислят, че лоша настинка е грип, но разболяването от грип често може да е много по-сериозно от настинка и е възможно да е необходимо да прекарате няколко дни на легло. Някои хора са по-податливи на ефектите на грип. При тези хора грипът може да повиши риска от развитие на по-сериозни заболявания, като бронхит и пневмония, или да влоши съществуващи заболявания. В най-лошите случаи грипът може да доведе до приемане в болница или дори смърт.

С повишен риск ли съм от ефектите на грип?

Грипът може да засегне всеки, но ако имате дългосрочно заболяване, ефектите на грипа може да го влошат дори ако заболяването е добре контролирано и нормално се чувствате добре. Трябва да получите безплатната противогрипна ваксина, ако сте:

- бременна или имате дългосрочно заболяване, като:
- сърдечно заболяване
- оплаквания в гърдите или сериозни затруднения с дишането, включително бронхит, емфизем или някои хора с астма
- бъбречно заболяване
- понижен имунитет поради заболяване или лечение (като стероидни лекарства или противораково лечение)
- чернодробно заболяване
- удар или преходна исхемична атака (ПИА)
- диабет
- неврологично заболяване, напр. множествена склероза (МС), церебрална парализа
- затруднения при ученето
- проблем с далака, напр. сърповидноклетъчно заболяване или отстранен далак
- значително наднормено тегло (ИТМ от 40 и повече)

Този списък със заболявания не е изчерпателен. Винаги е най-добре да се използва клинична преценка. Вашият общопрактикуващ лекар може да направи оценка за вземане предвид на риска от грип да влоши някакво подлежащо заболяване, както и Вашия риск от сериозно заболяване от грип.

Посетете nhs.uk/flujab за допълнителна информация

Кой трябва да вземе предвид получаване на противогрипна ваксина?

Всички лица с някое от заболяванията, изброени на стр. 4, които:

- са на 65 или повече години
- живеят в домове или заведения за грижи
- са основното полагащо грижи лице за по-възрастни лица или такива с инвалидност
- са медицински или социални работници на предната линия
- са бременни (вижте следващата точка)
- са деца на определена възраст (вж. стр. 7–8)

На лицата на възраст от 50 до 64 години също ще бъде предложена противогрипната ваксина тази година.



Противогрипната вакцинация за бременни жени



Бременна съм. Нуждая ли се от противогрипна ваксина тази година?

Да. Бременността променя начина, по който организмът се бори с инфекции, като грип. Грипната инфекция повишава шансовете бременните жени и техните бебета да се нуждаят от интензивни грижи.

Всички бременни жени трябва да получат противогрипната ваксина, за да защитят себе си и техните бебета. Противогрипната ваксина може да бъде безопасно приложена на всеки етап на бременността, от забременяването и след това.

Бременните жени получават полза от противогрипната ваксина, тъй като тя може да:

- намали риска от сериозни усложнения, като пневмония, особено в по-късните етапи на бременността
- намали риска от спонтанен аборт, раждане на мъртвородено дете или преждевременно раждане
- помогне за защита на бебето, което ще продължи да има известен имунитет срещу грип през първите няколко месеца на живота
- намали шанса от предаване на инфекцията от майката на новороденото

Бременна съм и мисля, че имам грип. Какво трябва да направя?

Ако имате грипни симптоми, трябва да говорите с Вашия лекар спешно, тъй като ако имате грип, има лекарство, опускано по лекарско предписание, което може да помогне (или да намали риска от усложнения), но то трябва да се приеме възможно най-скоро след появата на симптомите.

Можете да получите безплатната противогрипна ваксина от Вашия общопрактикуващ лекар или тя може да е налична от Вашия фармацевт или акушерка.

А моите деца? Те трябва ли да бъдат ваксинирани?

Ако имате дете на възраст над 6 месеца, което има едно от заболяванията, изброени на стр. 4, той/тя трябва да получи противогрипната ваксина. При всичките тези деца има по-голяма вероятност да получат тежко заболяване, ако се заразят с грип, и той може да влоши неговото/нейното съществуващо заболяване. Говорете с Вашия общопрактикуващ лекар относно получаването на противогрипна ваксина от Вашето дете преди започване на грипния сезон.

Противогрипната ваксина не действа добре при бебета на възраст под 6 месеца и поради това не се препоръчва. Ето защо е толкова важно бременните жени да бъдат ваксинирани – те ще предадат известен имунитет на бебето, който ще ги защити през ранните месеци от живота.

Противогрипната ваксинация се предлага и на някои други групи деца и млади хора. Това е с цел подпомагане на защитата им срещу заболяване и помага за намаляване на разпространението на грип както на други деца, така и братя или сестри, и разбира се, на техните родители и баби и дядовци. Това ще помогне за избягване на необходимостта от отсъствие от работа поради грип или за полагане на грижи за Вашите деца с грип.

Децата, на които ваксината се предлага тази година, са:

- всички деца на възраст 2 и 3 години на 31 август 2021 г.
- всички деца в начална училищна възраст
- всички деца на средна училищна възраст от 7 до 11 клас
- деца с медицинско заболяване, което ги излага на по-висок риск от грип

Децата на възраст 2 и 3 години ще получат ваксината в клиниката на общопрактикуващия лекар, обикновено от практикуващата медицинска сестра. На децата и младите хора на училищна възраст противогрипната ваксина ще бъде предложена в училище. При повечето деца ваксината ще бъде приложена като спрей във всяка ноздра. Това е много бърза и безболезнена процедура.

За повече информация относно децата и противогрипната ваксина вижте информацията на уебсайта на NHS на [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

Кой вид противогрипна ваксина трябва да получа?

Има няколко вида противогрипни ваксини. Ще Ви бъде предложена ваксина, която е най-ефективна за Вас, в зависимост от Вашата възраст:

- на децата на възраст от 2 до 17 години се предлага жива ваксина като спрей за нос. Живите вируси са отслабени, за да не могат да предизвикат грип
- на възрастни от 18 до 64 години се предлага инжекционната ваксина. Това е инактивирана ваксина, която не съдържа никакви живи вируси и не може да предизвика грип. Предлагат се различни видове в зависимост от това как са произведени
- на възрастни на 65 и повече години се предлага инжекционната ваксина. Това е инактивирана ваксина, която не съдържа никакви живи вируси и не може да предизвика грип. Обикновено ще Ви бъде предложена ваксина, която съдържа помощно вещество, което помага на имунната система да създаде по-силен отговор към ваксината. Тя се предлага на хора в тази възрастова група, тъй като с напредването на възрастта отговорът на имунната система към ваксини не е толкова добър

Ако Вашето дете е на възраст между 6 месеца и 2 години и е във високорискова група за грип, ще му бъде предложена инжекционната ваксина, тъй като спреят за нос не е разрешен за употреба при деца на възраст под 2 години. Някои деца на възраст над 2 години, които са във високорискова група, също ще трябва да получат инжекционната ваксина, ако спреят за нос не е подходящ за тях.

Може ли противогрипната ваксина да се приложи на моето дете по същото време с други ваксини?

Да. Противогрипната ваксина може да се приложи по същото време с всички рутинни ваксини в детската възраст. Ваксинацията може да бъде направена, ако Вашето дете има леко заболяване, като настинка, но може да бъде отложена, ако детето Ви има заболяване, което предизвиква треска.

Има ли някой, който не трябва да получи ваксината?

Почти всеки може да получи ваксината, но не трябва да бъдете ваксинирани, ако някога сте имали сериозна алергия към ваксината

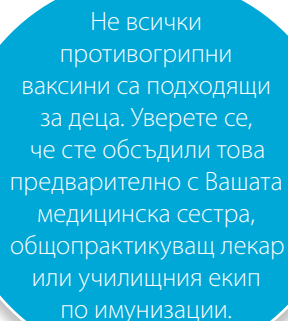
или някоя от нейните съставки. Ако сте алергични към яйца или имате заболяване, което отслабва имунната система, възможно е да не можете да получите определени видове противогрипни ваксини – консултирайте се с Вашия общопрактикуващ лекар. Ваксинацията може да бъде отложена, докато се възстановите, ако имате треска.

А моите деца?

Възможно е децата да не могат да получат назалната ваксина, ако те:

- понастоящем имат хрипове или са имали хрипове през последните 72 часа, на тях трябва да им бъде предложена подходяща противогрипна инжекционна ваксина, за да се избегне забавяне на защитата
- са имали нужда от интензивни грижи поради
 - астма или
 - алергичен анафилактик към яйца(На децата в тези две групи се препоръчва да потърсят съвет от техния специалист и е възможно да е необходимо прилагането на назалната ваксина в болница)
- имат заболяване или получават лечение, което сериозно отслабва тяхната имунна система или в домакинството има лице, което трябва да се изолира поради тежко потискане на имунната система
- са алергични към някоя от съставките на ваксината¹
- имат заболяване, за което е необходимо лечение със салицилат

Също така, деца, които са ваксинирани със спрея за нос, трябва да избягват близък контакт с лица с много сериозно отслабена имунна система за около 2 седмици след ваксинацията, тъй като има много малък шанс вирусът във ваксината да им бъде предаден.



Не всички противогрипни ваксини са подходящи за деца. Уверете се, че сте обсъдили това предварително с Вашата медицинска сестра, общопрактикуващ лекар или училищния екип по имунизации.

[1] Вижте уебсайта на www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pi1 за списък на съставките на ваксината

Съдържа ли назалната ваксина желатин, получен от прасета (свински желатин)?

Да. Назалната ваксина съдържа високо обработена форма на желатин (свински желатин), който се използва в множество лекарства от основно значение. Желатинът помага за поддържане на вирусите във ваксината стабилни, така че ваксината да предоставя най-добра защита против грип.

Назалната ваксина се предлага на деца, тъй като е по-ефективна в програмата, отколкото инжекционната ваксина. Това е така, тъй като е по-лесна за прилагане и се счита за по-добра за намаляване на разпространението на грип на други хора, които може да са уязвими от усложнения от грипа.

Ако Вашето дете е с висок риск от грип поради едно или повече медицински заболявания или лечение и не може да получи назалната противогрипна ваксина, то трябва да получи инжекционната противогрипна ваксина.

За тези, които може да не приемат използването на свински желатин в лекарствени продукти, тази година се предлага алтернативна инжекционна ваксина. Трябва да обсъдите вариантите с Вашата медицинска сестра или лекар.

Ще получи ли някакви нежелани реакции?

Нежеланите реакции към назалната ваксина често може да включват хрема или запушен нос, главоболие, умора и известна загуба на апетит. Лицата, които получават инжекционната ваксина, може да изпитат болка в ръката на мястото на инжекцията, нискостепенна треска и болка в мускулите за ден или два след ваксината. Сериозните нежелани реакции към която и да е ваксина са нечести.

Ще ме защити ли напълно противогрипната ваксина?

Тъй като грипният вирус може да се промени от една година на друга винаги има риск ваксината да не съответства на циркулиращия вирус. През последните 10 години ваксината по принцип е съответствала добре на циркулиращите щамове.

За колко дълго ще бъде защитен(а)?

Ваксината трябва да предостави защита през текущия грипен сезон.

Какво трябва да направя сега?

Ако сте в една от групите, споменати в тази листовка, е важно да получите противогрипната ваксинация.

Говорете с Вашия общопрактикуващ лекар или практикуваща сестра или с местния фармацевт, за да запазите час за ваксинация и да получите възможно най-добрата защита. За бременни жени ваксината може също да се предлага чрез службите за грижи по време на бременност. Противогрипната ваксина е безплатна. Запазете час за получаване на ваксината.

Организации, които искат да защитят служителите си (освен ако не са с риск), ще трябва да организират ваксините да бъдат приложени чрез техните отдели по професионално здраве. Тези ваксинации не се предлагат от NHS и ще трябва да бъдат заплатени от работодателя.

Ако сте здравен или социален работник на предна линия, проверете какво е организирано на работното място за предоставяне на противогрипна ваксинация. Важно е да получите защита.



Обобщение на хората, на които се препоръчва да получат **противогрипната ваксина**

- всеки на възраст 65 и повече години
- всеки на възраст под 65 години, който има някое от медицинските заболявания, изброени на стр. 4, включително деца и бебета на възраст над 6 месеца
- всички бременни жени, през всеки етап на бременността
- всички деца на възраст 2 или 3 години (при условие че са на възраст 2 или 3 години на 31 август от текущия грипен сезон)
- всички деца в начална училищна възраст
- всички деца на средна училищна възраст от 7 до 11 клас
- всеки, който живее в дом или заведение за грижи
- всяко полагащо грижи лице за по-възрастни лица или такива с инвалидност
- медицински и социални работници на предната линия

На лицата на възраст от 50 до 64 години също ще бъде предложена противогрипната ваксина тази година.

За съвет и информация относно противогрипната ваксинация, говорете с Вашия общопрактикуващ лекар, практикуваща сестра, фармацевт или училищния екип по имунизации.

Най-добре е да получите противогрипната ваксинация през есента или началото на зимата преди епидемии на грип. Помнете, че трябва да я получавате всяка година, затова не приемайте, че сте защитени, тъй като сте получили ваксина миналата година.

За да проверите дали отговаряте на изискванията, посетете

nhs.uk/flujab

