

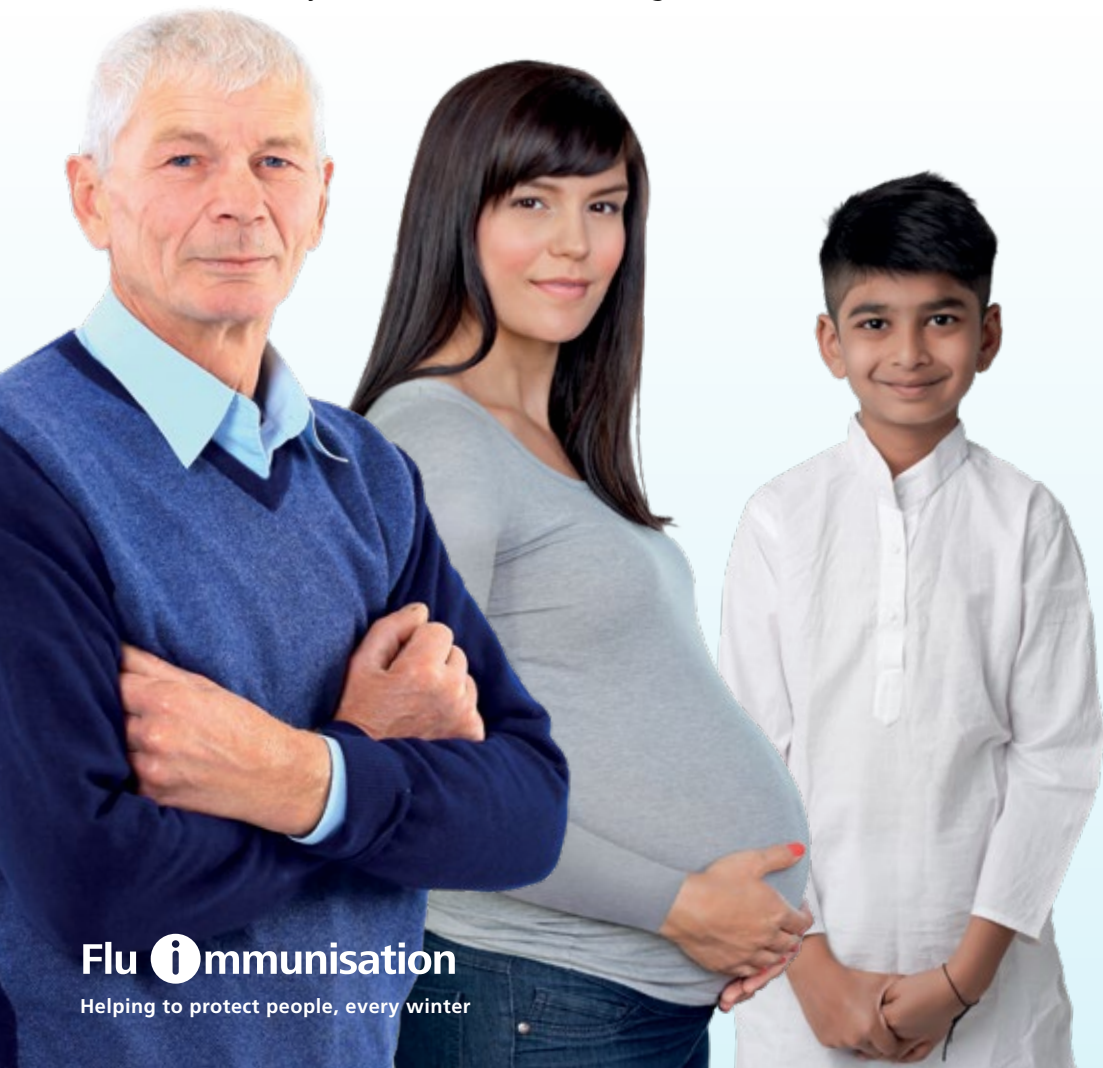
2021./22. gada ziema

**NHS**

# Pretgripas vakcinācija

**Kam un kāpēc vajadzētu saņemt vakcīnu**

Ietver informāciju saistībā ar bērniem un grūtniecēm



Flu **i**mmunisation

Helping to protect people, every winter

Šajā informatīvajā brošūrā ir paskaidrots, kā varat palīdzēt aizsargāt sevi un bērnus pret gripu nākamajā ziemā un kāpēc ir ļoti svarīgi, lai bezmaksas vakcīnu katru gadu saņemtu cilvēki, kuriem ir lielāks gripas radītais risks.



## **Kas ir gripa? Vai tā nav tikai nopietna saaukstēšanās?**

---

Gripa izplatās katru gadu, parasti ziemā, un tādēļ to reizēm sauc par sezonālo gripu. Tā ir ļoti infekcioza slimība, kuras simptomi parādās ļoti ātri.

Saaukstēšanās nav tik nopietna un parasti sākas pakāpeniski ar aizliktu vai tekošu degunu un iekaisušu kaklu. Nopietna gripas epizode var būt daudz sliktāka nekā smaga saaukstēšanās.

Izplatītākie gripas simptomi ir drudzis, drebuļi, galvassāpes, locītavu un muskuļu sāpes un ārkārtīgs nogurums. Veselīgi cilvēki parasti atveseļojas 2-7 dienu laikā, bet dažiem šīs slimības dēļ var būt nepieciešama hospitalizācija, un šī slimība var izraisīt pastāvīgu invaliditāti vai pat nāvi.

## Kas izraisa gripu?

---

Gripu izraisa gripas vīrusi, kas inficē balseni un plaušas. Tā kā šo slimību izraisa vīrusi, nevis baktērijas, to nevar izārstēt ar antibiotikām. Tomēr, ja gripa rada sarežģījumus, var būt nepieciešamas antibiotikas.

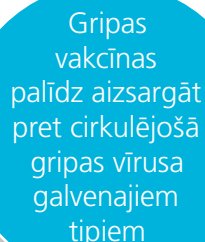
## Kā es varu inficēties ar gripu?

---

Kad inficēts cilvēks noklepojas vai nošķaudās, viņš izplata gripas vīrusu kā nelielus siekalu pilieniņus plašā zonā. Šos pilieniņus var ieelpot citi cilvēki, un ar tiem var inficēties, pieskaroties virsmām, uz kurām tie ir nolaidušies.

Jūs varat novērst vīrusa izplatīšanos, nosedzot muti un degunu klepošanas un šķaudīšanas laikā, un jums ir regulāri jāmazgā rokas vai jāizmanto roku geli, lai samazinātu inficēšanās risku no virsmām.

Taču vislabākais veids, kā izvairīties no inficēšanās ar gripu un citu personu inficēšanas, ir vakcinēšanās pirms gripas sezonas sākuma.



Gripas  
vakcīnas  
palīdz aizsargāt  
pret cirkulējošā  
gripas vīrusa  
galvenajiem  
tipiem

## Kā mēs sevi aizsargājam pret gripu?

---

Gripa ir neparedzama. Vakcīna nodrošina vislabāko aizsardzību pret šo vīrusu, kas var izraisīt smagu saslimšanu. Pirms gripas sezonas sākuma tiek identificēti tie vīrusi, kas, visticamāk, izraisīs gripu, un pēc tam tiek izgatavotas vakcīnas, lai tās būtu pēc iespējas atbilstošākas. Vakcinēšana notiek rudenī, ideālajā gadījumā – pirms gripas cirkulēšanas sākuma.

## Kādu kaitējumu gripa var nodarīt?

---

Cilvēki reizēm domā, ka gripa ir smaga saaukstēšanās, tomēr saslimšana ar gripu bieži vien ir daudz nopietnāka nekā saaukstēšanās un var likt palikt gultā vairākas dienas. Daži cilvēki ir uzņēmīgāki pret gripas sekām. Šiem cilvēkiem gripa palielina nopietnāku slimību, piemēram, bronhīta un pneimonijas, rašanās risku vai var saasināt jau esošās veselības problēmas. Smagākajos gadījumos gripas dēļ var būt nepieciešama hospitalizācija, un gripa var izraisīt pat nāvi.

## Vai man ir palielināts gripas izraisīto seku risks?

---

Gripa var ietekmēt ikvienu, tomēr, ja jums ir kāda ilgtermiņa veselības problēma, gripas sekas var būt nopietnākas pat šīs veselības problēmas labas pārvaldīšanas un parasti labas pašsajūtas apstākļos. Jums ir jāsaņem bezmaksas gripas vakcīna, ja:

- esat grūtniece

vai jums ir kāda ilgtermiņa veselības problēma, piemēram:

- sirdsdarbības traucējumi
- problēma ar krūtīm vai nopietnas grūtības ar elpošanu, tostarp bronhīts, emfizēma vai atsevišķos gadījumos arī astma
- nieru slimība
- pazemināta imunitāte kādas slimības vai ārstēšanas dēļ (piemēram, ja notiek steroīdu lietošana vai vēža ārstēšana)
- aknu slimība
- ir bijis insults vai pārejoša išēmiska lēkme (TIA)
- diabēts
- neiroloģiska slimība, piemēram, multiplā skleroze vai cerebrālā trieka
- mācīšanās traucējumi
- problēmas ar liesu, piem., sirpjveida šūnu anēmija vai izoperēta liesa
- liels liekais svars (KMI, kas ir 40 vai vairāk)

Šis veselības problēmu saraksts nav izsmeļošs. Tas vienmēr ir jautājums par klīniskā stāvokļa novērtēšanu. Jūsu ģimenes ārsts var veikt novērtējumu, ņemot vērā risku, ka gripa var saasināt kādu jau esošu slimību, kā arī smagas saslimšanas risku pašas gripas rezultātā.

**Apmeklējiet vietni [nhs.uk/flujab](https://nhs.uk/flujab), lai iegūtu papildu informāciju.**

## Kam vajadzētu apsvērt vakcinēšanos pret gripu?

Visiem, kuriem ir 4. lappusē uzskaitītās veselības problēmas, un visiem:

- kuriem ir 65 vai vairāk gadu
- kuri dzīvo pansionātā vai aprūpes iestādē
- kuri ir aprūpētāji kādai vecāka gadagājuma personai vai invalīdam
- kuri ir veselības aprūpes vai sociālās aprūpes darbinieki, kas nonāk saskarē ar pakalpojumu lietotājiem kā arī
- grūtniecēm (skatiet nākamo sadaļu)
- noteikta vecuma bērniem (skatiet 7.-8. lappusi)

Šogad vakcinācija tiks piedāvāta arī personām, kurām ir 50-64 gadi.



# Vakcinācija pret gripu grūtniecēm



## Es esmu grūtniece. Vai man šogad ir jāsaņem gripas vakcīna?

---

Jā. Grūtniecības laikā mainās organisma reakcija uz tādām infekcijām kā gripa. Inficēšanās ar gripu palielina iespēju, ka grūtniecēm un viņu mazuļiem var būt nepieciešama intensīvā aprūpe.

Visām grūtniecēm vajadzētu saņemt gripas vakcīnu, aizsargājot sevi un savus mazuļus. Gripas vakcīnu var droši saņemt jebkurā grūtniecības posmā, sākot no bērna ieņemšanas brīža.

Grūtniecēm gripas vakcīnas saņemšana nodrošina šādas priekšrocības:

- samazina nopietnu komplikāciju, piemēram, pneimonijas, risku, īpaši grūtniecības vēlāko posmā laikā
- samazina spontānā aborta, nedzīvi piedzimuša bērna vai priekšlaikus piedzimuša bērna risku
- palīdz aizsargāt mazuli, kuram pirmajos pāris dzīves mēnešus vēl būs saglabājusies noteikta imunitāte pret gripu
- samazina iespēju, ka māte var inficēt savu jaundzimušo bērnu

## Esmu grūtniece un, manuprāt, man ir gripa. Kā man rīkoties?

---

Ja jums ir gripas simptomi, jums steidzami jāvēršas pie ārsta, jo, ja jums ir gripa, var tikt izrakstīti medikamenti, kas var palīdzēt (vai samazināt komplikāciju risku), tomēr šie medikamenti ir jālieto pēc iespējas ātrāk pēc gripas simptomu parādīšanās.

**Jūs varat saņemt bezmaksas gripas vakcīnu pie ģimenes ārsta, un, iespējams, to var nodrošināt arī farmaceits vai vecmāte.**

---

## Un kā ar maniem bērniem? Vai viņiem ir jāvakcinējas?

---

Ja jums ir bērns, kurš ir vecāks par 6 mēnešiem un kuram ir viena no 4. lappusē norādītajām veselības problēmām, viņam vajadzētu saņemt gripas vakcīnu. Visiem šiem bērniem ir lielāka iespēja smagi saslimt, inficējoties ar gripu, un tā var saasināt viņu jau esošo veselības problēmu. Pirms gripas sezonas sākumā pārrunājiet ar ģimenes ārstu sava bērna vakcinēšanu pret gripu.

Gripas vakcīna nav efektīva bērniem, kuri vēl nav sasnieguši 6 mēnešu vecumu, tādēļ viņiem tā netiek ieteikta. Tieši tādēļ ir ļoti svarīgi, lai vakcinētos grūtnieces, jo daļu no viņu imunitātes pārmanto piedzimušie bērni, un tas viņus aizsargā pirmo dzīves mēnešu laikā.

Vakcinēties pret gripu tiek piedāvāts arī dažām citām bērnu un jauniešu grupām. Tas tiek darīts, lai viņus pasargātu no šīs slimības un palīdzētu samazināt citu bērnu, tostarp viņu brāļu un māsu, un, protams, arī vecāku un vecvecāku, inficēšanos ar gripu. Tas palīdzēs jums izvairīties no nepieciešamības paņemt no darba brīvas dienas tādēļ, ka jums ir gripa vai jā rūpējas par bērniem, kuriem ir gripa.

Šogad vakcinēšanās pret gripu tiek piedāvāta šādiem bērniem:

- visiem bērniem, kuri ir 2 un 3 gadu vecumā 2021. gada 31. augustā
- visiem pamatskolas vecuma bērniem
- visiem vidusskolas vecuma bērniem, kuri mācās 7.-11. klasē
- bērniem ar kādu veselības problēmu, kuras dēļ viņiem ir lielāks gripas radītais risks

Bērni, kuriem ir 2 vai 3 gadi, saņems šo vakcīnu savā vietējā ārstu praksē, parasti no prakses medmāsas. Skolas vecuma bērniem un jauniešiem vakcinēšanās pret gripu tiks piedāvāta skolā. Gandrīz visi bērni saņems šo vakcīnu abās nāsīs iesmidzināma aerosola veidā. Šī procedūra ir ļoti ātra un nesāpīga.

Plašāku informāciju par bērniem un vakcināciju pret gripu skatiet NHS tīmekļa vietnē [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).



## Kāda tipa gripas vakcīnu man vajadzētu saņemt?

---

Ir vairāki gripas vakcīnas veidi. Jums tiks piedāvāts visefektīvākais vakcīnas veids atkarībā no jūsu vecuma:

- Bērniem, kuriem ir 2-17 gadi, tiek piedāvāta dzīvā vakcīna deguna aerosola veidā. Dzīvie vīrusi ir novājināti, tādēļ tie nevar izraisīt gripu
- Pieaugušajiem, kuriem ir 18-64 gadi, tiek piedāvāta injicējama vakcīna. Tā ir inaktivēta vakcīna, kas nesatur nekādus dzīvus vīrusus, un tā nevar inficēt ar gripu. Ir pieejami dažādi tipi atkarībā no ražošanas veida
- Pieaugušajiem, kuriem ir vairāk nekā 65 gadi, tiek piedāvāta injicējama vakcīna. Tā ir inaktivēta vakcīna, kas nesatur nekādus dzīvus vīrusus, un tā nevar inficēt ar gripu. Parasti tiek piedāvāta tāda, kas satur palīgvielu, kura palīdz imūnsistēmai izveidot spēcīgāku atbildes reakciju uz vakcīnu. Tā tiek piedāvāta šīs vecuma grupas cilvēkiem, jo viņu imūnsistēma tik labi nereaģē uz vakcīnām

Ja bērni ir vecumā no 6 mēnešiem līdz 2 gadiem un viņi ir gripas augsta riska grupā, šiem bērniem tiek piedāvāta injicējama gripas vakcīna, jo deguna aerosols nav licencēts izmantošanai bērniem, kuri jaunāki par 2 gadiem. Arī dažiem bērniem, kuri ir vecāki par 2 gadiem un ietilpst augsta riska grupā, var būt nepieciešama injicējama vakcīna, ja deguna aerosola vakcīna nav viņiem piemērota.

## Vai mans bērns var saņemt gripas vakcīnu vienlaikus ar citām vakcīnām?

---

Jā. Gripas vakcīnu var saņemt vienlaikus ar citām parastajām bērnu vakcīnām. Vakcinēšana var notikt tad, ja bērnam ir kāda viegla saslimšana, piemēram, saaukstēšanās, bet to var atlikt, ja bērnam ir slimības, kas izraisa drudzi.



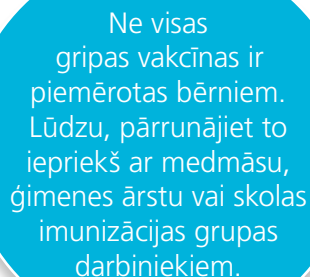
## Vai ir personas, kuras nedrīkst vakcinēties?

Šo vakcīnu drīkst saņemt gandrīz visi, tomēr jūs nedrīkstat vakcinēties, ja jums ir bijusi nopietna alerģija pret vakcīnu vai kādu no tās sastāvdaļām. Ja jums ir alerģija pret olām vai kāda slimība, kas pavājina imūnsistēmu, jūs varat saņemt gripas vakcīnas noteiktus tipus; konsultējieties ar ģimenes ārstu. Ja jums ir drudzis, vakcināciju var atlikt līdz brīdim, kad jutīsieties labāk.

## Un kā ar maniem bērniem?

Bērniem var nebūt iespējams saņemt deguna aerosola vakcīnu tad, ja:

- viņi pašreiz sācoši elpo vai pēdējo 72 stundu laikā ir sācoši elpojuši, un, lai izvairītos no aizkavēšanās ar aizsardzības nodrošināšanu, viņiem vajadzētu piedāvāt kādu piemērotu injicējamu vakcīnu
- viņiem ir bijusi nepieciešama intensīvā aprūpe šādu veselības problēmu dēļ:
  - astma vai
  - anafilaktiska reakcija pret olām(Bērniem, kuri ietilpst šajās divās grupās, tiek ieteikts vērsties pēc ieteikuma pie sava ārsta, un viņiem var būt nepieciešama deguna aerosola vakcīnas saņemšana slimnīcā.)
- viņiem ir kāda veselības problēma vai notiek ārstēšana, kas ievērojami novājina imūnsistēmu, vai viņu māsaiņniecībā dzīvo kāda persona, kurai nepieciešams izolēties ļoti liela imūndeficīta dēļ
- viņiem ir alerģija pret jebkuru citu vakcīnas sastāvdaļu<sup>1</sup>
- viņiem ir kāda veselības problēma, kuras dēļ nepieciešama ārstēšana ar salicilātu



Ne visas gripas vakcīnas ir piemērotas bērniem. Lūdzu, pārrunājiet to iepriekš ar medmāsu, ģimenes ārstu vai skolas imunizācijas grupas darbiniekiem.

Bērniem, kuri ir saņēmuši deguna aerosola vakcīnu, vajadzētu arī aptuveni 2 nedēļas pēc šīs vakcīnas saņemšanas izvairīties no tiešas saskares ar cilvēkiem, kuriem ir ļoti novājināta imūnsistēma, jo pastāv ļoti neliela inficēšanas ar vakcīnas vīrusu iespēja.

[1] Vakcīnas sastāvdaļu sarakstu skatiet vietnē [www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil).

## **Vai deguna aerosola vakcīnas sastāvā ir želatīns, kas iegūts no cūkām (cūkas želatīns)?**

---

Jā. Deguna aerosola vakcīnā ir izmantots ļoti pārstrādāts želatīna veids (cūkas želatīns), ko lieto daudzos svarīgos medikamentos. Želatīns palīdz saglabāt vakcīnas vīrusu stabilitāti, lai vakcīna nodrošinātu vislabāko aizsardzību pret gripu.

Deguna aerosola vakcīna tiek piedāvāta bērniem tādēļ, ka tā ir efektīvāka nekā injicējamā vakcīna. Tas ir tādēļ, ka to ir vieglāk ievadīt un tiek uzskatīts, ka tā labāk samazina iespēju inficēt ar gripu citas personas, kuras var būt neaizsargātākas pret gripas izraisītajām komplikācijām.

Tomēr, ja bērnam ir liels gripas radītais risks vienas vai vairāku veselības problēmu vai ārstēšanas veidu dēļ un nav iespējams izmantot deguna aerosola vakcīnu, viņam vajadzētu saņemt gripas vakcīnu injekcijas veidā.

Personām, kurām nav pieņemama cūkas želatīna izmantošana medicīnas produktos, šogad ir pieejama alternatīva injicējama vakcīna. Jums vajadzētu pārrunāt pieejamās opcijas ar medmāsu vai ārstu.

## **Vai man būs kādas blaknes?**

---

Parastas deguna vakcīnas blaknes ir tekošs vai aizlikts deguns, galvassāpes, nogurums un neliels apetītes zudums. Injicētas vakcīnas saņēmējiem var sāpēt roka injekcijas vietā, būt nedaudz paaugstināta temperatūra un vienu vai divas dienas pēc vakcinācijas sāpēt muskuļi. Nevienai no šīm vakcīnām parasti nav nekādu nopietnu blakņu.

## **Vai gripas vakcīna man nodrošinās pilnīgu aizsardzību?**

---

Tā kā gripas vīruss var katru gadu mainīties, vienmēr pastāv risks, ka vakcīna neatbildīs cirkulācijā esošajam vīrusam. Kopumā pēdējo 10 gadu laikā vakcīnas ir bijušas labi atbilstošas cirkulējošajiem vīrusa celmiem.

## Cik ilgi es būšu aizsargāts?

---

Vakcīnai vajadzētu nodrošināt aizsardzību uz visu pašreizējās gripas sezonas laiku.

## Kas man tagad ir jādara?

---

Ja ietilpstat vienā no šajā brošūrā minētajām grupām, jums ir svarīgi vakcinēties pret gripu.

Runājiet ar savu ģimenes ārstu vai prakses medmāsu, vai vietējo farmaceitu, lai pieteiktu apmeklējumu vakcīnas saņemšanai un nodrošinātu sev vislabāko iespējamo aizsardzību. Grūtniecēm šī vakcīna var būt pieejama arī maternitātes pakalpojumu ietvaros. Gripas vakcīna ir bez maksas. Tādēļ piesakiet apmeklējumu, lai saņemtu šo vakcīnu.

Organizācijām, kas vēlas aizsargāt savus darbiniekus no gripas (ja vien viņi nav pakļauti riskam), ir jānoorganizē vakcinācija ar savu arodveselības struktūrvienību starpniecību. Šādu vakcināciju nenodrošina NHS, un darba devējam par to ir jāmaksā.

Ja esat veselības vai sociālās aprūpes darbinieks, kuram ir saskare ar pakalpojumu lietotājiem, noskaidrojiet, kādi ir jūsu darbavietā veiktie pasākumi darbinieku vakcinācijai pret gripu. Jums ir svarīgi saņemt aizsardzību.



# To personu kopsavilkums, kurām ir ieteikts saņemt gripas vakcīnu:

- visi, kuriem ir 65 gadi vai vairāk
- visi, kuriem ir mazāk nekā 65 gadi un kāda no 4. lappusē minētajām veselības problēmām, tostarp arī bērni un mazuļi vecumā no 6 mēnešiem
- visas grūtnieces jebkurā grūtniecības posmā
- visi 2 un 3 gadus vecie bērni (ja viņi ir 2 vai 3 gadus veci pašreizējās gripas sezonas 31. augustā)
- visi pamatskolas vecuma bērni
- visi vidusskolas vecuma bērni, kuri mācās 7.-11. klasē
- visi, kuri dzīvo pansionātā vai aprūpes iestādē
- visi, kuri ir aprūpētāji kādai vecāka gadagājuma personai vai invalīdam
- visi veselības aprūpes vai sociālās aprūpes darbinieki, kuri nonāk saskarē ar pakalpojumu lietotājiem

Šogad vakcinācija tiks piedāvāta arī personām, kurām ir 50-64 gadi.

Lai saņemtu ieteikumu un informāciju par vakcināciju pret gripu, runājiet ar ģimenes ārstu, prakses medmāsu vai skolas imunizācijas grupas darbiniekiem.

Vislabāk vakcinēties pret gripu ir rudenī vai ziemas sākumā, kad gripas uzliesmojums vēl nav sācies. Atcerieties, ka jums ir jāvakcinējas katru gadu, un nedomājiet, ka esat aizsargāts, jo saņēmt šo vakcīnu pagājušajā gadā.

Lai noskaidrotu, vai jums ir tiesības saņemt vakcīnu, apmeklējiet vietni

[nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).

