

2021–2022 talv

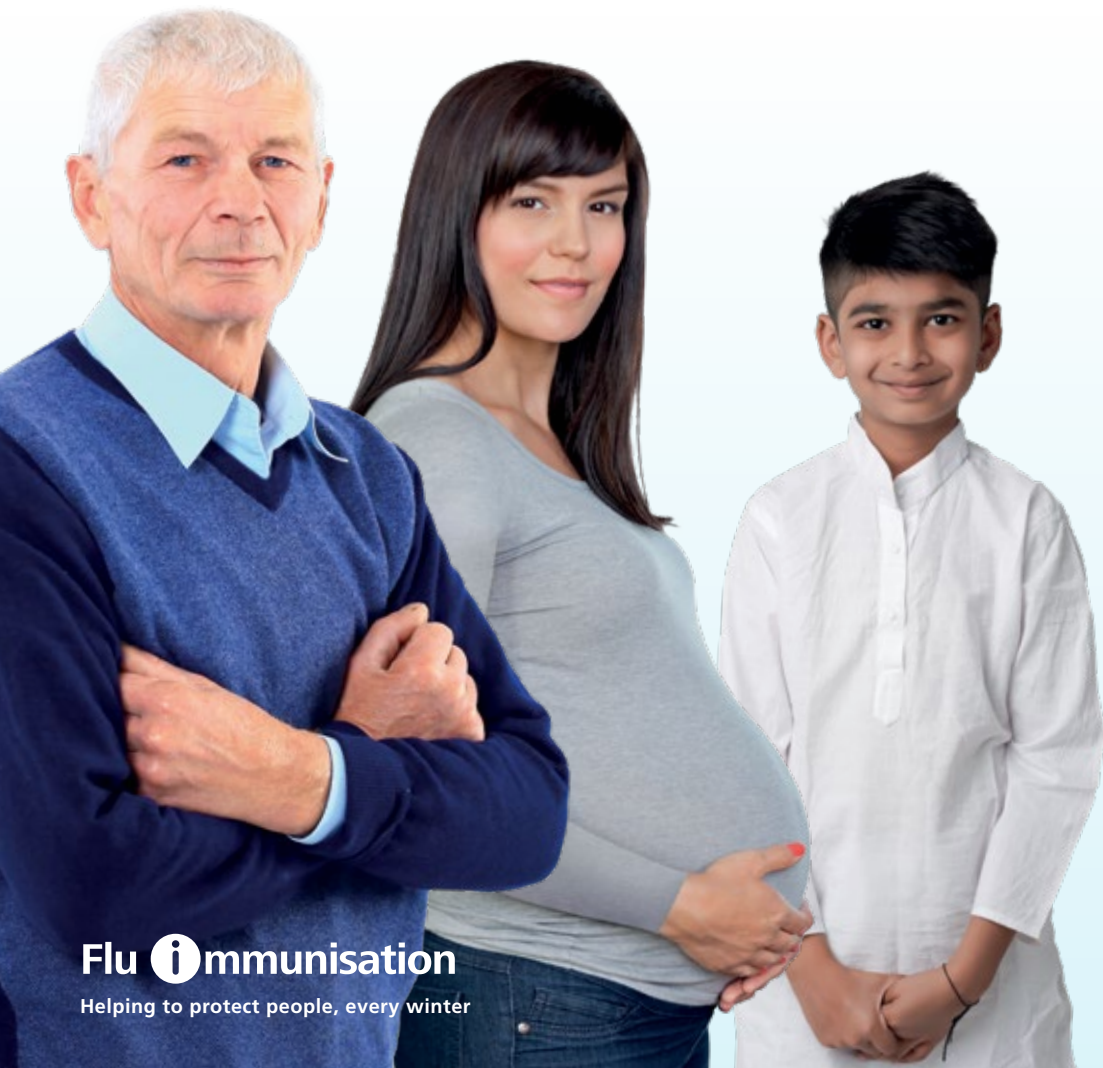
NHS

gripp

Vaktsineerimine

Keda tuleks vaktsineerida ja miks

Sisaldab teavet lastele ja rasedatele naistele



Flu **i**mmunisation

Helping to protect people, every winter

Selles teabelehes selgitatakse, kuidas te võite sel eesseisval talvel aidata iseend ja oma lapsi gripi vastu kaitsta ja miks on väga oluline, et suuremas gripiohus olevad inimesed saaksid igal aastal tasuta vaktsineeritud.



Mis on gripp? Kas see ei ole lihtsalt tugev külmetus?

Grippi esineb igal aastal, tavaliselt talvel, ja seetõttu kutsutakse seda vahel hooajaliseks gripiks. See on väga nakkav haigus, mille sümptomid tekivad väga kiiresti.

Külmetushaigused kulgevad palju kergemini ja tekivad tavaliselt järkjärguliselt ninakinnisuse või nohu ja kurguvaluga. Raske gripihoog võib tugevast külmetushaigusest palju hullem olla.

Kõige tavalisemad gripisümptomid on palavik, külmavärinad, peavalu, liigeste ja lihaste valu ja vägevused ning suur väsimus. Terved inimesed taastuvad tavaliselt 2–7 päevaga, aga mõne inimese puhul põhjustab haigus haiglaseminekut, püsivat puuet või isegi surma.

Mis põhjustab grippi?


Grippi põhjustavad gripiviirused, mis nakatavad hingetoru ja kopsusid. Kuna selle põhjustajaks on bakterite asemel viirused, ei saa seda antibiootikumidega ravida. Antibiootikume võib aga vaja minna juhul, kui grippi haigestumisega kaasnevad komplikatsioonid.

Kuidas grippi haigestutakse?

Kui nakatunud inimene köhib või aevastab, levitab ta gripiviirust tillukeste süljepritsmetega endast kaugemale. Teised inimesed võivad siis neid pritsmeid sisse hingata või kui nad puudutavad pindasid, kuhu pritsmed langesid, võivad need käte külge kinnituda.

Viiruse levikut saab takistada köhides või aevastades suu ja nina katmisega, samuti peaksite sageli käsi pesema või kasutama kätegeeli, et vähendada viiruse käte külge jäämise ohtu.

Kuid vaktsineerimine enne gripihooaega on parim viis, kuidas grippi haigestumist ja levitamist vältida.



Gripivaktsiinid aitavad kaitsta peamiste levivate gripiviiruse tüüpide vastu

Kuidas end gripi eest kaitsta?

Gripp on ootamatu. Vaktsiin tagab parima olemasoleva kaitse viiruse vastu, mis võib põhjustada tõsist haigestumist. Enne gripihooaega tuvastatakse kõige tõenäolisemad grippi tekitavad viirused, misjärel valmistatakse nende jaoks võimalikult sobivad vaktsiinid. Vaktsiine manustatakse ideaaljuhul sügisel, enne gripi leviku algust.

Millist kahju võib gripp tekitada?

Vahel arvavad inimesed, et tugev külmetus on gripp, kuid grippi haigestumine tähendab palju enamat kui külmetus ja teil võib olla vaja mõne päeva jooksul voodis olla. Mõned inimesed on gripi mõjule vastuvõtlikumad. Nende puhul võib see suurendada raskema haiguse, nagu bronhiidi ja kopsupõletiku tekkimise ohtu või olemasolevat haigusseisundit halvemaks muuta. Kõige raskematel puhkudel võib gripp põhjustada haiglasviibimist või isegi surma.

Kas gripp võib mind tõsisemalt ohustada?

Gripp võib igaühte mõjutada, aga kui teil on mingi kaua kestnud haigusseisund, võib gripi mõju seda hullemaks muuta, isegi kui see seisund on kontrolli all ja teil on harilikult hea enesetunne. Te peaksite saama tasuta gripivaktsiini, kui olete:

- rase

või kui teil on kaua kestnud haigusseisund nagu näiteks:

- südamehaigus
- rindkere kaebus või tõsised hingamisraskused, kaasa arvatud bronhiit, emfüseem või mõne inimese puhul astma
- neeruhaigus
- haiguse või ravi (näiteks steroidravimi või vähiravi) tõttu vähenenud immuunsus
- maksahaigus
- kui teil on olnud insult või transitoorne isheemiline atakk (TIA)
- diabeet
- neuroloogiline haigusseisund, nt multiskleroos (MS), ajuhalvatus
- õpiraskused
- põrnahaigus, nt sirprakuhaigus, või teie põrn on eemaldatud
- kui olete tõsiselt ülekaaluline (kehamassiindeks (KMI) on 40 ja üle selle)

See haigusseisundite loetelu ei ole lõplik. Antud juhul on alati tegu kliinilise otsusega. Perearst võib teie seisukorda hinnata, et arvestada gripiohtu, mis muudab iga teil olemasoleva haiguse ja raske gripihaiguse ohu tõsisemaks.

Lisateabe saamiseks külastage veebisaiti
nhs.uk/flujab

Kes peaks gripi vastu vaksineerimist kaaluma?

Kõik leheküljel 4 loetletud haigusseisunditega inimesed või inimesed, kes:

- on 65-aastased või vanemad
- elavad hooldusega ühiskodus või hooldekodus
- on vanema või puudega inimese peamised hooldajad
- on eesliini tervishoiu- või sotsiaalhooldustöötajad
- on rasedad (vaadake järgmist osa)
- on teatud vanuses lapsed (vaadake lehekülgi 7–8)

Gripivastast vaksineerimist pakutakse käesoleval aastal ka 50.–64.-aastastele inimestele.



Gripivastane vaktsineerimine rasedatele naistele



Ma olen rase. Kas ma vajan sel aastal gripi vastu vaktsineerimist?

Jah. Rasedus muudab seda, kuidas keha tegeleb gripilaadsete nakkustega. Gripinakkus suurendab rasedate naiste ja imikute intensiivravi vajaduse võimalikkust.

Kõik rasedad naised peaksid iseenda ja oma imikute kaitseks gripivaktsiini saama. Gripivaktsiini saab igas rasedusetapis turvaliselt manustada, alates lapse eostamisest.

Rasedad naised saavad gripivaktsiinist kasu, sest selle abil on võimalik:

- vähendada tõsiste komplikatsioonide, nagu näiteks kopsupõletiku tekkimise ohtu, eriti raseduse hilises etapis
- vähendada nurisünnituse, imiku surnult või enneaegse sündimise ohtu
- kaitsta imikut, kellel on esimeste elukuude jooksul jätkuv gripiimmuunsus
- vähendada emalt vastsündinule nakkuse edasiandmise võimalikkust

Ma olen rase ja arvan, et mul võib olla gripp. Mida ma tegema peaksin?

Gripisümptomite esinemise korral peaksite kohe arstiga sellest rääkima, sest gripi olemasolu puhul on saadaval retseptiravim, mis võib teid aidata (või vähendada tüsistuste ohtu), kuid seda tuleb manustada võimalikult kiiresti pärast sümptomite ilmnemist.

Te võite perearstilt tasuta gripivaktsiini saada või te saate seda küsida ka apteekrilt või ämmaemandalt.

Mis saab minu lastest? Kas nad vajavad vaktsineerimist?

Kui teil on üle kuue kuu vanune laps, kellel on üks leheküljel 4 loetletud haigusseisunditest, vajab ta gripivastast vaktsineerimist. Kõik need lapsed haigestuvad tõenäoliselt raskemalt, kui nad jäävad grippi, ja see võib nende olemasolevat haigusseisundit tõsisemaks muuta. Vestelge perearstiga oma lapse gripivastase vaktsineerimise teemal juba enne gripihooaja algust.

Gripivaktsiin ei toimi hästi alla kuuekuuste imikute puhul ja seetõttu seda ei soovitata. Sellepärast on rasedate naiste vaktsineerimine niivõrd oluline – nad edastavad oma imikule immuunsuse, mis kaitseb neid esimeste elukuude jooksul.

Gripivastase vaktsineerimise võimalust pakutakse ka mõnedele muudele laste ja noorukite rühmadele. Seda tehakse nende haiguse eest kaitsmiseks ja selleks, et aidata vähendada gripi levimist teistele lastele, kaasa arvatud nende vendadele ja õdedele ning muidugi nende vanematele ja vanavanematele. See aitab vältida gripi tõttu või gripihaigete laste eest hoolekandeks töölt kojujäämise vajadust.

Lapsed, kellele käesoleval aastal vaktsiini pakutakse, on:

- kõik, kes on 31. augustil 2021 kahe- ja kolmeaastased
- kõik algkooliealised lapsed
- kõik 7.–11. klassis käivad keskkooliealised lapsed
- lapsed, kes kuuluvad tervislikel põhjustel grippi haigestumise suuremasse riskirühma

Praksise medõde vaktsineerib 2- ja 3-aastaseid lapsi tavaliselt kohalikus üldarstipraksises. Kooliealistele lastele ja noorukitele pakutakse koolis gripivaktsiini. Enamikule lastest manustatakse vaktsiin spreiga mõlemasse ninasõõrmesse. See on väga kiire ja valutu protseduur.

Lisateavet laste ja gripivastase vaktsineerimise kohta saab NHSi veebisaidilt aadressil [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

Millist gripivaktsiini ma saada peaksin?

On olemas mitut tüüpi gripivaktsiini. Teile pakutakse teie jaoks kõige tõhusamat vaktsiini, sõltuvalt teie vanusest, järgneva alusel:

- 2–17-aastastele lastele pakutakse ninaspreiga elusvaktsiini. Elusviiruseid on nõrgendatud, seega need ei saa teile grippi põhjustada
- 18–64-aastastele täiskasvanutele pakutakse süstevaktsiini. See on inaktiveeritud vaktsiin, milles ei sisaldu elusviiruseid ja mis ei saa teile grippi põhjustada. Sõltuvalt nende tootmisviisist on saadaval erinevaid vaktsiinivorme
- 65-aastastele ja vanematele täiskasvanutele pakutakse süstevaktsiini. See on inaktiveeritud vaktsiin, milles ei sisaldu elusviiruseid ja mis ei saa teile grippi põhjustada. Tavaliselt pakutakse teile abiainet sisaldavat vaktsiini, mis loob immuunsüsteemi tugevama vaktsiinivastuse. Seda pakutakse kõnealuse vanuserühma inimestele, sest vananedes reageerib immuunsüsteem vaktsiinidele halvemini.

Kuuekuistest kuni kaheaastastele suure tõenäosusega grippi haigestumise riskirühma kuuluvatele lastele pakutakse gripivaktsiini süste vormis, sest alla kaheaastaste laste puhul ei ole lubatud ninaspreid kasutada. Mõned suures riskirühmas olevad üle kahe aasta vanused lapsed vajavad samuti vaktsiinisüstet, kui ninasprei neile ei sobi.

Kas mu lapsele võib gripivaktsiini manustada samaaegselt teiste vaktsiinidega?

Jah. Gripivaktsiini võib manustada samaaegselt kõigi teiste tavapäraste lapsepõlves manustatavate vaktsiinidega. Vaktsineerimist võib teostada, kui lapsel on kergem haigus, nagu külmetus, kuid palavikku põhjustava haiguse puhul võidakse vaktsineerimine edasi lükata.

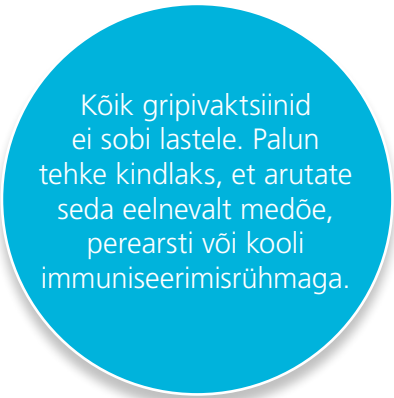
Kas leidub kedagi, kes ei või vaktsiini saada?

Peaaegu igaüks võib vaktsiini saada, kuid teid ei tohiks vaktsineerida, kui teil on kunagi esinenud tugev allergiline reaktsioon vaktsiinile või mõnele selle koostisosale. Kui teil on munaallergia või immuunsüsteemi nõrgendav haigusseisund, ei pruugi teil olla võimalik teatud tüüpi gripivaktsiini saada – rääkige sellest oma perearstiga. Palaviku korral võib vaktsineerimise enesetunde paranemiseni edasi lükata.

Mis saab minu lastest?

Lastel ei pruugi olla võimalik ninaspreid kasutada, kui:

- nad hingavad kähisedes või tegid seda viimase 72 tunni jooksul – sel juhul tuleks neile pakkuda sobivat vaktsiinisüstet, et kaitse edasilükkamist vältida
- neil oli minevikus vaja intensiivravi
 - astma või
 - munaallergiast põhjustatud anafülaksia tõttu(nendesse kahte gruppi kuuluvate laste puhul tuleks küsida eriarstilt nõu ja neil võib olla vaja saada ninakaudset vaktsiini haiglas)
- neil on mingi haigusseisund või nad saavad sellist ravi, mis muudab nende immuunsüsteemi palju nõrgemaks, või kui keegi nende leibkonnast vajab isoleeritust, sest ta on tugeva immuunpuudulikkusega
- nad on allergilised vaktsiini mõne koostisosa vastu¹
- neil on haigusseisund, mis vajab salitsülaatravi



Kõik gripivaktsiinid ei sobi lastele. Palun tehke kindlaks, et arutate seda eelnevalt medõe, perearsti või kooli immuniseerimisrühmaga.

Samuti peaksid ninaspreiga vaktsineeritud lapsed umbes 2 nädalat pärast vaktsineerimist vältima lähikontakti ülinõrga immuunsüsteemiga inimestega, sest on olemas väga väike võimalus, et vaktsiiniviirus võib neile üle kanduda.

[1] Vaadake vaktsiini koostisosade loetelu leidmiseks veebisaiti aadressil www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil

Kas ninasprei sisaldab sigadest saadud želatiini (seaželatiini)?

Jah. Ninasprei vormis vaktsiin sisaldab kõrgtöödeldud želatiinivormi (seaželatiini), mida kasutatakse paljudes olulistest ravimites. Želatiin aitab vaktsiinis olevaid viiruseid stabiilselt hoida, et vaktsiin tagaks parima võimaliku gripivastase kaitse.

Ninasprei vormis vaktsiini pakutakse lastele, sest see on programmi raames süstitavast vaktsiinist tõhusam. See on tõhusam, kuna seda on hõlpsam manustada, ja arvatakse, et see aitab tulemuslikumalt vähendada gripi levikut teistele inimestele, kes võivad olla võimalike gripitüsistuste suhtes haavatavamad.

Aga kui teie laps on suure tõenäosusega grippi haigestumise riskirühmas ühe või enama terviseprobleemi või ravi tõttu ja talle ei saa ninakaudset gripivaktsiini manustada, tuleks talle teha vaktsiinisüste.

Nende tarbeks, kes ei pruugi olla nõus seaželatiini kasutamisega ravimites, on sel aastal välja töötatud alternatiivne süstitav vaktsiin. Rääkige nendest valikuvõimalustest medõe või arstiga.

Kas mul esineb kõrvalmõjusid?

Ninakaudse vaktsiini kõrvalmõjuna võib tavaliselt esineda nohu või ninakinnisust, peavalu, väsimust ja mõningat isutust. Vaktsiinisüste saajatel võib käsivars süstekohas hellaks minna või neil võib tekkida vähene palavik ja lihasvalu, mis kestab üks-kaks päeva pärast vaktsineerimist. Mõlema vaktsiini puhul on tõsised kõrvalmõjud ebatavalised.

Kas gripivaktsiin kaitseb mind täielikult?

Kuna gripiviirus võib aastast aastasse muutuda, esineb alati oht, et vaktsiin ei sobitu leviva viirusega. Viimase kümne aasta jooksul on vaktsiin levivate viirusetüvedega hästi sobitunud.

Kui kaua ma kaitstud olen?

Vaktsiin peaks tagama kaitse kogu gripihooajaks.

Mida mul nüüd teha tuleb?

Kui kuulute ühte selles teabelehes nimetatud rühma, on oluline, et te saaksite gripi vastu vaktsineeritud.

Rääkige oma perearsti või praksise medõega või kohaliku apteekriga, et broneerida vaktsineerimiseks visiidiaeg ja saada parim võimalik kaitse. Rasedate naiste puhul võib vaktsiin olla saadaval ka sünnitusteenuste kaudu. Gripivaktsiini pakutakse tasuta. Seeja leppige vaktsiini saamiseks kokku visiidiaeg.

Organisatsioonid, mis soovivad oma töötajaid gripi vastu kaitsta (välja arvatud siis, kui nad on ohustatud), peavad organiseerima vaktsineerimise oma tervishoiuosakondade kaudu. Need vaktsineerimised ei ole NHSi kulul saadaval ja tööandja peab nende eest tasuma.

Kui olete eesliini tervishoiu- või sotsiaalhooldustöötaja, urige, milliseid võimalusi pakutakse teie töökohal gripivastase vaktsineerimise elluviimiseks. Tähtis on, et saaksite kaitset.



Loetelu inimestest, kellel soovitatakse end gripi vastu vaksineerida

- kõik 65-aastased ja vanemad inimesed
- kõik alla 65-aastased inimesed, kellel on leheküljel 4 loetletud haigusseisund, kaasa arvatud lapsed ja üle kuue kuu vanused imikud
- kõik rasedad naised, igas rasedusetapis
- kõik kahe- ja kolmeaastased lapsed (tingimusel, et nad olid käesoleva gripihooaja 31. augusti seisuga kahe- või kolmeaastased)
- kõik algkoolilapsed
- kõik 7.-11. klassis käivad keskkooliealised lapsed
- kõik inimesed, kes elavad hooldusega ühiskodus või hooldekodus
- kõik inimesed, kes kannavad hoolt eaka või puudega inimese eest
- kõik eesliini tervishoiu- ja sotsiaalhoolduse töötajad

Gripivastast vaksineerimist pakutakse käesoleval aastal ka 50.–64.-aastastele inimestele.

Kui soovite saada nõuandeid või teavet gripivastase vaksineerimise kohta, rääkige perearstiga, praksise medõe, apteekri või kooli immuniseerimisrühmaga.

Gripivaktsiini saamiseks on parim aeg sügisel või talve alguses, enne gripilaine algust. Pidage meeles, et vajate seda igal aastal ja ärge eeldage, et olete kaitstud, kuna saite eelmisel aastal vaksineeritud.

Oma sobivuse kontrollimiseks minge veebisaidile [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)

