

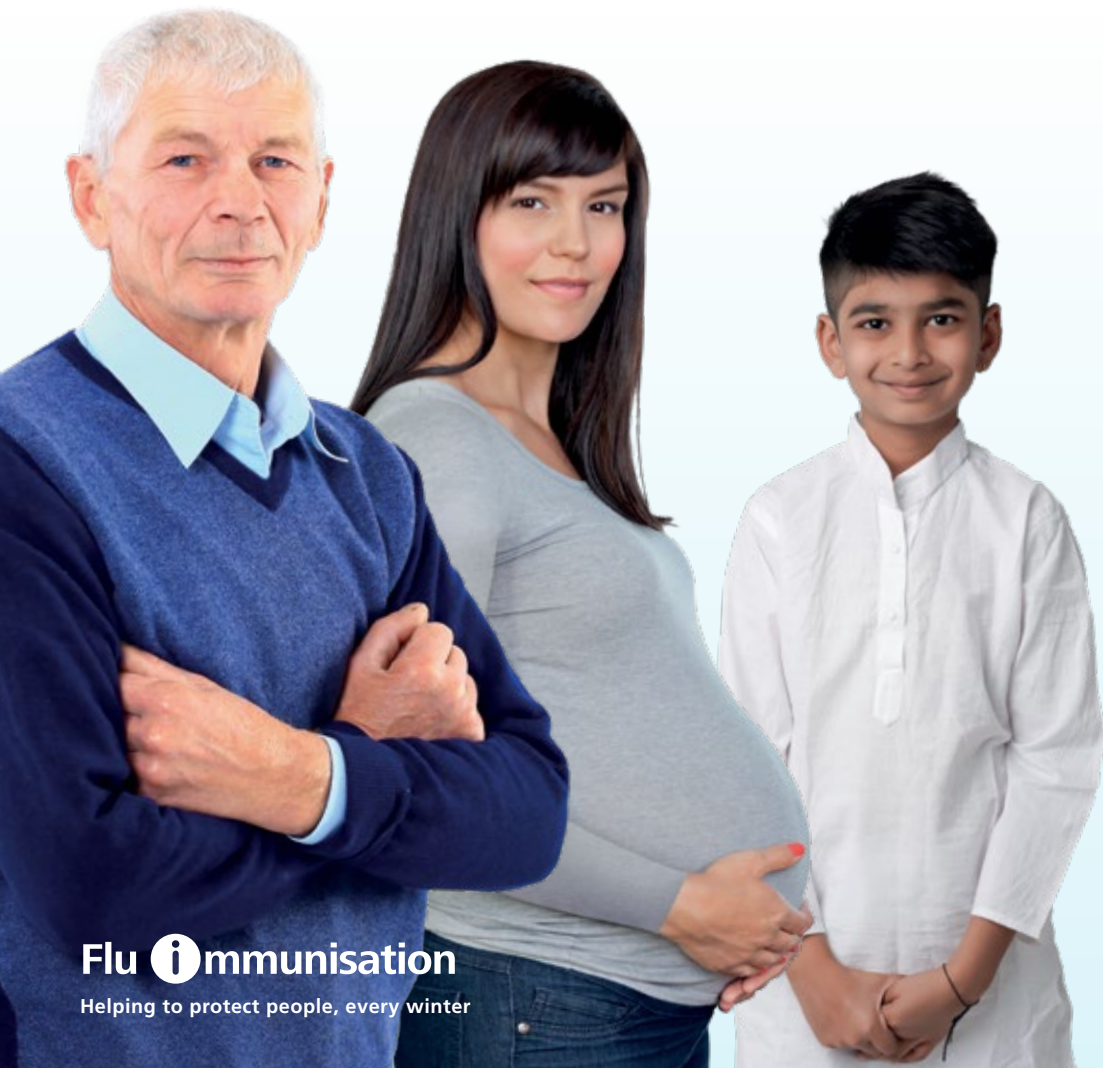
Szczepienie Zima 2021/2022 r.

NHS

przeciwnko grypie

Kto powinien zostać zaszczepiony i dlaczego?

Z uwzględnieniem informacji dotyczących dzieci i kobiet w ciąży



Flu **i**mmunisation

Helping to protect people, every winter

Niniejsza ulotka wyjaśnia, jak przed nadchodzącą zimą można zapewnić sobie i swoim dzieciom ochronę przed gripą oraz dlaczego tak ważne jest, aby osoby narażone na zwiększone ryzyko zachorowania otrzymywały bezpłatną szczepionkę każdego roku.



Czym jest gripa? Czy gripa to po prostu silne przeziębienie?

Zachorowania na gripę zdarzają się każdego roku, zwykle zimą, dlatego czasami ta choroba jest nazywana gripą sezonową. Jest to wysoce zakaźna choroba, której objawy bardzo szybko się nasilają.

Przeziębienia są mniej poważne i zwykle rozpoczynają się stopniowo, zatkanym nosem lub katarem i bólem gardła. Silny atak grypy może być znacznie dotkliwszy niż silne przeziębienie.

Do najczęstszych objawów grypy należy gorączka, dreszcze, ból głowy, bóle stawów i mięśni oraz ogromne zmęczenie. U osób bez poważnych problemów zdrowotnych choroba mija zwykle po 2-7 dniach, jednak w niektórych przypadkach może prowadzić do hospitalizacji, stałej niepełnosprawności, a nawet zgonu.

Co wywołuje grypę?

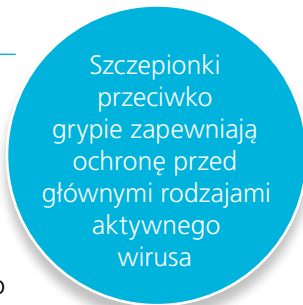
Grypa wywoływana jest wirusami grypy, które atakują tchawicę i płuca. Ponieważ zakażenie wywołane jest wirusami, a nie bakteriami, nie można stosować terapii antybiotykowej. Antybiotyki mogą być jednak konieczne w razie powikłań pogrypowych.

Jak można zarazić się grypą?

Kiedy zarażona osoba kaszle lub kicha, wirus grypy roznoszony jest na dużym obszarze w drobnych kropelkach śliny. Inne osoby mogą zarazić się, wdychając te kropelki lub dotykając powierzchni, na które one opadły.

Można zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa, zasłaniając usta i nos podczas kaszlu i kichania, często myjąc ręce lub używając żelu dezynfekującego, aby ograniczyć ryzyko zakażenia.

Jednak najlepszym sposobem na uniknięcie zakażenia grypą lub jej roznoszenia jest poddanie się szczepieniu przed rozpoczęciem sezonu grypowego.



Jak można chronić się przed grypą?

Grypa jest niemożliwa do przewidzenia. Szczepionka zapewnia najlepszą dostępną ochronę przed wirusem, który może wywołać poważną chorobę. Przed sezonem grypowym identyfikowane są wirusy grypy, które najprawdopodobniej będą wywoływać tę chorobę, a następnie opracowywane są najlepiej odpowiadające im szczepionki. Szczepionki podawane są jesienią, najlepiej przed sezonem zachorowań.

Jakie szkody w organizmie może wyrządzić grypa?

Istnieje czasami przekonanie, że silne przeziębienie jest grypą, jednak objawy grypy mogą być znacznie silniejsze niż przeziębienie i wymagać pozostania w łóżku przez kilka dni. Niektóre osoby są bardziej podatne na powikłania pogrypowe. W ich przypadku istnieje ryzyko rozwinięcia się poważniejszych chorób, takich jak zapalenie oskrzeli lub zapalenie płuc, bądź pogorszenie się istniejącego schorzenia. W najgorszym wypadku grypa może prowadzić do hospitalizacji, a nawet zgonu.

Kto należy do grupy podwyższonego ryzyka powikłań pogrypowych?

Powikłania pogrypowe mogą wystąpić u każdego, jednak w przypadku przewlekłych schorzeń grypa może je pogorszyć, nawet jeśli schorzenie jest właściwie leczone, a pacjent zwykle czuje się dobrze. Bezpłatne szczepionki powinny otrzymać:

- kobiety w ciąży
- lub osoby cierpiące na przewlekłe schorzenia, takie jak:
- problemy z sercem
 - choroby płuc lub trudności z oddychaniem, w tym zapalenie oskrzeli, rozedma płuc lub niektóre przypadki astmy
 - choroby nerek
 - obniżona odporność ze względu na chorobę lub leczenie (np. leki sterydowe lub leczenie raka)
 - choroby wątroby
 - udar mózgu lub przemijający atak niedokrwienny (TIA)
 - cukrzyca
 - choroby neurologiczne, np. stwardnienie rozsiane (MS), porażenie mózgowe
 - niepełnosprawność intelektualna
 - problemy ze śledzioną, np. niedokrwistość sierpowata lub usunięta śledziona
 - znaczna nadwaga (BMI równe 40 lub wyższe)

Lista schorzeń nie jest wyczerpująca. Decyzja powinna zostać podjęta na podstawie oceny klinicznej. Lekarz pierwszego kontaktu powinien dokonać oceny, uwzględniając ryzyko pogorszenia się istniejących schorzeń z powodu grypy oraz wystąpienie poważnych chorób mogących stanowić jej skutek.

Dalsze informacje są dostępne na stronie:
nhs.uk/flujab

Kto powinien rozważyć poddanie się szczepieniu przeciwko grypie?

Wszystkie osoby cierpiące na schorzenia wymienione na str. 4 oraz:

- osoby w wieku 65 lat lub starsze
- osoby mieszkające w domu opieki lub w domu spokojnej starości
- główni opiekunowie osób starszych lub niepełnosprawnych
- pierwszoliniowi pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej
- kobiety w ciąży (patrz kolejny rozdział)
- dzieci w określonym wieku (patrz str. 7–8)

W tym roku osoby w wieku od 50 do 64 lat również będą mogły skorzystać ze szczepionki przeciwko grypie.



Szczepienia przeciwko grypie dla kobiet w ciąży



Jestem w ciąży. Czy powinnam poddać się szczepieniu w tym roku?

Tak. Ciąża zmienia sposób, w jaki organizm radzi sobie z infekcjami, takimi jak grypa. Zakażenie wirusem grypy zwiększa ryzyko, że kobiety w ciąży i ich dzieci będą wymagały intensywnej opieki medycznej.

Wszystkie kobiety w ciąży powinny poddać się szczepieniu, aby chronić siebie i swoje dzieci. Szczepionka przeciwko grypie może być bezpiecznie podawana na każdym etapie ciąży, od zapłodnienia do rozwiązania.

Szczepionka przeciwko grypie jest korzystna dla kobiet w ciąży, ponieważ:

- obniża ryzyko poważnych powikłań, takich jak zapalenie płuc, szczególnie w zaawansowanej ciąży
- zmniejsza ryzyko poronienia, obumarcia płodu lub przedwczesnego porodu
- zapewnia ochronę dziecka, które będzie miało pewną odporność na grypę przez kilka pierwszych miesięcy życia
- obniża możliwość zakażenia noworodka przez matkę

Jestem w ciąży i sądzę, że zachorowałam na grypę. Co powinnam zrobić?

W razie wystąpienia objawów grypy należy bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu, ponieważ istnieją leki na receptę, które mogą pomóc (lub obniżyć ryzyko powikłań). Leki muszą jednak zostać przyjęte jak najszybciej po wystąpieniu objawów.

Bezpłatną szczepionkę przeciwko grypie można otrzymać u lekarza pierwszego kontaktu. Jest ona również dostępna u farmaceuty lub położnej.

A moje dzieci? Czy dzieci powinny otrzymać szczepionkę?

Jeśli dziecko ukończyło sześć miesięcy i cierpi na jedno ze schorzeń wymienionych na str. 4, powinno otrzymać szczepionkę. Takie dzieci są bardziej narażone na rozwinięcie się u nich poważnej choroby po zachorowaniu na grypę, która może również pogorszyć istniejące schorzenie. Podanie dziecku szczepionki przeciwko grypie należy omówić z lekarzem pierwszego kontaktu przed sezonem grypowym.

Szczepionka nie działa właściwie w przypadku dzieci poniżej szóstego miesiąca życia, nie jest więc zalecana w takich przypadkach. Z tego powodu ważne jest podanie szczepionki kobietom w ciąży – przekazują one pewną odporność dziecku, chroniąc je w ten sposób w pierwszych miesiącach po urodzeniu.

Szczepionki przeciwko grypie proponowane są również innym grupom dzieci i młodzieży. Co pomagają w zapewnieniu im ochrony przed chorobą oraz ograniczają jej przenoszenie na inne dzieci, w tym rodzeństwo oraz rodziców i dziadków. Można będzie dzięki temu uniknąć zwolnienia chorobowego w pracy lub opiekania się dziećmi chorymi na grypę.

W tym roku szczepionka proponowana jest:

- wszystkim dzieciom, które ukończą drugi lub trzeci rok życia 31 sierpnia 2021 r.
- wszystkim dzieciom w wieku szkolnym (szkoła podstawowa)
- wszystkim dzieciom i młodzieży w wieku szkolnym (szkoła ponadpodstawowa, klasy od 7 do 11)
- dzieciom z problemem zdrowotnym, z powodu którego grypa jest dla nich większym zagrożeniem

Dzieci w wieku dwóch i trzech lat otrzymają szczepionkę w przychodni lekarskiej. Najczęściej podaje ją personel pielęgniarski. Prawie wszystkie dzieci i młodzież w wieku szkolnym będą mogły otrzymać szczepionkę w szkole. Będzie im najczęściej podawana w formie aerozolu do nosa. Procedura jest szybka i bezbolesna.

Dodatkowe informacje na temat dzieci i szczepienia przeciwko grypie można znaleźć na stronie internetowej NHS [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

Jaki rodzaj szczepionki należy przyjąć?

Istnieje kilka rodzajów szczepionki przeciwko grypie. Zawsze proponowana jest najbardziej skuteczna szczepionka, w zależności od wieku:

- dzieciom w wieku od 2 do 17 lat proponowana jest żywa szczepionka w formie aerozolu do nosa. Żywe wirusy zostały osłabione, więc nie mogą wywołać grypy
- osobom dorosłym w wieku od 18 do 64 lat proponowana jest szczepionka w formie zastrzyku. Jest to inaktywowana szczepionka, która nie zawiera żadnych aktywnych wirusów i nie może wywołać grypy. Dostępne są różne rodzaje szczepionek w zależności od sposobu produkcji
- osobom dorosłym w wieku 65 lat i starszym proponowana jest szczepionka w formie zastrzyku. Jest to inaktywowana szczepionka, która nie zawiera żadnych aktywnych wirusów i nie może wywołać grypy. Zazwyczaj oferowana jest szczepionka zawierająca adjuwant, który pomaga układowi odpornościowemu wywołać silniejszą reakcję na szczepionkę. Jest ona oferowana osobom w tej grupie wiekowej, ponieważ w miarę upływu czasu ich układ odpornościowy słabiej reaguje na szczepionki

Jeżeli dziecko jest w wieku od 6 miesięcy do 2 lat i należy do grupy wysokiego ryzyka zachorowania na grypę, szczepionka podawana jest w formie zastrzyku, ponieważ szczepionka w formie aerozolu do nosa nie jest zatwierdzona do stosowania u dzieci poniżej drugiego roku życia. Niektóre dzieci w wieku powyżej drugiego roku życia, należące do grupy wysokiego ryzyka, również muszą otrzymać szczepionkę w formie zastrzyku, jeżeli szczepionka w formie aerozolu do nosa jest dla nich nieodpowiednia.

Czy szczepionka przeciwko grypie może być podana jednocześnie z innymi szczepionkami?

Tak. Szczepionka przeciwko grypie może być podawana jednocześnie z innymi rutynowymi szczepionkami. Można ją podać pomimo lekkiej choroby dziecka, takiej jak przeziębienie. Szczepienie można jednak przełożyć w przypadku choroby wywołującej gorączkę.

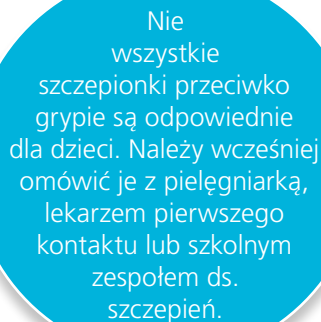
Czy istnieją osoby, którym nie należy podawać szczepionki?

Szczepionka może zostać podana prawie wszystkim, nie należy jednak szczepić osób, u których wystąpiła alergia na szczepionkę lub którykolwiek z jej składników. Osoby uczulone na jajka lub cierpiące na schorzenie osłabiające układ odpornościowy nie powinny otrzymywać określonych rodzajów szczepionki, co należy sprawdzić u lekarza pierwszego kontaktu. Szczepienie można odłożyć w razie gorączki i poddać się mu ponownie, kiedy stan zdrowia ulegnie poprawie.

A moje dzieci?

Szczepionki w aerozolu do nosa nie należy podawać dzieciom, które:

- mają lub miały świszczący oddech w ciągu ostatnich 72 godzin; należy podać im właściwą szczepionkę w zastrzyku, aby nie opóźnić ochrony przed grypą
- wymagają intensywnej opieki z powodu
 - astmy lub
 - reakcji alergicznej na jajka(w przypadku dzieci z tych dwóch grup zalecane jest zasięgnięcie porady u specjalisty, gdyż mogą one wymagać podania szczepionki w aerozolu do nosa w szpitalu)
- cierpią na schorzenie lub są poddawane leczeniu, które znacznie osłabia ich układ odpornościowy, albo w gospodarstwie domowym znajduje się osoba, która wymaga odizolowania ze względu na hamowaną odpowiedź immunologiczną organizmu
- są uczulone na którykolwiek ze składników szczepionki¹
- wymagają leczenia salicylanem



Nie wszystkie szczepionki przeciwko grypie są odpowiednie dla dzieci. Należy wcześniej omówić je z pielęgniarką, lekarzem pierwszego kontaktu lub szkolnym zespołem ds. szczepień.

Dzieci, którym podano szczepionkę w formie aerozolu do nosa, powinny unikać bliskiego kontaktu z osobami o znacznie osłabionym układzie odpornościowym przez około dwa tygodnie po zaszczepieniu, ponieważ istnieje niewielkie prawdopodobieństwo przeniesienia na nie wirusa.

[1] Listę składników szczepionki podano na stronie internetowej: www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil

Czy szczepionka w aerozolu zawiera żelatynę wieprzową?

Tak. Szczepionka w aerozolu do nosa zawiera wysoko przetworzoną formę żelatyny (żelatynę wieprzową), która jest wykorzystywana w szerokim zakresie do produkcji wielu podstawowych leków. Żelatyna pomaga stabilizować wirusy zawarte w szczepionce, aby mogła ona zapewniać najlepszą ochronę przeciwko grypie.

Szczepionka donosowa jest oferowana dzieciom, ponieważ jest skuteczniejsza w programie szczepień niż szczepionka w zastrzyku. Jest ona łatwiejsza do podania i jest uważana za skuteczniejszą w ograniczeniu rozprzestrzeniania się grypy na inne osoby, które mogą być bardziej narażone na powikłania związane z tą chorobą.

Jeżeli jednak dziecko jest szczególnie narażone na powikłania grypy z powodu jednego lub więcej problemów zdrowotnych lub terapii i nie może przyjąć szczepionki donosowej, powinno otrzymać szczepionkę w formie zastrzyku.

Osoby, które nie akceptują stosowania żelatyny wieprzowej w produktach medycznych, mogą otrzymać w tym roku inną szczepionkę w formie zastrzyku. Dostępne opcje należy omówić z pielęgniarką lub lekarzem.

Czy wystąpią u mnie skutki uboczne?

Skutki uboczne szczepionki w aerozolu obejmują zwykle katar lub zatłakany nos, ból głowy, zmęczenie oraz utratę apetytu. U osób, którym podano szczepionkę w zastrzyku, może wystąpić ból ramienia w miejscu wstrzyknięcia, niewielka gorączka i ból mięśni utrzymujące się przez jeden lub dwa dni po zaszczepieniu. Poważne skutki uboczne występują rzadko.

Czy szczepionka przeciwko grypie zapewnia całkowitą ochronę?

Ponieważ wirus grypy może zmieniać się z roku na rok, zawsze istnieje ryzyko, że szczepionka nie będzie odpowiadać aktywnemu wirusowi. W ciągu ostatnich dziesięciu lat szczepionki zazwyczaj odpowiadały aktywnym szczepom grypy.

Jak długo zapewniana jest ochrona?

Szczepionka powinna zapewnić ochronę w aktualnym sezonie grypowym.

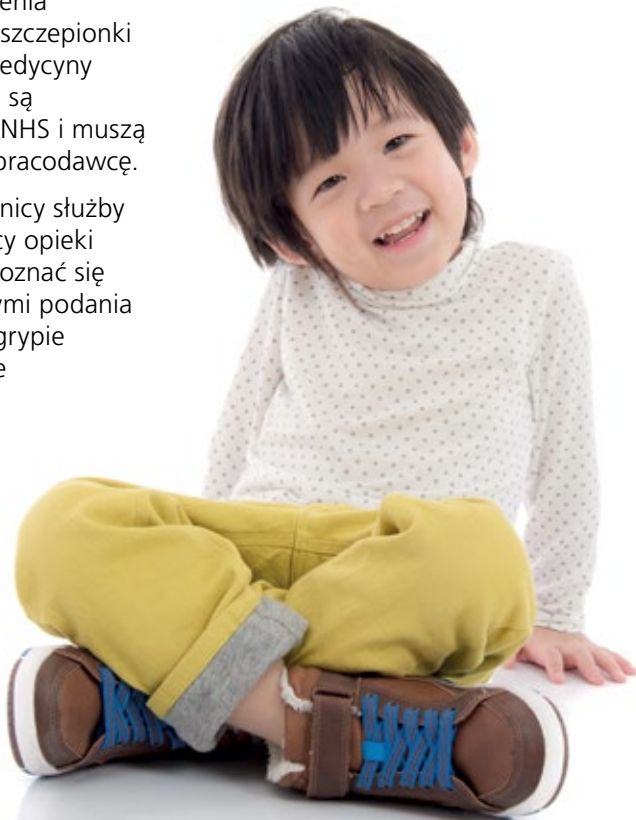
Co należy teraz zrobić?

Ważne jest, aby osoby należące do jednej z grup wymienionych w niniejszej ulotce zostały zaszczepione przeciwko grypie.

Aby ustalić termin podania szczepionki w celu uzyskania najlepszej formy ochrony, należy skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu, pielęgniarką lub farmaceutą. Szczepienia dla kobiet w ciąży mogą być również dostępne w ramach opieki prenatalnej. Szczepionka przeciwko grypie jest bezpłatna. Należy umówić się na wizytę, aby ją otrzymać.

Organizacje pragnące chronić swoich pracowników przed grypą (o ile nie znajdują się oni w grupie ryzyka) powinny poczynić ustalenia umożliwiające podanie szczepionki w swoich oddziałach medycyny pracy. Takie szczepienia są niedostępne w ramach NHS i muszą zostać opłacone przez pracodawcę.

Pierwszoliniowi pracownicy służby zdrowia oraz pracownicy opieki społecznej powinni zapoznać się z ustaleniami dotyczącymi podania szczepionki przeciwko grypie w miejscu pracy. Ważne jest zapewnienie sobie ochrony.



Podsumowanie dotyczące osób, którym zalecane jest podanie szczepionki przeciwko grypie

- wszystkie osoby w wieku powyżej 65 lat
- wszystkie osoby poniżej 65. roku życia cierpiące na schorzenia wymienione na str. 4, w tym dzieci i niemowlęta, które ukończyły szósty miesiąc życia
- wszystkie kobiety w ciąży, na każdym jej etapie
- wszystkie dzieci w wieku 2 i 3 lat (jeżeli ukończyły drugi lub trzeci rok życia do 31 sierpnia obecnego sezonu zachorowań na grypę)
- wszystkie dzieci uczęszczające do szkoły podstawowej
- wszystkim dzieciom i młodzieży w wieku szkolnym (szkoła ponadpodstawowa, klasy od 7 do 11)
- wszystkie osoby mieszkające w domu opieki lub domu spokojnej starości
- wszyscy opiekunowie osób starszych lub niepełnosprawnych
- wszyscy pierwszoliniowi pracownicy służby zdrowia oraz pracownicy opieki społecznej

W tym roku osoby w wieku od 50 do 64 lat również będą mogły skorzystać ze szczepionki przeciwko grypie.

Porady i informacje dotyczące szczepień przeciwko grypie można uzyskać u lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarki, farmaceuty lub szkolnego zespołu ds. szczepień.

Najlepiej zaszczepić się jesienią lub wczesną zimą przed sezonem grypowym. Należy pamiętać, aby szczepić się każdego roku i nie zakładać, że ochronę zapewni szczepienie z poprzedniego roku.

Aby dowiedzieć się, kto jest uprawniony do szczepień, należy odwiedzić stronę internetową

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

