

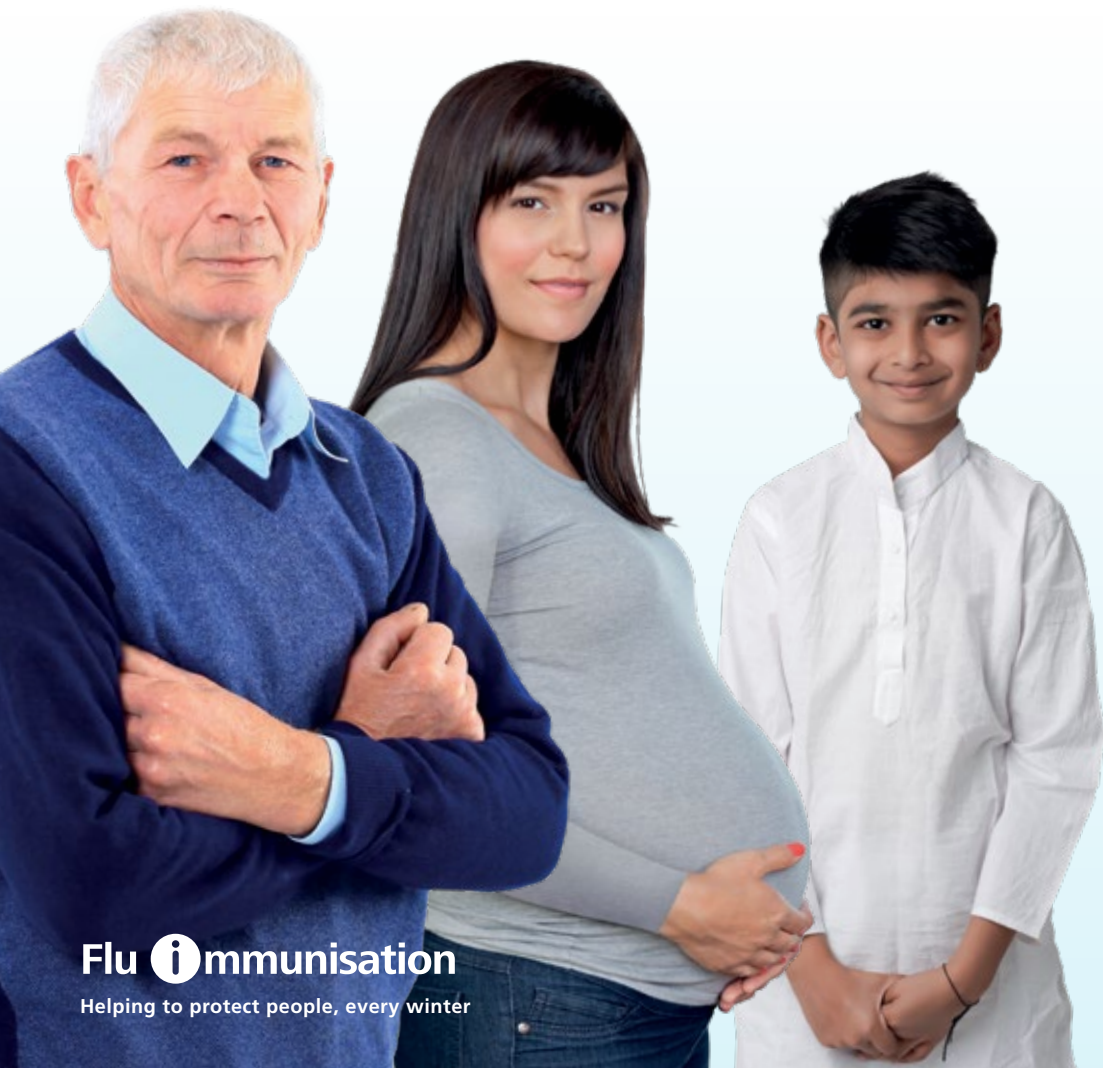
2021–2022 m. žiema

**NHS**

# Skiepai nuo **gripo**

**Kas turėtų pasiskiepyti ir kodėl**

Informacija skirta vaikams ir nėščioms moterims



Flu **i**mmunisation

Helping to protect people, every winter

Šiame lankstinuke paaiškinama, kaip galite apsaugoti save ir savo vaikus nuo gripo šią žiemą ir kodėl labai svarbu, kad žmonės, kuriems gresia didesnė rizika susirgti gripu, kasmet nemokamai pasiskiepytų.

## **Kas yra gripas? Ar tai nėra stiprus peršalimas?**

---

Gripas pasireiškia kiekvienais metais, dažniausiai žiemą, todėl kartais jis vadinamas sezoniniu gripu. Tai labai užkrečiama liga ir jos simptomai pasireiškia labai greitai.

Peršalimas yra daug lengvesnis susirgimas ir dažniausiai prasideda palaipsniui užgulta nosimi ar sloga ir skaudančia gerkle. Sunkus gripo priepuolis gali būti daug blogesnis nei stiprus peršalimas.

Dažniausi gripo simptomai yra karščiavimas, šaltkrėtis, galvos skausmas, sąnarių bei raumenų skausmai ir didelis nuovargis. Sveiki žmonės paprastai pasveiksta per 2–7 dienas, tačiau kai kuriems žmonės gali reikėti gydymo ligoninėje, jis gali sukelti visišką negalią ar net mirtį.



## Kas sukelia gripą?

---

Gripą sukelia gripo virusai, kurie užkrečia kvėpavimo takus ir plaučius. Kadangi gripą sukelia virusai, o ne bakterijos, antibiotikai jo išgydyti negali. Tačiau, jei atsiranda gripo komplikacijų, gali prireikti antibiotikų.

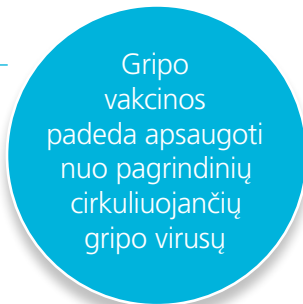
## Kaip užsikrečiama gripu?

---

Kai užsikrėtęs žmogus kosėja ar čiaudi, jis platina gripo virusų mažais seilių lašeliais, pasklindančiais dideliame plote. Tada šiuos lašelius gali įkvėpti kiti žmonės arba gauti prisilietę prie paviršių, ant kurių nusileido lašeliai.

Viruso plitimą galite sumažinti užsidengdami burną ir nosį, kai kosėjate ar čiaudite, taip pat turėtumėte dažnai plauti rankas arba naudoti rankų gelius, kad sumažintumėte užsikrėtimo virusu riziką.

Tačiau geriausias būdas išvengti užsikrėtimo gripu ir jo platinimo yra skiepai prieš prasidedant gripo sezonui.



## Kaip apsaugoti nuo gripo?

---

Gripas yra nenusapėjamas. Vakcina suteikia geriausią apsaugą nuo viruso, galinčio sukelti sunkias ligas. Labiausiai tikėtini gripą sukeltantys virusai yra nustatomi prieš gripo sezoną ir tada pagaminama juos atitinkanti vakcina. Vakcina duodama rudenį, geriausiai prieš prasidedant gripui.

## Kokią žalą gali padaryti gripas?

---

Kartais žmonės mano, kad stiprus peršalimas yra gripas, tačiau gripas dažnai yra daug sunkesnis susirgimas nei peršalimas, todėl gali tekti keletą dienų gulėti lovoje. Kai kurie žmonės lengviau pasiduoda gripo poveikiui. Jiems padidėja rizika susirgti sunkesnėmis ligomis, tokiomis kaip bronchitas ir pneumonija arba pabloginti esamus sveikatos sutrikimus. Blogiausiu atveju dėl gripo galima atsidurti ligoninėje arba net mirti.

## Ar man kyla didesnė gripo poveikio rizika?

---

Gripu gali susirgti bet kuris žmogus, tačiau jei turite ilgalaikį sveikatos sutrikimą, gripas gali jį pabloginti, net jei liga yra gerai valdoma ir paprastai jaučiatės gerai. Turėtumėte gauti nemokamą gripo vakciną, jei esate:

- nėščia

arba turite ilgalaikį sveikatos sutrikimą, pavyzdžiui:

- sergate širdies liga
- jaučiate skausmą krūtinėje arba turite sunkių kvėpavimo sutrikimų, įskaitant bronchitą, emfizemą arba astmą
- sergate inkstų liga
- turite nusilpusį imunitetą dėl ligos ar gydymo (pavyzdžiui, steroidinių vaistų ar vėžio gydymo)
- sergate kepenų liga
- patyrėte insultą arba praeinantį smegenų išemijos priepuolį (PSIP)
- sergate cukriniu diabetu
- turite neurologinį sutrikimą, pavyzdžiui, išsėtinę sklerozę, cerebrinį paralyžių
- turite mokymosi negalią
- turite blužnies funkcijos sutrikimą, pavyzdžiui, pjautuvo formos ląstelių ligą arba jums buvo pašalinta blužnis
- turite didelį antsvorį (KMI 40 ir daugiau)

Šis sveikatos sutrikimų sąrašas nėra galutinis. Tai visada yra klinikinis sprendimas. BP gydytojas gali įvertinti jūsų sveikatos būklę dėl gripo rizikos, kuri gali pabloginti bet kokią jūsų pagrindinę ligą, taip pat galimą sunkaus susirgimo gripu riziką.

**Daugiau informacijos rasite apsilankę**  
[nhs.uk/flujab](https://nhs.uk/flujab)

## Kas turėtų pasiskiepyti nuo gripo?

Visi žmonės, kurie turi kokių nors sveikatos sutrikimų, nurodytų 4 puslapyje, arba:

- 65 metų ar vyresni žmonės
- slaugos ar globos namuose gyvenantys žmonės
- pagrindinis vyresnio amžiaus ar neįgalaus žmogaus slaugytojas
- sveikatos priežiūros ar socialinės rūpybos darbuotojas
- nėščia moteris (žr. kitą skyrių)
- tam tikro amžiaus vaikai (žr. 7–8 psl.)

Šiais metais taip pat bus pasiūlyta gripo vakcina 50–64 metų amžiaus žmonėms.



# Skiepai nuo gripo nėščioms moterims



## Aš esu nėščia. Ar šiais metais turiu pasiskiepyti nuo gripo?

---

Taip. Nėštumas pakeičia organizmo reakciją į infekcijas, tokias kaip gripas. Gripo infekcija padidina tikimybę, kad nėščioms moterims ir kūdikiams gali reikėti intensyvios priežiūros.

Visos nėščios moterys turėtų pasiskiepyti nuo gripo, kad apsaugotų save ir kūdikį. Saugiai pasiskiepyti nuo gripo galima bet kuriame nėštumo etape nuo pastojimo.

Nėščioms moterims gripo vakcina yra naudinga, nes ji gali:

- sumažinti sunkių komplikacijų, tokių kaip pneumonija, riziką, ypač vėlesniuose nėštumo etapuose
- sumažinti persileidimo riziką, kad kūdikis gims negyvas arba neišnešiotas
- padėti apsaugoti kūdikį, kuris įgys tam tikrą imunitetą nuo gripo per pirmuosius gyvenimo mėnesius
- sumažinti tikimybę, kad motina perduos infekciją naujagimiui

## Esu nėščia ir manau, kad sergu gripu. Ką turėčiau daryti?

---

Jei pasireiškia gripo simptomai, nedelsiant kreipkitės į gydytoją, nes jei sergate gripu, jums gali būti paskirti vaistai, kurie padės (arba sumažins komplikacijų riziką), tačiau juos reikia vartoti kuo greičiau atsiradus simptomams.

**Nemokamą gripo vakciną galite gauti iš BP gydytojo, vaistininko ar akušerės.**

## O kaip dėl mano vaikų? Ar jie turi pasiskiepyti?

---

Jei turite vyresnį nei 6 mėnesių vaiką, kuris turi vieną iš 4 puslapyje nurodytų sveikatos sutrikimų, jis turėtų būti paskiepytas nuo gripo. Jei tokie vaikai užsikrečia gripu, jie gali susirgti sunkia gripo forma ir gali pablogėti jų esamas sveikatos sutrikimas. Pasitarkite su BP gydytoju apie vaiko paskiepjamą nuo gripo prieš prasidedant gripo sezonui.

Gripo vakcina netinka kūdikiams iki 6 mėnesių, todėl ji nerekomenduojama. Būtent todėl yra itin svarbu, kad nėščios moterys pasiskiepytų nuo gripo, nes jos perduos kūdikiui tam tikrą imunitetą, kuris apsaugos jį pirmaisiais gyvenimo mėnesiais.

Kitoms vaikų ir jaunimo grupėms taip pat siūloma skiepytis nuo gripo. Taip siekiama apsaugoti juos nuo ligos ir padėti sumažinti jos perdavimą kitiems vaikams, įskaitant jų brolius ar seseris, ir, žinoma, jų tėvus bei senelius. Tai padės išvengti būtinybės pasiimti laisvas dienas darbe dėl gripo arba gripu sergančių vaikų priežiūros.

Vaikai, kuriems šiais metais siūloma vakcina:

- visi 2 ir 3 metų amžiaus vaikai 2021 m. rugpjūčio 31 d.
- visi pradinės mokyklos vaikai
- visi 7–11 metų vidurinės mokyklos vaikai
- vaikai, kurių sveikatos būklė kelia didesnę susirgimo gripu riziką

Paprastai 2 ir 3 metų vaikus skiepija slaugytojas bendrosios praktikos gydytojo kabinete. Mokyklinio amžiaus vaikams ir jaunuoliams vakcina nuo gripo bus pasiūlyta mokykloje. Daugumai vaikų vakcina bus duodama į kiekvieną šnervę. Tai labai greita ir neskausminga procedūra.

**Daugiau informacijos apie vaikus ir skiepus nuo gripo rasite NHS tinklalapyje [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).**

## Kokia gripo vakcina turėčiau pasiskiepyti?

---

Yra keletas gripo vakcinų rūšių. Jums bus pasiūlyta pati efektyviausia priemonė pagal jūsų amžių:

- vaikams nuo 2 iki 17 metų siūloma gyva vakcina nosies purškalo pavidalu. Gyvi virusai buvo susilpninti, todėl užsikrėsti gripu nuo jų negalite
- suaugusiesiems nuo 18 iki 64 metų siūloma švirškčiama vakcina. Tai yra neaktyvi vakcina, kurioje nėra gyvų virusų ir užsikrėsti gripu nuo jos negalite. Jų yra įvairių rūšių, priklausomai nuo jų gamybos būdo
- 65 metų ir vyresniems suaugusiesiems siūloma švirškčiama vakcina. Tai yra neaktyvi vakcina, kurioje nėra gyvų virusų ir užsikrėsti gripu nuo jos negalite. Paprastai jums bus pasiūlyta tokia vakcina, kurioje yra pagalbinė medžiaga, kuri padeda imuninei sistemai sukurti geresnį atsaką į vakciną. Ji siūloma šios amžiaus grupės žmonėms, kadangi senstant imuninė sistema blogiau reaguoja į vakcinas

Jei jūsų vaikas yra nuo 6 mėnesių iki 2 metų ir jis priklauso didelės gripo rizikos grupei, jam bus pasiūlyta švirškčiama gripo vakcina, nes nosies purškalas vaikams iki 2 metų neduodamas. Kai kuriems vyresniems nei 2 metų vaikams, priklausantiems didelės rizikos grupei, taip pat reikės švirškčiamos vakcinų tuo atveju, jei nosies purškalas jiems netinka.

## Ar mano vaikui gripo vakcina gali būti duodama tuo pačiu metu kaip ir kitos vakcinų?

---

Taip. Gripo vakciną galima duoti tuo pačiu metu kaip ir kitas įprastas vaikystėje duodamas vakcinas. Vakciną galima duoti, jei vaikas serga lengva liga, pvz., peršalimu, tačiau vakciną galima atidėti, jei vaikas karščiuoja.



## Ar yra tokių žmonių, kuriems skiepytis negalima?

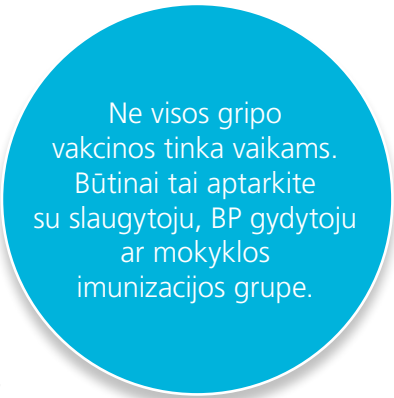
Beveik visi žmonės gali skiepytis, tačiau neturėtumėte skiepytis tuo atveju, jei kada nors patyrėte sunkią alergiją dėl vakcinos ar jos sudedamosios dalies. Jei esate alergiški kiaušiniams arba turite sveikatos sutrikimą, kuris silpnina jūsų imuninę sistemą, galbūt negalėsite pasiskiepyti tam tikra gripo vakcina – pasitarkite su BP gydytoju. Jei karščiuojate, skiepijimą galima atidėti tol, kol pasijausite geriau.

## O kaip dėl mano vaikų?

Vaikams negalima duoti vakcinos į nosį, jei:

- šiuo metu pasireiškia švokštimas arba turėjo švokštimą per pastarąsias 72 valandas; jiems turėtų būti pasiūlyta injekcinė gripo vakcina, kad būtų išvengta pavėluotos apsaugos
- reikalinga intensyvi priežiūra dėl
  - astmos arba
  - alergijos kiaušinio baltymui anafilaksijos(Šių dviejų grupių vaikams rekomenduojama kreiptis į specialistus ir vakcina į nosį jiems gali būti duodama lignoninėje)
- turi sutrikimą arba taikomas retas gydymas, kuris labai susilpnina imuninę sistemą, arba namuose yra žmogus, kuriam reikia izoliuoti dėl labai stiprios imunosupresijos
- yra alergiški bet kokioms vakcinos sudedamosioms dalims<sup>1</sup>
- turi sutrikimą, kurį reikia gydyti salicilatu

Be to, vaikai, kuriems vakcina buvo įpurkšta į nosį, maždaug 2 savaites po vakcinos turėtų vengti artimo kontakto su žmonėmis, kurių imuninė sistema yra labai nusilpusi, nes yra labai maža tikimybė, kad vakcinos virusas gali būti jiems perduotas.



Ne visos gripo vakcinos tinka vaikams. Būtinai tai aptarkite su slaugytoju, BP gydytoju ar mokyklos imunizacijos grupe.

[1] Vakcinos sudedamųjų dalių sąrašą rasite tinklalapyje [www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil)

## Ar nosies vakcinoje yra želatinos, gaunamos iš kiaulių (kiaulienos želatinos)?

---

Taip. Nosies vakcinoje yra apdorotos želatinos (kiaulienos želatinos), kuri naudojama daugelyje pagrindinių vaistų. Želatina padeda išlaikyti vakcinos virusų stabilumą, kad vakcina suteiktų geriausią apsaugą nuo gripo.

Nosies vakcina siūloma vaikams, nes ji yra veiksmingesnė nei injekcinė vakcina. Ją yra lengviau administruoti ir geriau apsaugo nuo gripo perdavimo kitiems, kurie gali patirti sunkesnių gripo komplikacijų.

Tačiau, jei jūsų vaikas priklauso didelės gripo rizikos grupei dėl vieno ar daugiau sveikatos sutrikimų ar gydymo ir negali gauti gripo vakcinos į nosį, jis turėtų gauti injekcinę gripo vakciną.

Tiems, kurie negali vartoti kiaulienos želatinos medicinos produktuose, jiems šiais metais bus pasiūlyta injekcinė vakcina. Turėtumėte aptarti visus variantus su slaugytoju arba gydytoju.

## Ar gali pasireikšti šalutinis poveikis?

---

Dažniausias šalutinis nosies vakcinos poveikis gali būti sloga ar užsikimšusi nosis, galvos skausmas, nuovargis ir apetito praradimas. Tiems, kuriems buvo sušvirkšta vakcina, injekcijos vietoje gali skaudėti ranką, atsirasti lengvas karščiavimas ir skaudėti raumenis vieną ar dvi dienas po skiepo. Retai pasireiškia sunkus bet kurios vakcinos šalutinis poveikis.

## Ar vakcina mane pilnai apsaugos?

---

Kadangi gripo virusas gali keistis kiekvienais metais, todėl visada yra rizika, kad vakcina neatitiks cirkuliuojančio viruso. Per pastaruosius 10 metų vakcina apskritai buvo tinkama cirkuliuojančioms atmainoms.

## Kiek laiko būsiu apsaugotas?

---

Vakcina turėtų suteikti apsaugą visam gripo sezonui.

## Ką turiu dabar daryti?

---

Jei priklausote vienai iš šiame lankstinuke paminėtų grupių, svarbu pasiskiepyti nuo gripo.

Pasikalbėkite su BP gydytoju, slaugytoju arba vietos vaistininku ir užsisakykite vizitą dėl vakcinosis, kad gautumėte geriausią apsaugą. Nėščioms moterims vakcina taip pat gali būti duodama per motinystės tarnybas. Gripo vakcina yra nemokama. Taigi, užsisakykite vizitą dėl vakcinosis gavimo.

Organizacijos, norinčios apsaugoti savo darbuotojus nuo gripo (nebent jiems kyla rizika), turės susitarti, kad vakcina būtų duodama profesinės sveikatos skyriuose. NHS tokių vakcinų neteikia ir už jas turi mokėti darbdavys.

Jei esate sveikatos priežiūros ar socialinės rūpybos darbuotojas, sužinokite, kas buvo suorganizuota dėl skiepijimo nuo gripo jūsų darbovietėje. Svarbu, kad būtume apsaugoti.



# Santrauka, kam rekomenduojama pasiskiepyti nuo gripo

- visiems 65 metų ir vyresniems žmonėms
- visiems jaunesniems nei 65 metų žmonėms, turintiems 4 puslapyje nurodytą sveikatos sutrikimą, įskaitant vaikus ir kūdikius, vyresnius nei 6 mėnesių
- visoms nėščioms moterims bet kuriame nėštumo etape
- visiems 2 ir 3 metų vaikams (jei dabartinio gripo sezono rugpjūčio 31 d. jiems yra 2 arba 3 metai)
- visiems pradinės mokyklos vaikams
- visiems 7–11 metų vidurinės mokyklos vaikams
- visiems, gyvenantiems slaugos ar globos namuose
- visiems, kuriems prižiūri vyresnio amžiaus ar neįgalius žmones
- visiems sveikatos priežiūros ir socialinės rūpybos darbuotojams

Šiais metais taip pat bus pasiūlyta gripo vakcina 50–64 metų amžiaus žmonėms.

Norėdami gauti patarimų ir informacijos apie skiepus nuo gripo, kreipkitės į BP gydytoją, slaugytoją, vaistininką ar mokyklos imunizacijos grupę.

Geriausia pasiskiepyti nuo gripo rudenį arba žiemos pradžioje prieš prasidedant gripo protrūkiui. Atminkite, kad skiepytis reikia kiekvienais metais ir nemanykite, kad esate apsaugoti, nes pasiskiepijote praeitais metais.

Norėdami sužinoti, ar atitinkate kriterijus, eikite į [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)

