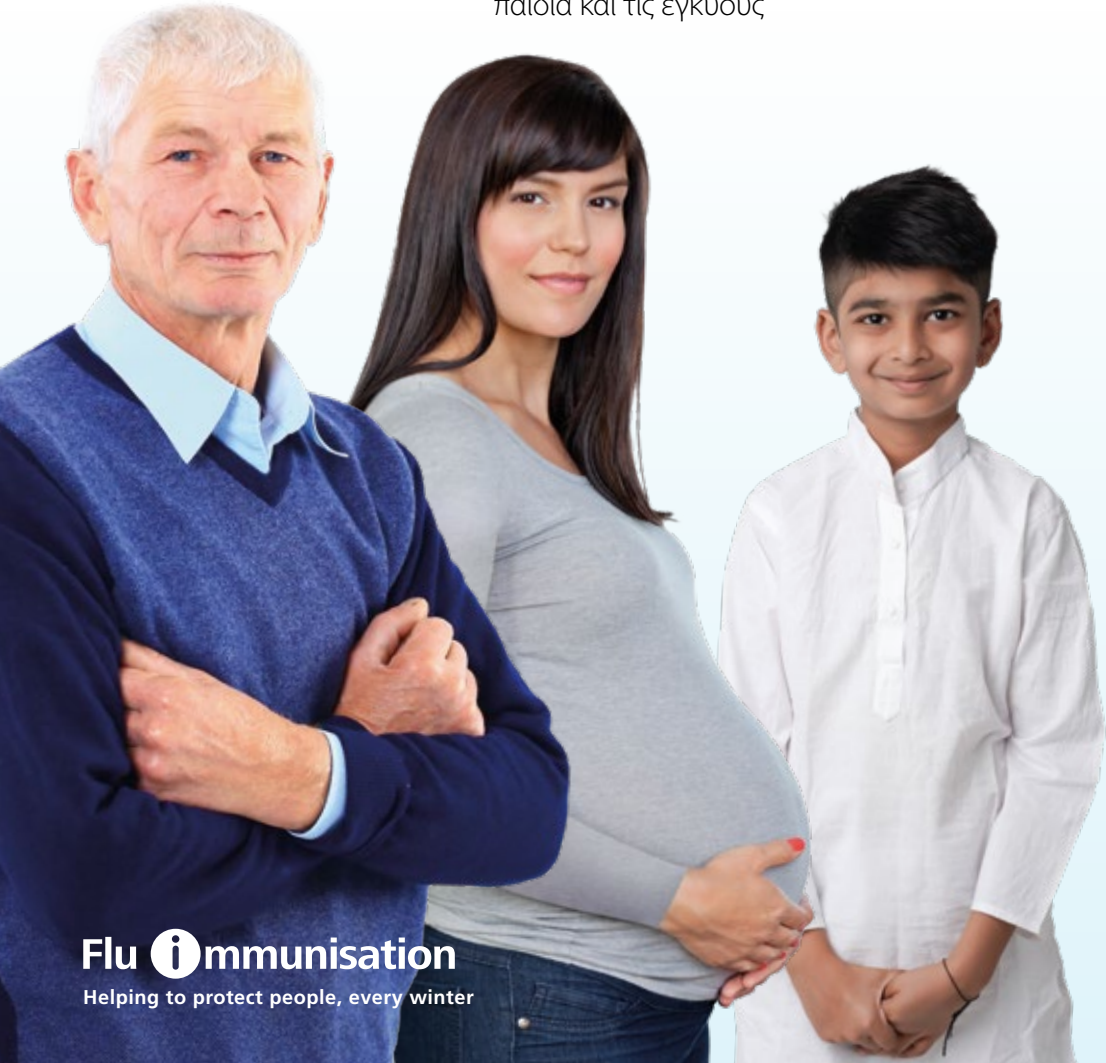


Χειμώνας 2021 έως 2022

ο κατά της εμβολιασμός γρίπης

**Ποιος θα πρέπει να εμβολιαστεί
και γιατί**

Περιλαμβάνονται πληροφορίες για τα
παιδιά και τις εγκύους



Flu **i**mmunisation

Helping to protect people, every winter

Το παρόν φυλλάδιο εξηγεί πώς μπορείτε να προστατέψετε τον εαυτό σας και τα παιδιά σας κατά της γρίπης τον ερχόμενο χειμώνα και γιατί είναι πολύ σημαντικό να λαμβάνουν τον δωρεάν εμβολιασμό τους κάθε χρόνο τα άτομα που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο από τη γρίπη.

Τι είναι η γρίπη; Δεν είναι απλά ένα βαρύ κρυολόγημα;

Η γρίπη παρουσιάζεται κάθε χρόνο, συνήθως τον χειμώνα, γι' αυτό και μερικές φορές ονομάζεται εποχική γρίπη. Πρόκειται για μια εξαιρετικά μεταδοτική ασθένεια με συμπτώματα που εκδηλώνονται πολύ γρήγορα.

Τα κρυολογήματα είναι πολύ λιγότερο σοβαρά και εμφανίζονται συνήθως σταδιακά ξεκινώντας με ρινική απόφραξη ή καταρροή και πονόλαιμο. Η βαριάς μορφής γρίπη μπορεί να είναι πολύ χειρότερη από ένα βαρύ κρυολόγημα.

Τα πιο συνήθη συμπτώματα της γρίπης είναι πυρετός, ρίγος, πονοκέφαλος, πόνοι στις αρθρώσεις και τους μύες και υπερβολική κόπωση. Τα υγιή άτομα αναρρώνουν συνήθως εντός 2 έως 7 ημερών, αλλά για κάποιους η ασθένεια αυτή μπορεί να οδηγήσει σε νοσηλεία, μόνιμη αναπηρία ή ακόμη και θάνατο.



Τι προκαλεί τη γρίπη;

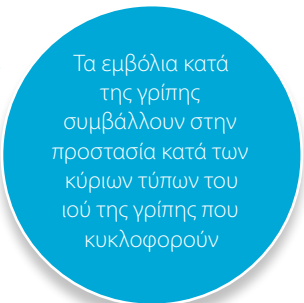
Η γρίπη προκαλείται από τους ιούς της γρίπης (influenza) οι οποίοι προσβάλλουν την τραχεία και τους πνεύμονες. Και καθώς προκαλείται από ιούς και όχι βακτήρια, δεν μπορεί να αντιμετωπισθεί με αντιβιοτικά. Ωστόσο, εάν προκύψουν επιπλοκές από τη γρίπη, ενδέχεται να χρειαστούν αντιβιοτικά.

Πώς κολλάς γρίπη;

Όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει ή φτερνίζεται, διασπείρει τον ιό της γρίπης σε μεγάλη απόσταση με τη μορφή μικροσκοπικών σταγονιδίων σάλιου. Αυτά τα σταγονίδια μπορούν στη συνέχεια να εισπνευστούν από άλλα άτομα ή να μεταδοθούν όταν τα άτομα αγγίζουν επιφάνειες όπου έχουν εναποτεθεί τα σταγονίδια.

Μπορείτε να εμποδίσετε τη μετάδοση του ιού καλύπτοντας το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε και θα πρέπει να πλένετε τα χέρια σας συχνά ή να χρησιμοποιείτε αντισηπτικά τζελ χεριών προκειμένου να μειώσετε τον κίνδυνο να κολλήσετε τον ιό.

Όμως, ο καλύτερος τρόπος να αποφύγετε να κολλήσετε και να μεταδώσετε τη γρίπη είναι να εμβολιαστείτε πριν ξεκινήσει η περίοδος της γρίπης.



Τα εμβόλια κατά της γρίπης συμβάλλουν στην προστασία κατά των κύριων τύπων του ιού της γρίπης που κυκλοφορούν

Πώς μπορούμε να προστατευτούμε κατά της γρίπης;

Η γρίπη είναι απρόβλεπτη. Το εμβόλιο προσφέρει την καλύτερη διαθέσιμη προστασία εναντίον ενός ιού ο οποίος μπορεί να προκαλέσει σοβαρή ασθένεια. Οι πιο πιθανοί ιοί που θα προκαλέσουν γρίπη προσδιορίζονται πριν την περίοδο έξαρσης της γρίπης και στη συνέχεια παρασκευάζονται τα αντίστοιχα εμβόλια για την όσο το δυνατό καλύτερη καταπολέμησή τους. Τα εμβόλια χορηγούνται το φθινόπωρο, κατά προτίμηση πριν αρχίσει η μετάδοση της γρίπης.

Τι προβλήματα μπορεί να προκαλέσει η γρίπη;

Μερικές φορές, ο κόσμος θεωρεί ότι ένα βαρύ κρυολόγημα είναι γρίπη, αλλά η γρίπη μπορεί να είναι συνήθως πολύ χειρότερη από ένα κρυολόγημα και ενδέχεται να χρειαστεί να μείνετε στο κρεβάτι για μερικές μέρες. Μερικά άτομα είναι πιο επιρρεπή στις συνέπειες της γρίπης. Για αυτά, η γρίπη μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης σοβαρότερων ασθενειών όπως είναι η βρογχίτιδα και η πνευμονία ή μπορεί να επιδεινώσει υπάρχουσες ασθένειες. Στις χειρότερες περιπτώσεις, η γρίπη μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη νοσηλεία ή ακόμη και τον θάνατο.

Διατρέχω αυξημένο κίνδυνο από τις συνέπειες της γρίπης;

Η γρίπη μπορεί να προβάλει τον καθένα, αλλά εάν έχετε κάποια μακροχρόνια πάθηση, οι συνέπειες της γρίπης μπορεί να την επιδεινώσουν ακόμη και αν διαχειρίζεστε την πάθησή σας αποτελεσματικά και νιώθετε συνήθως καλά. Θα πρέπει να λάβετε το δωρεάν εμβόλιο για τη γρίπη αν είστε:

- έγκυος

ή αν έχετε κάποια μακροχρόνια πάθηση όπως:

- καρδιοπάθεια
- δυσφορία στο στήθος ή σοβαρές αναπνευστικές δυσκολίες, συμπεριλαμβανομένης της βρογχίτιδας, του εμφυσήματος ή κάποιων ατόμων με άσθμα
- νεφροπάθεια
- χαμηλή ανοσία λόγω ασθένειας ή θεραπείας (όπως αγωγή με στεροειδή ή θεραπεία για τον καρκίνο)
- ηπατική νόσο
- αν υποστήκατε εγκεφαλικό ή παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο (ΠΙΕ)
- διαβήτη
- μια νευρολογική πάθηση, π.χ. σκλήρυνση κατά πλάκας, εγκεφαλική παράλυση
- κάποια μαθησιακή δυσκολία
- κάποιο πρόβλημα με τον σπλήνα σας, π.χ. δρεπανοκυτταρική νόσο, ή εάν έχετε αφαιρέσει τον σπλήνα σας
- αν είστε σοβαρά υπέρβαρος (ΔΜΣ 40 και παραπάνω)

Αυτή η λίστα παθήσεων δεν είναι οριστική. Επαφίεται πάντοτε στην κλινική κρίση. Ο ιατρός σας μπορεί να σας αξιολογήσει λαμβάνοντας υπόψη τον κίνδυνο να επιδεινώσει η γρίπη την όποια υποκείμενη νόσο ενδέχεται να έχετε καθώς και τον κίνδυνο που διατρέχετε να νοσήσετε σοβαρά από τη γρίπη καθαυτή.

Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.nhs.uk/flujab
για περισσότερες πληροφορίες

Ποιοι θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο να εμβολιαστούν κατά της γρίπης;

Όσα άτομα έχουν οποιαδήποτε ασθένεια παρατίθεται στη σελίδα 4 ή άτομα που:

- είναι ηλικίας 65 ετών και άνω
- διαμένουν σε εγκαταστάσεις υποβοηθούμενης διαβίωσης ή σε οίκο ευγηρίας
- είναι ο κύριος πάροχος φροντίδας κάποιου ηλικιωμένου ατόμου ή ατόμου με αναπηρία
- είναι εργαζόμενοι πρώτης γραμμής στον τομέα ιατρικής περίθαλψης ή κοινωνικής φροντίδας
- είναι έγκυες (δείτε την επόμενη ενότητα)
- είναι παιδιά συγκεκριμένης ηλικίας (δείτε σελίδες 7-8)

Τα άτομα ηλικίας 50 έως 64 ετών θα κληθούν επίσης να εμβολιαστούν κατά της γρίπης φέτος



Εμβολιασμός κατά της γρίπης για τις εγκύους



Είμαι έγκυος. Πρέπει να εμβολιαστώ κατά της γρίπης φέτος;

Ναι. Η εγκυμοσύνη αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα αντιμετωπίζει λοιμώξεις όπως η γρίπη. Η λοίμωξη από γρίπη αυξάνει τις πιθανότητες να χρειαστούν εντατική θεραπεία οι έγκυες γυναίκες και τα βρέφη τους.

Όλες οι έγκυες γυναίκες θα πρέπει να εμβολιαστούν κατά της γρίπης για να προστατεύσουν τον εαυτό τους και τα βρέφη τους. Το εμβόλιο κατά της γρίπης μπορεί να χορηγηθεί με ασφάλεια σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης, από το στάδιο της σύλληψης και μετά.

Οι έγκυες γυναίκες ωφελούνται από το εμβόλιο της γρίπης επειδή μπορεί:

- να μειώσει τον κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών όπως η πνευμονία, ιδιαίτερα στα τελευταία στάδια της εγκυμοσύνης
- να μειώσει τον κίνδυνο αποβολής, θνησιγένειας ή πρόωρου τοκετού
- να συμβάλει στην προστασία του βρέφους τους, το οποίο θα συνεχίσει να έχει κάποια ανοσία στη γρίπη κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του
- να μειώσει την πιθανότητα να μεταδώσει η μητέρα τη λοίμωξη στο νεογέννητο βρέφος της

Είμαι έγκυος και νομίζω πως ίσως έχω γρίπη. Τι πρέπει να κάνω;

Εάν έχετε συμπτώματα γρίπης, θα πρέπει να μιλήσετε εκτάκτως στον ιατρό σας, επειδή, εάν έχετε όντως γρίπη, υπάρχει ένα συνταγογραφούμενο φάρμακο το οποίο ίσως βοηθήσει (ή μειώσει τον κίνδυνο επιπλοκών), αλλά θα πρέπει να ληφθεί το συντομότερο δυνατόν μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

Μπορείτε να λάβετε το δωρεάν εμβόλιο κατά της γρίπης από τον ιατρό σας ή ενδέχεται να είναι επίσης διαθέσιμο από τον φαρμακοποιό ή τη μαία σας.

Και τα παιδιά μου; Πρέπει να εμβολιαστούν;

Αν έχετε παιδί ηλικίας άνω των 6 μηνών, το οποίο έχει κάποια από τις παθήσεις που παρατίθενται στη σελίδα 4, θα πρέπει να εμβολιαστεί κατά της γρίπης. Όλα αυτά τα παιδιά έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να νοσήσουν σοβαρά αν κολλήσουν γρίπη και ίσως επιδεινώσει την υπάρχουσα πάθησή τους. Μιλήστε με τον ιατρό σας σχετικά με τον εμβολιασμό του παιδιού σας κατά της γρίπης πριν αρχίσει η περίοδος έξαρσης της γρίπης.

Το εμβόλιο κατά της γρίπης δεν είναι πολύ αποτελεσματικό στα βρέφη κάτω των 6 μηνών και συνεπώς δεν συνιστάται. Γι' αυτόν τον λόγο είναι τόσο σημαντικό να εμβολιάζονται οι έγκυες γυναίκες - θα περάσουν κάποια ανοσία στο μωρό τους κι έτσι αυτό θα προφυλαχθεί κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του.

Το εμβόλιο κατά της γρίπης παρέχεται επίσης και σε κάποιες άλλες ομάδες παιδιών και νεαρών ατόμων. Αυτό γίνεται για να προφυλαχθούν από την ασθένεια και να μειωθεί η μετάδοσή της τόσο σε άλλα παιδιά, όπως και τα αδέρφια τους, και φυσικά στους γονείς και τους παππούδες και τις γιαγιάδες τους. Έτσι δεν θα χρειαστεί να απουσιάσετε από τη δουλειά σας λόγω γρίπης ή προκειμένου να φροντίσετε το παιδί σας που έχει γρίπη.

Τα παιδιά στα οποία παρέχεται το εμβόλιο φέτος είναι:

- όλα τα παιδιά ηλικίας 2 και 3 ετών κατά τις 31 Αυγούστου 2021
- όλα τα παιδιά στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- όλα τα παιδιά σε ηλικία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- παιδιά με κάποια πάθηση που τα θέτει σε μεγαλύτερο κίνδυνο από τη γρίπη

Στα παιδιά ηλικίας 2 και 3 ετών το εμβόλιο θα χορηγηθεί από τον/την νοσηλεύτη/ρια στο τοπικό σας ιατρείο. Στα παιδιά σχολικής ηλικίας και τα νεαρά άτομα το εμβόλιο παρέχεται στο σχολείο. Στα περισσότερα παιδιά το εμβόλιο θα χορηγηθεί ως εκνέφωμα (σπρέι) σε κάθε ρουθούνι. Πρόκειται για μια πολύ γρήγορη και ανώδυνη διαδικασία.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα παιδιά και τον εμβολιασμό κατά της γρίπης, ανατρέξτε στον ιστότοπο του NHS στη διεύθυνση [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

Ποιο είδος εμβολίου γρίπης θα πρέπει να λάβω;

Υπάρχουν διάφορα είδη εμβολίου κατά της γρίπης. Θα σας δοθεί ένα από τα ακόλουθα, το οποίο θα είναι το πιο αποτελεσματικό για εσάς βάσει της ηλικίας σας:

- στα παιδιά ηλικίας από 2 έως 17 ετών παρέχεται ζωντανό εμβόλιο ως ρινικό εκνέφωμα. Οι ζωντανοί ιοί είναι εξασθενημένοι κι έτσι δεν μπορεί να σας μεταδώσει γρίπη
- στους ενήλικες ηλικίας από 18 έως 64 ετών παρέχεται ενέσιμο εμβόλιο. Πρόκειται για απενεργοποιημένο εμβόλιο, το οποίο δεν περιέχει ζωντανούς ιούς και δεν μπορεί να σας μεταδώσει γρίπη. Υπάρχουν διάφορα διαθέσιμα είδη ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής τους
- στους ενήλικες ηλικίας από 65 ετών και άνω παρέχεται ενέσιμο εμβόλιο. Πρόκειται για απενεργοποιημένο εμβόλιο, το οποίο δεν περιέχει ζωντανούς ιούς και δεν μπορεί να σας μεταδώσει γρίπη. Συνήθως, θα σας δοθεί ένα εμβόλιο που περιέχει κάποιο ανοσοενισχυτικό, το οποίο βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα να δημιουργήσει ισχυρότερη αντίδραση στο εμβόλιο. Παρέχεται στα άτομα αυτής της ηλικίας διότι, καθώς ένα άτομο γερνά, το ανοσοποιητικό του σύστημα ανταποκρίνεται λιγότερο αποτελεσματικά σε εμβόλια

Εάν το παιδί σας είναι ηλικίας από 6 μηνών έως 2 ετών και ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου για τη γρίπη, θα του δοθεί ενέσιμο εμβόλιο κατά της γρίπης καθώς το ρινικό εκνέφωμα δεν έχει αδειοδοτηθεί για παιδιά κάτω των 2 ετών. Κάποια παιδιά άνω των 2 ετών που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου θα χρειαστεί επίσης να λάβουν ενέσιμο εμβόλιο εάν το εμβόλιο ως ρινικό εκνέφωμα δεν είναι κατάλληλο για αυτά.

Μπορεί το εμβόλιο κατά της γρίπης να χορηγηθεί στο παιδί μου ταυτόχρονα με άλλα εμβόλια;

Ναι. Το εμβόλιο κατά της γρίπης μπορεί να χορηγηθεί ταυτόχρονα με όλα τα τακτικά παιδικά εμβόλια. Ο εμβολιασμός μπορεί να γίνει αν το παιδί σας έχει κάποια ελαφρά ασθένεια όπως ένα κρυολόγημα, αλλά ενδέχεται να αναβληθεί αν το παιδί σας έχει κάποια ασθένεια που προκαλεί πυρετό.

Υπάρχουν άτομα που δεν πρέπει να εμβολιαστούν;

Όλοι σχεδόν μπορούν να εμβολιαστούν, αλλά δεν θα πρέπει να εμβολιαστείτε αν εμφανίσατε ποτέ σοβαρή αλλεργία στο εμβόλιο ή οποιοδήποτε από τα συστατικά του. Εάν έχετε αλλεργία στα αυγά ή εάν έχετε κάποια πάθηση που εξασθενεί το ανοσοποιητικό σας σύστημα, ενδέχεται να μην μπορείτε να λάβετε συγκεκριμένα είδη του εμβολίου της γρίπης - συμβουλευτείτε τον ιατρό σας. Εάν έχετε πυρετό, ο εμβολιασμός ενδέχεται να αναβληθεί έως ότου είστε καλύτερα.

Και σε ό,τι αφορά τα παιδιά μου;

Τα παιδιά ενδέχεται να μην μπορούν να κάνουν το ρινικό εμβόλιο αν:

- έχουν δύσπνοια ή είχαν τις τελευταίες 72 ώρες. Θα πρέπει να τους χορηγηθεί το κατάλληλο ενέσιμο εμβόλιο για να μην καθυστερήσει η προστασία
- χρειάστηκαν εντατική θεραπεία λόγω
 - άσθματος ή
 - αλλεργικής αναφυλαξίας από αυγό (Συνιστάται, για τα παιδιά που ανήκουν σε αυτές τις δύο ομάδες, να ζητούνται συμβουλές από ειδικό και ενδέχεται να χρειαστεί να λάβουν το ρινικό εμβόλιο σε νοσοκομείο)
- έχουν κάποια πάθηση ή είναι σε θεραπεία η οποία εξασθενεί σημαντικά το ανοσοποιητικό τους σύστημα ή υπάρχει κάποιος στο σπίτι τους που χρειάζεται απομόνωση λόγω σοβαρής ανοσοκαταστολής
- έχουν αλλεργία σε οποιαδήποτε άλλα συστατικά του εμβολίου¹
- έχουν κάποια πάθηση που απαιτεί θεραπεία με σαλικυλικό

Επίσης, τα παιδιά που έχουν εμβολιαστεί με το ρινικό εκνέφωμα θα πρέπει να αποφεύγουν τη στενή επαφή με άτομα που έχουν πολύ σοβαρά εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα για περίπου 2 εβδομάδες μετά τον εμβολιασμό γιατί υπάρχει μια πολύ μικρή πιθανότητα ο ιός του εμβολίου να μεταδοθεί σε αυτά.

Δεν είναι όλα τα εμβόλια της γρίπης κατάλληλα για παιδιά. Διασφαλίστε ότι το έχετε συζητήσει αυτό εκ των προτέρων με τον/την νοσηλεύτη/ρια, ιατρό ή την ομάδα εμβολιασμού του σχολείου.

[1] Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil για να δείτε τη λίστα με τα συστατικά του εμβολίου

Το ρινικό εμβόλιο περιέχει ζελατίνη που προέρχεται από χοίρους (χοίρεια ζελατίνη);

Ναι. Το ρινικό εμβόλιο περιέχει μια ζελατίνη σε υψηλά επεξεργασμένη μορφή (χοίρεια ζελατίνη), η οποία χρησιμοποιείται σε πολλά βασικά φάρμακα. Η ζελατίνη βοηθά να διατηρούνται σταθεροί οι ιοί του εμβολίου έτσι ώστε το εμβόλιο να παρέχει τη βέλτιστη προστασία έναντι της γρίπης.

Το ρινικό εμβόλιο παρέχεται σε παιδιά επειδή είναι πιο αποτελεσματικό στο πρόγραμμα σε σύγκριση με το ενέσιμο εμβόλιο. Ο λόγος είναι ότι είναι πιο εύκολη η χορήγησή του και θεωρείται καλύτερο για τον περιορισμό της μετάδοσης της γρίπης σε άλλους, οι οποίοι μπορεί να είναι πιο ευάλωτοι στις επιπλοκές της γρίπης.

Ωστόσο, αν το παιδί σας βρίσκεται σε υψηλό κίνδυνο από τη γρίπη λόγω μίας ή περισσότερων παθήσεων ή θεραπειών και δεν μπορεί να λάβει το ρινικό εμβόλιο, θα πρέπει να κάνει το ενέσιμο εμβόλιο.

Για τα άτομα που δεν αποδέχονται τη χρήση χοίρειας ζελατίνης στα ιατρικά προϊόντα, διατίθεται ένα εναλλακτικό ενέσιμο εμβόλιο φέτος. Θα πρέπει να συζητήσετε τις επιλογές σας με τον/την νοσηλεύτη/ρια ή ιατρό σας.

Θα έχω παρενέργειες;

Οι παρενέργειες του ρινικού εμβολίου ενδέχεται συνήθως να περιλαμβάνουν καταρροή ή ρινική απόφραξη, κεφαλαλγία, κόπωση και κάποια απώλεια όρεξης. Τα άτομα που λαμβάνουν το ενέσιμο εμβόλιο ενδέχεται να έχουν πόνο στο χέρι, στο σημείο όπου χορηγήθηκε η ένεση, χαμηλό πυρετό και μυαλγία για μία ή δύο ημέρες μετά τον εμβολιασμό. Σοβαρές παρενέργειες από τα δύο είδη εμβολίου είναι σπάνιες.

Το εμβόλιο κατά της γρίπης θα με προστατέψει πλήρως;

Καθώς ο ιός της γρίπης μπορεί να μεταλλάσσεται από χρόνο σε χρόνο, υπάρχει πάντοτε ο κίνδυνος το εμβόλιο να μην αντιστοιχεί στον ιό που κυκλοφορεί. Κατά την τελευταία δεκαετία, το εμβόλιο αποτελεί γενικά καλή αντιστοιχία προς τα στελέχη του ιού που κυκλοφορούν.

Πόσο διαρκεί η προστασία;

Το εμβόλιο παρέχει προστασία κατά τη διάρκεια της τρέχουσας περιόδου έξαρσης της γρίπης.

Τι πρέπει να κάνω τώρα;

Εάν ανήκετε σε μία από τις ομάδες που αναφέρθηκαν στο παρόν φυλλάδιο, είναι σημαντικό να εμβολιαστείτε κατά της γρίπης.

Μιλήστε με τον/την ιατρό ή νοσηλεύτη/ρια του τοπικού σας ιατρείου ή, εναλλακτικά, με τον φαρμακοποιό σας, για να κλείσετε ραντεβού για τον εμβολιασμό σας και να λάβετε την καλύτερη δυνατή προστασία. Για τις εγκύους, το εμβόλιο ενδέχεται να διατίθεται επίσης και μέσω των υπηρεσιών μητρότητας. Το εμβόλιο κατά της γρίπης είναι δωρεάν. Κλείστε λοιπόν ένα ραντεβού για να εμβολιαστείτε.

Οι οργανισμοί που επιθυμούν να προστατεύσουν τους εργαζομένους τους κατά της γρίπης (εκτός αν διατρέχουν κίνδυνο) θα πρέπει να κανονίσουν να χορηγηθούν τα εμβόλια μέσω των τμημάτων τους εργασιακής υγείας. Αυτοί οι εμβολιασμοί δεν διατίθενται από το NHS και θα πρέπει να πληρωθούν από τον εργοδότη.

Εάν είστε εργαζόμενος πρώτης γραμμής στον τομέα ιατρικής περίθαλψης ή κοινωνικής φροντίδας, δείτε τι έχει προβλεφθεί στον χώρο εργασίας σας για την παροχή εμβολιασμού κατά της γρίπης. Είναι σημαντικό να προφυλαχθείτε.



Σύνοψη των ατόμων για τα οποία **συνιστάται** να λάβουν το **εμβόλιο κατά της γρίπης**

- όλα τα άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω
- όλα τα άτομα κάτω των 65 ετών, τα οποία έχουν κάποια από τις παθήσεις που παρατίθενται στη σελίδα 4, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και των βρεφών ηλικίας άνω των 6 μηνών
- έγκυες γυναίκες, σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης
- όλα τα παιδιά ηλικίας 2 και 3 ετών (δεδομένου ότι ήταν 2 ή 3 ετών στις 31 Αυγούστου της τρέχουσας περιόδου έξαρσης της γρίπης)
- όλα τα παιδιά στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- όλα τα παιδιά σε ηλικία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- όλα τα άτομα που διαμένουν σε εγκαταστάσεις υποβοηθούμενης διαβίωσης ή σε οίκο ευγηρίας
- όλα τα άτομα που παρέχουν φροντίδα σε ηλικιωμένους ή άτομα με αναπηρία
- όλοι οι εργαζόμενοι πρώτης γραμμής στον τομέα ιατρικής περίθαλψης και κοινωνικής φροντίδας

Τα άτομα ηλικίας 50 έως 64 ετών θα κληθούν επίσης να εμβολιαστούν κατά της γρίπης φέτος.

Για συμβουλές και πληροφορίες σχετικά με τον εμβολιασμό κατά της γρίπης, μιλήστε με τον ιατρό σας, τον/την νοσηλεύτή/ρια του τοπικού σας ιατρείου, τον φαρμακοποιό ή την ομάδα εμβολιασμού του σχολείου.

Είναι καλύτερα να εμβολιαστείτε κατά της γρίπης το φθινόπωρο ή τις αρχές του χειμώνα πριν την έξαρση της γρίπης. Μην ξεχνάτε ότι πρέπει να εμβολιάζεστε κάθε χρόνο. Μην θεωρείτε λοιπόν ότι προφυλάσσετε επειδή εμβολιαστήκατε πέρυσι.

Για να ελέγξετε εάν δικαιούστε το δωρεάν εμβόλιο, επισκεφτείτε [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)

