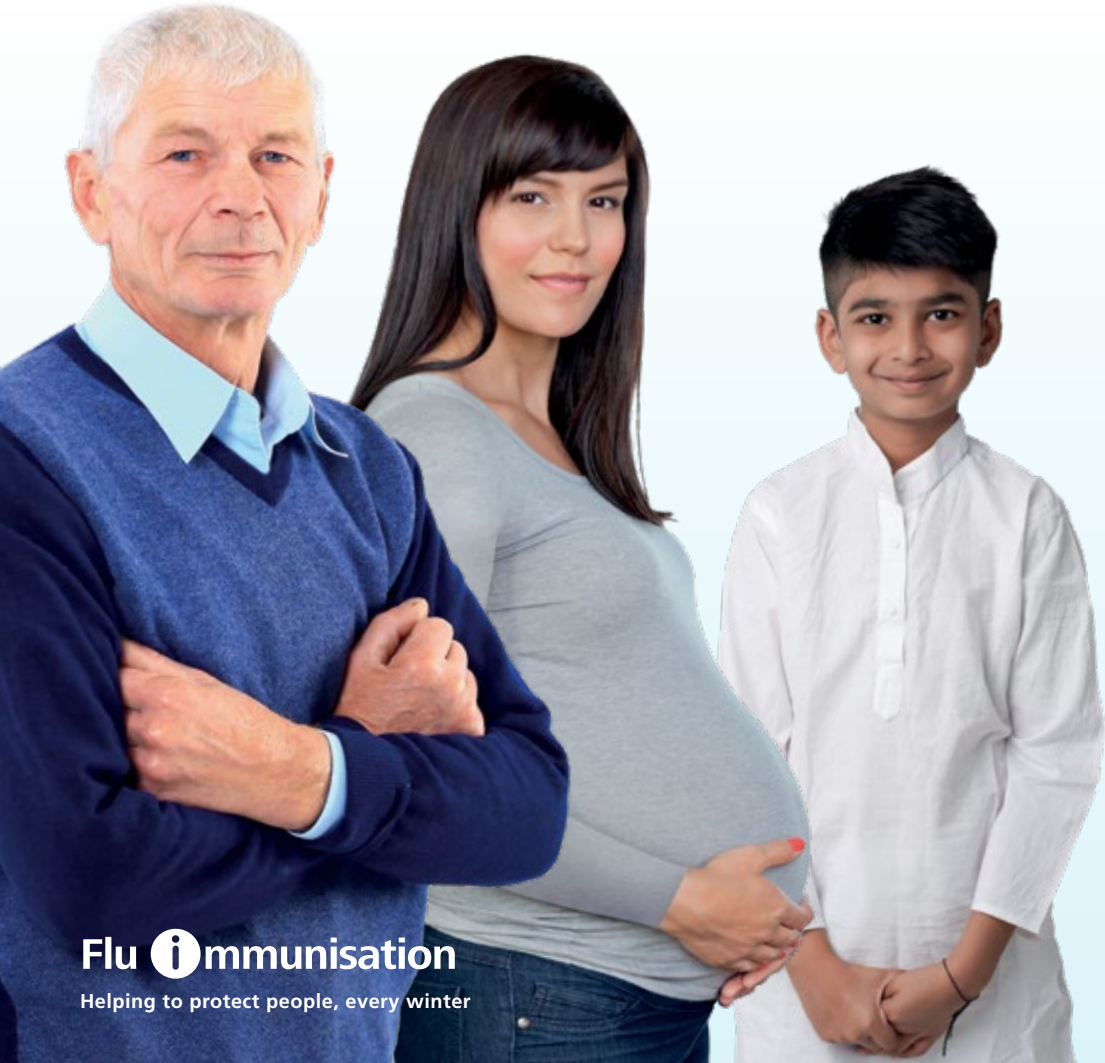


Iarna 2021 până în 2022

gripă Vaccinarea

Cine și de ce ar trebui să fie vaccinat?

Include informații pentru copii și femeile însărcinate



Flu **i**mmunisation

Helping to protect people, every winter

Această broșură explică modul în care vă puteți proteja pe dumneavoastră și pe copiii dumneavoastră împotriva gripei în această iarnă și de ce este foarte important ca persoanelor cu risc crescut de îmbolnăvire de gripă să li se administreze vaccinul gratuit în fiecare an.

Ce este gripa? Nu este doar o răceală puternică?

Gripa apare în fiecare an, de obicei iarna, motiv pentru care se numește uneori gripă de sezon. Este o boală extrem de contagioasă, cu simptome care apar foarte repede.

Răcelile sunt mult mai puțin grave și, de obicei, încep treptat cu un nas înfundat și cu o durere în gât. Un episod sever de gripă poate fi mult mai grav decât o răceală puternică.

Cele mai des întâlnite simptome ale gripei sunt febra, frisoanele, durerile de cap, durerile la nivelul articulațiilor și al mușchilor și oboseala foarte mare. Persoanele sănătoase se recuperează de obicei în interval de 2 până la 7 zile, dar pentru unele, boala poate duce la spitalizare, invaliditate permanentă sau chiar moarte.



Care sunt cauzele care provoacă gripa?

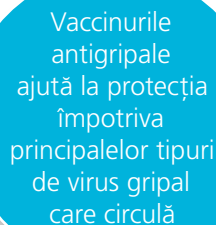
Gripa este cauzată de virusurile gripale care infectează traheea și plămâni. Și pentru că este cauzată de virusuri și nu de bacterii, antibioticele nu o pot trata. Cu toate acestea, dacă există complicații din cauza gripei, este posibil ca antibioticele să fie necesare.

Cum se ia gripa?

Când o persoană infectată tușește sau strănută, aceasta răspândește virusul gripal în particule mici de salivă într-un spațiu foarte mare. Aceste particule pot fi apoi inspirate de alte persoane sau pot fi luate prin atingerea suprafețelor unde acestea au aterizat.

Puteți preveni răspândirea virusului prin acoperirea gurii și a nasului când tușiți sau când strănutați și vă puteți spăla frecvent pe mâini sau puteți folosi geluri de mână pentru a reduce riscul de îmbolnăvire cu acest virus.

Dar cea mai bună metodă de a evita îmbolnăvirea și răspândirea gripei este prin vaccinarea înainte de începerea sezonului de gripă.



Vaccinurile antigripale ajută la protecția împotriva principalelor tipuri de virus gripal care circulă

Cum ne protejăm împotriva gripei?

Gripa este imprevizibilă. Vaccinul oferă cea mai bună protecție disponibilă împotriva unui virus care poate provoca boli grave. Virusurile cele mai probabile care vor provoca gripa sunt identificate înainte de sezonul gripal și apoi vaccinurile sunt create pentru se potrivi cât mai îndeaproape cu acestea. Ideal, vaccinurile sunt administrate toamna, înainte ca gripa să înceapă să se răspândească.

Ce rău poate face gripa?

Uneori, oamenii consideră că o răceală puternică este gripă, dar îmbolnăvirea de gripă poate fi adesea mult mai gravă decât o răceală și poate fi necesar ca dumneavoastră să stați în pat câteva zile. Unele persoane sunt mai sensibile la efectele gripei. Pentru ei, riscul de a dezvolta boli mai grave, cum ar fi bronșita și pneumonia, poate crește sau se pot înrăutăți afecțiunile existente. În cele mai grave cazuri, gripa poate duce la internarea în spital sau chiar la deces.

Prezint un risc crescut din cauza efectelor gripei?

Gripa poate afecta pe oricine, dar dacă suferiți de o afecțiune de sănătate pe termen lung, efectele gripei o pot înrăutăți, chiar dacă afecțiunea este bine gestionată și în mod normal vă simțiți bine. Ar trebui să vă faceți vaccinul antigripal gratuit dacă sunteți:

- însărcinată

sau aveți o afecțiune pe termen lung, cum ar fi:

- afecțiunile cardiace
- o durere în zona toracică sau dificultăți de respirație, inclusiv bronșită, emfizem sau astm sever
- o boală renală
- o imunitate scăzută datorată bolii sau tratamentului (cum ar fi medicația cu steroizi sau tratamentul împotriva cancerului)
- boala hepatică
- ați suferit un accident vascular cerebral sau un atac ischemic tranzitoriu (TIA)
- diabet
- o afecțiune neurologică, de exemplu, scleroză multiplă (MS), paralizie cerebrală
- dificultăți de înțelegere
- o problemă cu splina, de exemplu, siclemie sau dacă splina a fost extirpată
- sunteți supraponderal/ă (indicele de masă corporală este peste 40)

Această listă de afecțiuni nu este definitivă. Este întotdeauna o chestiune de raționament clinic. Medicul dumneavoastră de familie vă poate consulta pentru a lua în considerare riscul ca gripa să înrăutățească orice altă afecțiune pre-existentă pe care o aveți, precum și riscul de boală gravă cauzată de gripă în sine.

Consultați www.nhs.uk/child-flu pentru mai multe informații

Cine ar trebui să ia în considerare să i se administreze un vaccin împotriva gripei?

Toți cei care suferă de o afecțiune enumerată la pagina 4 sau care:

- au vârsta de 65 de ani, sau peste
- locuiesc în centre de îngrijire sau instituții specializate
- îngrijitorul principal al unei persoane mai în vârstă sau al unei persoane cu dizabilități
- un lucrător pe probleme de sănătate sau un asistent social
- persoanele însărcinate (a se vedea secțiunea următoare)
- copii de o anumită vârstă (a se vedea paginile 7–8)

Tuturor celor cu vârstele cuprinse între 50 și 64 de ani li se va oferi vaccinarea antigripală în acest an.



Vaccinarea antigripală pentru femeile însărcinate



Sunt însărcinată. Am nevoie de un vaccin antigripal anul acesta?

Da. Sarcina schimbă modul în care corpul se luptă cu infecții precum gripa. Infecția gripală crește șansele ca femeile însărcinate și bebelușii acestora să necesite îngrijiri intensive.

Tuturor femeile însărcinate ar trebui să li se administreze vaccinul împotriva gripei pentru a se proteja pe ele și pe copiii lor. Vaccinul antigripal poate fi administrat în siguranță în orice stadiu al sarcinii, începând cu concepția.

Femeile însărcinate beneficiază de vaccinul antigripal, deoarece:

- reduce riscul de complicații grave, cum ar fi pneumonia, în special în etapele ulterioare ale sarcinii
- reduce riscul de avort spontan, de deces la naștere sau de naștere prematură
- ajută la protejarea copilului care va continua să aibă o anumită imunitate la gripă în primele câteva luni ale vieții sale
- reduce șansa ca mama să transmită infecția copilului nou-născut

Sunt însărcinată și cred că am gripă. Ce ar trebui să fac?

Dacă aveți simptome de gripă, trebuie să discutați de urgență cu medicul dumneavoastră, deoarece, dacă aveți gripă, există un medicament prescris care ar putea ajuta (sau reduce riscul de complicații), dar acesta trebuie luat cât mai curând posibil după apariția simptomelor.

Puteți obține vaccinul antigripal gratuit de la medicul dumneavoastră de familie, sau acesta poate fi disponibil și de la farmacist sau moașă.

Cum rămâne cu copiii mei? Au nevoie de vaccinare?

Dacă aveți un copil cu vârsta peste 6 luni care suferă de una dintre afecțiunile enumerate la pagina 4, ar trebui să i se administreze un vaccin antigripal. Toți acești copii sunt mai susceptibili să se îmbolnăvească grav dacă contractează gripă și le-ar putea agrava afecțiunea existentă. Discutați cu medicul dumneavoastră de familie despre administrarea vaccinului antigripal copilului dumneavoastră înainte de începerea sezonului de gripă.

Vaccinul antigripal nu funcționează bine la copiii cu vârsta sub șase luni, deci nu este recomandat. Acesta este motivul pentru care este atât de important ca femeilor însărcinate să li se administreze acest vaccin - ele vor transmite o anumită imunitate care va proteja copilul în primele luni de viață.

Și altor grupuri de copii li se oferă vaccinarea antigripală. Acest lucru este necesar pentru a-i proteja împotriva bolii și pentru a ajuta la reducerea răspândirii ei atât la alți copii, inclusiv la frați sau suror, cât și, desigur, la părinți și bunici. Acest lucru vă va ajuta să evitați necesitatea de a lua zile libere de la serviciu din cauza gripei sau de a avea grijă de copiii care suferă de gripă.

Copiii cărora li se oferă vaccinul în acest an sunt:

- toți cei care au împlinit vârsta de 2 și 3 ani la data de 31 august 2021
- toți copiii din școlile primare
- toți copiii din clasa a 7-a până în clasa a 11-a din ciclul gimnazial
- copiii care au afecțiuni medicale care îi expun pe aceștia unui risc mai mare din cauza gripei

De regulă, un asistent medical de la cabinetul medicului de familie va administra vaccinul copiilor în vârstă de 2 și 3 ani. Copiilor cu vârsta școlară și tuturor tinerilor li se va oferi vaccinarea antigripală la școală. Pentru majoritatea copiilor, vaccinul va fi administrat sub formă de spray în fiecare nară. Aceasta este o procedură foarte rapidă și nedureroasă.

**Pentru informații suplimentare despre
vaccinarea copiilor împotriva gripei,
consultați informațiile de pe pagina de web
a NHS la [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).**

Ce tip de vaccin antigripal ar trebui să mi se administreze?

Există mai multe tipuri de vaccin antigripal. Vi se va oferi cel care este cel mai eficient pentru dumneavoastră, în funcție de vârstă, dintre următoarele:

- copiilor cu vârste cuprinse între 2 și 17 ani li se va oferi un vaccin viu sub formă de spray nazal. Virușii vii au fost slăbiți, astfel încât să nu vă îmbolnăviți de gripă
- persoanelor adulte cu vârsta cuprinsă între 18 și 64 de ani li se oferă un vaccin injectabil. Este un vaccin inactivat care nu conține viruși vii și nu vă poate îmbolnăvi de gripă. Există diferite tipuri disponibile în funcție de modul în care au fost fabricate
- persoanelor adulte cu vârsta cuprinsă între 65 sau peste li se oferă un vaccin injectabil. Este un vaccin inactivat care nu conține viruși vii și nu vă poate îmbolnăvi de gripă. De obicei, vi se va oferi unul care conține un adjuvant care ajută sistemul imunitar să creeze un răspuns mai puternic la vaccin. Acesta este oferit persoanelor din această grupă de vârstă, deoarece, pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, sistemul lor imunitar răspunde mai puțin eficient la vaccinuri

În cazul în care copilul dumneavoastră are vârsta cuprinsă între 6 luni și 2 ani și se află într-un grup cu risc ridicat de îmbolnăvire de gripă, i se va oferi un vaccin antigripal injectabil, deoarece sprayul nazal nu este autorizat pentru copiii cu vârsta sub 2 ani. Unii copii cu vârsta de peste 2 ani care se află într-un grup cu risc ridicat vor trebui, de asemenea, să primească un vaccin injectabil, dacă vaccinul sub formă de spray nazal nu este potrivit pentru ei.

Poate fi administrat vaccinul antigripal copilului meu în același timp cu alte vaccinuri?

Da. Vaccinul antigripal poate fi administrat în același timp în care se administrează alte vaccinuri de rutină din copilărie. Se poate continua cu administrarea vaccinului dacă copilul dumneavoastră suferă de o boală minoră, cum ar fi o răceală, dar poate fi amânată în cazul în care copilul dumneavoastră suferă de o boală care cauzează febră.

Există vreo persoană căreia nu trebuie să i se administreze vaccinul?

Aproape tuturor li se poate administra vaccinul, dar nu trebuie să primiți vaccinul dacă ați suferit vreodată de o alergie gravă la vaccin sau la oricare dintre ingredientele acestuia. Dacă suferiți de alergie la ouă sau de o afecțiune care vă slăbește sistemul imunitar, este posibil să nu vi se poată administra anumite tipuri de vaccin antigripal - consultați medicul dumneavoastră de familie. Dacă aveți febră, vaccinarea poate fi amânată până când starea dumneavoastră de sănătate se va ameliora.

Cum rămâne cu copiii mei?

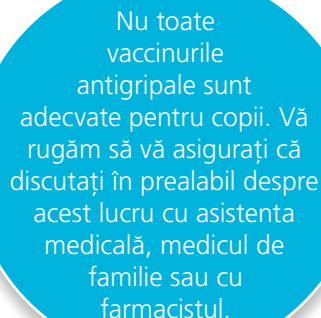
Este posibil ca unii copii să nu poată beneficia de vaccinul nazal dacă ei:

- au o respirația șuierătoare sau au avut o respirație șuierătoare în ultimele 72 de ore, trebuie să li se ofere un vaccin antigripal adecvat injectabil, pentru a evita întârzierea protecției
- au avut nevoie de terapie intensivă datorită
 - astmului sau
 - unei reacții anafilactice din cauza alergiei la ouă

(Copiilor din aceste două grupuri li se recomandă să solicite sfatul specialistului și este posibil să li se administreze un vaccin nazal în spital)

- suferă de o afecțiune medicală sau li se administrează tratament, care să le slăbească puternic sistemul imunitar sau dacă au pe cineva în gospodărie care are nevoie de izolare, deoarece este grav imunosuprimat
- sunt alergici la orice alte componente ale vaccinului¹
- au o afecțiune care necesită tratament cu salicilat

De asemenea, copiii cărora li s-a administrat vaccinul cu spray nazal ar trebui să evite contactul apropiat cu persoanele cu sisteme imunitare foarte slăbite, timp de aproximativ 2 săptămâni după vaccinare, deoarece există mici șanse ca virusul să le fie transmis.



Nu toate vaccinurile antigripale sunt adecvate pentru copii. Vă rugăm să vă asigurați că discutați în prealabil despre acest lucru cu asistenta medicală, medicul de familie sau cu farmacistul.

[1] Consultați pagina de web www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil pentru o listă a ingredientelor vaccinului

Vaccinul nazal conține gelatină derivată de la porci (gelatină porcină)?

Da. Vaccinul nazal conține o formă de gelatină deosebit de procesată (gelatină porcină), care se folosește într-o gamă largă de medicamente esențiale. Gelatina ajută la menținerea stabilă a virusilor din vaccin, astfel încât vaccinul să asigure cea mai bună protecție împotriva gripei.

Vaccinul nazal este oferit copiilor, deoarece este mai eficient în program decât vaccinul injectat. Acest lucru se datorează faptului că este mai ușor de administrat și considerat a fi mai bun pentru reducerea transmiterii gripei persoanelor care pot fi mai vulnerabile la complicațiile gripei.

Cu toate acestea, dacă copilul dumneavoastră prezintă un risc ridicat de gripă din cauza uneia sau mai multor afecțiuni medicale sau a tratamentelor și nu i se poate administra vaccinul antigripal nazal, ar trebui să i se administreze vaccinul antigripal prin injectare.

Pentru cei care nu acceptă utilizarea gelatinei porcine în produsele medicale, un vaccin injectabil alternativ este disponibil anul acesta. Ar trebui să discutați opțiunile cu asistenta sau medicul dumneavoastră.

Voi prezenta reacții adverse?

Efectele secundare ale vaccinului nazal pot include în mod obișnuit nasul înfundat, dureri de cap, oboseală și o anumită pierdere a poftei de mâncare. Persoanelor cărora li s-a administrat vaccinul injectabil vor avea dureri la nivelul brațului, la locul injecției, febră de grad scăzut și dureri musculare pentru o zi sau două după vaccinare. Reacțiile adverse grave de la oricare dintre vaccinuri sunt mai puțin frecvente.

Vaccinul antigripal mă va proteja în totalitate?

Există întotdeauna riscul ca vaccinul să nu se potrivească cu virusul circulant, deoarece virusul gripal se poate schimba de la an la an. În ultimii 10 ani, vaccinul a fost, în general, potrivit pentru tulpinile aflate în circulație.

Cât timp voi fi protejat/ă?

Vaccinul ar trebui să ofere protecție pe tot parcursul sezonului de gripă.

Ce trebuie să fac acum?

Dacă faceți parte din unul dintre grupurile menționate în această broșură, este important să vă vaccinați împotriva gripei.

Discutați cu medicul dumneavoastră de familie sau cu asistenta medicală, sau alternativ cu farmacistul local, pentru a face o programare pentru vaccinare și pentru a obține cea mai bună protecție posibilă. Pentru femeile însărcinate, vaccinul poate fi disponibil și prin intermediul serviciilor de maternitate. Vaccinul antigripal este gratuit. Așadar, faceți o programare pentru a vi se administra vaccinul.

Organizațiile care doresc să-și protejeze angajații împotriva gripei (cu excepția cazului în care sunt expuși riscului) vor trebui să ia măsuri pentru ca vaccinările să fie administrate prin serviciile de sănătate profesională. Aceste vaccinări nu sunt disponibile prin intermediul NHS și vor trebui să fie plătite de angajator.

Dacă lucrați în domeniul sănătății sau sunteți asistent social, aflați ce măsuri au fost luate la locul de muncă pentru furnizarea vaccinului împotriva gripei. Este important să vă protejați.



Rezumat pentru cei cărora li se **recomandă** să li se administreze **vaccinul antigripal**

- tuturor celor care au vârsta de 65 de ani, sau peste
- tuturor persoanelor cu vârsta mai mică de 65 de ani care suferă de o afecțiune medicală enumerată la pagina 4, inclusiv copiii și bebelușii cu vârsta peste 6 luni
- tuturor femeilor însărcinate, în orice stadiu al sarcinii
- tuturor copiilor cu vârsta de 2 sau 3 ani (cu condiția ca acesta să fi împlinit 2 sau 3 ani la data de 31 august a sezonului gripal actual)
- tuturor copiilor din școala primară
- tuturor persoanelor tinere din clasa a 7-a până în clasa a 11-a din ciclul gimnazial
- tuturor celor care locuiesc într-o instituție de specialitate sau în centrele de îngrijire
- tuturor celor care îngrijesc persoane mai în vârstă sau persoane cu dizabilități
- tuturor lucrătorilor pe probleme de sănătate sau asistenților social

Tuturor celor cu vârste cuprinse între 50 și 64 de ani li se va oferi vaccinarea antigripală în acest an.

Pentru sfaturi și informații despre vaccinarea antigripală, adresați-vă medicului dumneavoastră de familie, asistentei medicale sau farmacistului.

Cel mai bine este să vă vaccinați împotriva gripei toamna, înainte de apariția unor focare de gripă. Nu uitați că aveți nevoie de vaccinare în fiecare an, deci nu presupuneți că sunteți protejat pentru că ați fost vaccinat anul trecut.

Pentru a verifica dacă sunteți eligibil/ă, accesați nhs.uk/flujab

