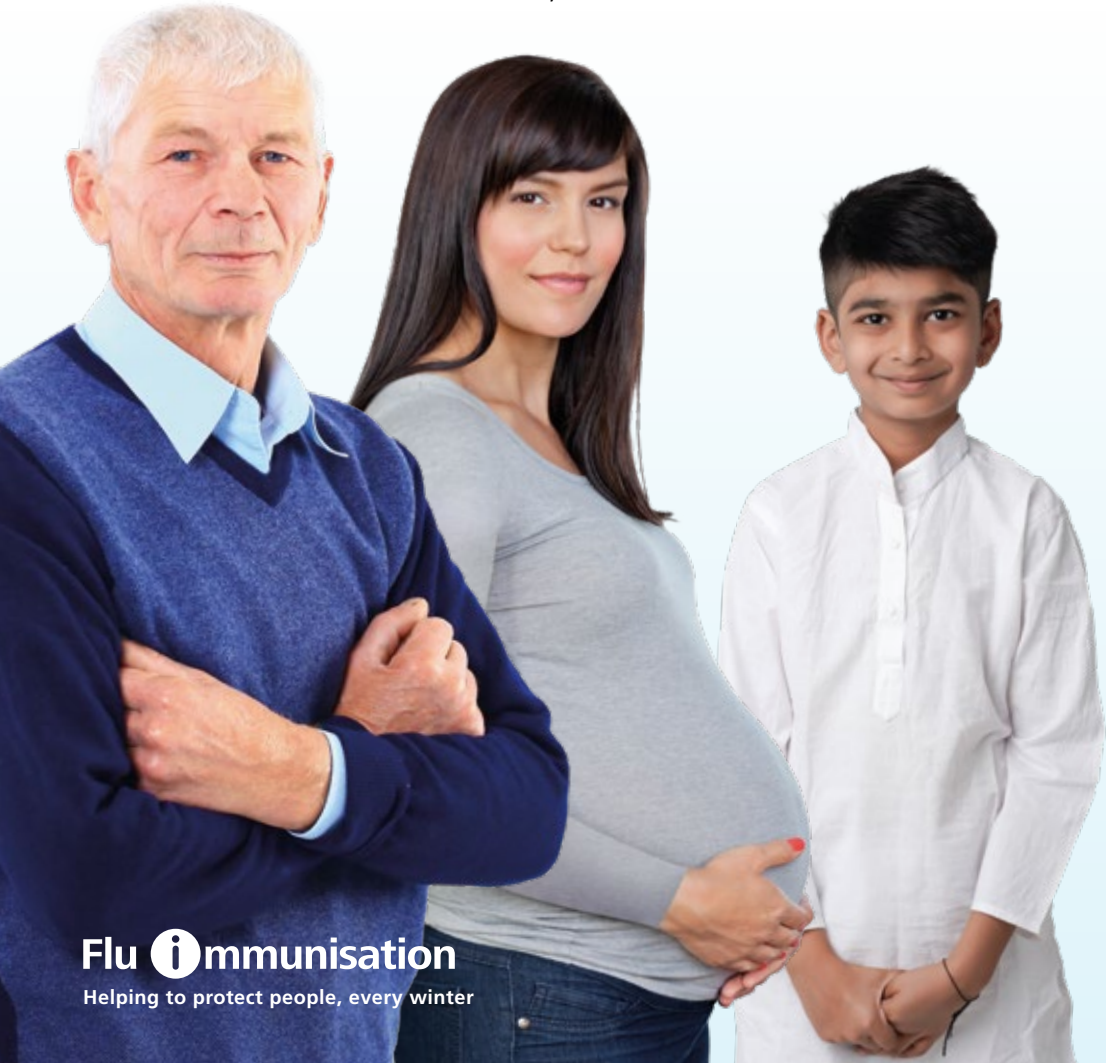


Awɔberɛ 2021 kɔpɛm 2022

papu aduso no

Hwan na ɛɛ sɛ wɔsɔ bi na
aden nti a

Nsem a ɛfa mmɔfra ne mmaa
wɔnyem ka ho



Flu mmunisation

Helping to protect people, every winter

Saa krataa yi kyerekyere
mu okwan a wobefa
so aboa abo wo ne wo
mmofra ho ban afiri papu
a Ereba awoberere yi mu ho,
ne se nti a ehia nnipa a
papu no nsunsuanso no
ano beye den wo won so
no benya won aduro no
afe biara.

Edeem ne papu? Enye hwenemu soso a ano ye den?

Papu ba afe biara, mperere pii no,
wo awoberere mu, eno nti na eto
bere bi a wofere no papu a eba afe
biara no. Ne nsaae no ano ye den
na ne nsenkyerenee no a eba no
ba ntem.

Hwene mu soso ano nye den na
mmere pii no ede hwene hwie ne
mene mu kuro na ehye ase. Papu
a eba bere tiawa bi mu no ano ye
den sene hwene mu soso a ano ye
den.

Nsenkyerenee a etaa da ne ho adi
wo papu ho no bi ye ahochyee,
ahopopoo, ti paae, ahomere ne
yaw wo apo so ne honam mu,
ne bere a ano ye den. Nnipa wo
apomuden ye no pa ara no taa to
won firi ho wo nna 2 ne 7 ntem
nanso ebinom dee, etumi ma
wode won koto ayaresabea, nya
daa demdie anaa mpo wuwu.



Deen na ede papu ba?

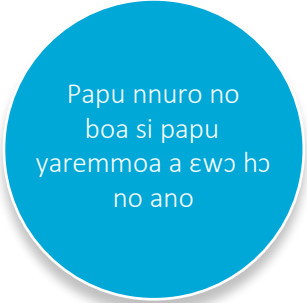
Papu mmoawa a wɔka mframa droben ne ahrawa na de papu ba. Na enam seyare mmoawa nketewa (fircs) na ede ba na nye yare mmoawa nketewa (bateria) na ede ba nti, nnuro a wɔde ko tia bateria no ntumi nso ano. Nanso se ɔhaw a efiri papu mu ba no ano ye den a, nnuro a wɔde si bateria ano no ho behia.

Okwan ben so na wobɛtumi anya papu?

Se obi a wanya bi bo wa anaa wansi a, wɔpete papu mmoawa se ntasuo nketewa gu mmeae bi. Obi betumi ahome saa ntasuo nketewa yi anaase wobefa bere a wɔde won nsa bekeka saa mmaee a ntasuo nketewa no akeka no.

Wo betumi aboa asi yaremmoawa no ano bere a worekata w'ano anaa wo hwene wo bere worebo wa anaa worewensi, na sane hohoro wo nsa ntemtem anaa fa aduro a wɔde popa nsa no bi fa wo nsa ho na ente akwanya a eda ho se wobɛnya yaremmoawa no bi.

Nanso okwan pa a wobefa so abo wo ho ban se wonya na wontere papu mu no ne se wobegye aduro no bi ansa na papu bere no ahye aseɛ.



Sen na yebɛbo yen ho ban afiri papu ho?

Obi ntumi nkyere bere a papu beba. Aduro no de ahobanbo papa ma si yaremmoawa a ede yaree ano ye den pa. Yaremmoawa wonbetumi ama obi anya papu no, yehunu won ansa na awɔbere no aduru na yaye aduro de won adi asie wo kwan biara so. Wɔde nnuro no ma wo bere a awia bere no ano reye mere ansa na papu no ahye aseɛ atereɛ.

ɔhaw ben na papu betumi de aba?

Nnipa taa dwene se hwenemu soso a ano ye den ye papu nanso se wo nya papu a, ano tumi ye den sene hwenemu soso na eho betumi ahia se wo beda mpa mu nna kakra. Nnipa bi nni ahɔden a wɔde begyina papu nsunsuanso ano. Wo won afa mu no, ebetumi ama won anya yaree a ano ye den bi te se ewanini ne mframa a egyina nipadua no mu anaa ema ɔhaw a ewo ho dada no ano ye den. Ano ye den a, papu tumi ma obi kɔda ayaresabea anaa de owuo mpo ba.

Me wɔ ɔhaw keseɛ bi wɔ papu nsunsuansoɔ so?

Papu betumi aye obiara nanso se wo wɔ yareɛbi a akye wɔ wo so a, papu nsunsuansoɔ no betumi ama ano aye den, mpo se wo ye ahweyeie a na wo te nka se wo ho ye a. Eɛ se wo gye papu aduro a wɔderema kwa no se wo:

- nyem a

anaa wo wɔ yareɛ bi a akye wɔ wo so te se:

- akoma yareɛ
- kokoo mu yaw anaa homaa mu haw bi te se ewanini, aharawa mu haw anaa nnipa wɔwɔ ntehyeewa
- yareɛ wɔ saa mu
- wo nkwammosa ahoɔden wɔ fam enam yareɛ anaa ayarehwe bi a worennya nti (bi te se nnuro a wɔde ko tia nhonoee anaa woregye ayarehwe atia kokoram)
- breboɔ mu yareɛ
- wanya ndwodwoɔ yareɛ anaa ndwodwoɔ yareɛ a ano ye mere (TIA)
- asikyireyareɛ
- adwene mu haw, te se honam no reko tia ne ho, yareɛ a ntumi mma obi nnante yie
- adesua mu kyematoɔ
- wo wɔ haw wɔ nipadua akwaa a esone mogya so a, bi te se ahotutuo anaa wayi akwaa esone mogya so no afiri wo mu a
- w'aye keseɛ boro so a (BMI 40 ne dee eboro saa)

Nye saa nnoɔma yi a yabobo soɔ yi nkoara. Eye ayarehwe mu nsem. Wo GP betumi ahwehwe wo mu ahunu ɔhaw a papu no betumi ama nyarewa bi a wo wɔ no ano aye den ne nsusuansoɔ papu a ano ye den betumi de aba wo so.

[Kɔ nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab) kɔpe nsem foforoɔ biara

Hwan na se se wɔgye papu aduro no bi?

Obiara wɔwɔ nnɔɔma yabobɔ so wɔ kratafa 4 no mu anaa:

- wadi mfɛɛ 65 ne deɛ ɛboro saa
- te atenaɛɛ a nnipa pii wɔ hɔ anaa beɛ mpanimfoɔ anaa wɔn a wɔn nipadua baabi ho ate kyema tee
- nipa titiriw a wɔhwɛ panin bi anaa deɛ wadidem
- apɔmuden dwumayeni anaa obi a wɔhwɛ mmɔfra anaa abusua a wɔhia mmoa
- obi a ɔnyem (hwe ɔfa edi soɔ)
- mmɔfra wadi mfɛɛ bi (hwe krataafa 7-8)

Wɔbɛma wɔn a wadi mfɛɛ 50 kɔpem 64 nso papu aduro no bi.



Papu aduso ma mmaa wafa afuru



Menyem. Me hia papu aduro afe yi?

Aane. Nyinsen sesa sedee nipadua no ko tia yaree bi te se papu. Papu yaree no ma apemfoe ne mmofra hia apomuden hwe a ewo suro.

Ese se apemfoe nyinaa nya papu aduro no bi de bo won ne won mma ho ban. Wobetumi de papu aduro no ama apemfoe wo bere biara wo won nyinsen mu, efiri bere a wobefa afuro no.

Mmaa wonyem nya mfasoe firi papu aduro no mu efirise ebetumi:

- ate chaw a wobanya wobanya ano ye den de te mframa a egyina nipadua no mu, nkanka wo mmere a etwa too wo nyinsen bere mu
- ate chaw a ewo nyinsen pon mu, se wo bewo abofra a wawu wo yafunu mu anaa wobewo bere bere no nsoee
- aboa abo abofra no ho ban afiri papu ho wo abosome kakra edi kan wo ne kwa nna mu
- ate akwanya a eda ho a maame no betumi de yaree no asae abofra no

M'afa afuru na medwene se m'anya papu. Edeen na ese se me ye?

Se wo hunu papu nsenkyerenee a, wo no wo dokota nkasa chare so, efirise, se wo wo papu a, aduro a ebetumi aboa wo ho (anaa ate chaw no ano den so), nanso etwa se wchwe no animuanimu yiara bere nsenkyerenee a no ada adi no.

Wo betumi anya papu aduro no kwa afiri wo gp, anaa wobanya bi wo dee woma wo aduro anaa wo neese a wchwe apemfoe no ho.

Me mma nsoe? Wɔn hia aduro no bi?

Se wo wɔ abɔfra bi a wadi abosome 6 na wɔwɔ nnoɔma yabobo so wɔ krataafa 4 no mu baako a, eɛe se wɔnya papu aduro no bi. Saa mmɔfra betumi anya yaree ano ye den se wɔnya papu no bi a na ebetumi ama wɔn haw a wɔwɔ no ano ayeden. Wo ne wo GP nkasa mfa papu aduro a wɔbenya ho ansa na papu bere no ahye aseɛ.

Papu aduro no ntumi nye adwuma yie wx mmɔfra a wɔnyaa abosome 6 nti wɔn nkamfo mma wɔn. Wei nti na eho hia se apemfoɔ benya aduro no bi – wɔde ahobanbo no bi bema wɔn mma aboa abo wɔn ho ban wɔ wɔn bosome a edi kan wɔ wɔn asetena mu.

Wɔbema mmɔfrakuo bi ne wɔn a wɔnyinieɛ papu aduro no bi. Wei beboa abo wɔn ho ban afiri yaree no ho na aboa ate yaree no tere mu wɔ mmɔfra foforo mu ne wɔn nnuamarim ne nnuammaa, ne wɔn awofoko ne wɔn nananom. Wei beboa ama w'asi mmere a wobeseei wɔ w'adwuma ho enam papu nti anaa se wo de reko hwe wo mma a wanya papu.

Mmɔfra wɔrema wɔn papu aduro afe yi ye:

- wɔn a wanya mfee 2 ne 3 wɔ osanaa da a eto so 31, 2021
- mmɔfra wɔn mfee no ye wɔn a wɔ ko mmɔfra sukuu
- wɔn a wɔwɔ gyinapɛn 7 kɔpen gyinapɛn 11 wɔ sukuu mu
- mmɔfra a wɔwɔ apɔmuden mu haw a ebetumi ama wanya chaw yaree afiri papu mu

Mmɔfra wɔwɔ mfee 2 ne 3 no begye wɔn aduro no wɔ wɔn GP afiri neese a wɔwɔ ho no ho. Wɔbema mmɔfra a wɔko sukuu ne wɔn a wɔnyinie papu aduro no bi wɔ sukuu mu. Wɔbemɔ aduro no agu mmɔfra pii hwene biara mu. Wei ye ahochare so dwumadie na yaw biara nni mu.

Se worepe nsem pii ahunu afa mmɔfra ne papu aduro ho a, hwe NHS ntentan fidie nsem wɔ nhs.uk/child-flu.

Papu aduro ben na ɛsɛ sɛ me nya?

Papu aduro mu gu ahodoɔ. Wɔbɛgyina wo mfee so de deɛ ɛbɛboa wo ama wo, afiri deɛ ɛdidisoɔ yi mu:

- wɔbɛmia aduro a yaremmoawa a wayɛ mɛrɛ wɔ mu no ama mmɔfra a wadi mfee 2 kɔpɛm 17 afa wɔn hwene mu. Yaremowa no ano adwo nti ɛrentumi mma wo papu
- wɔde aduro no bɛwowa mpanimfoɔ a wadi mfee 18 kɔpɛm 64. ɛye aduro a yaremmoawa a wawuwuo na wɔ mu na yaremmoawa ɛtete ase biara nni mu nti ɛrentumi mma wo papu. ɛgu mu ahodoɔ na ɛgyina kwan a wɔfaa so yɛɛ no
- wɔde aduro no bɛwowa mpanimfoɔ a wadi mfee 65 ne deɛ ɛboro saa. ɛye aduro a yaremmoawa a wawuwuo na wɔ mu na yaremmoawa ɛtete ase biara nni mu nti ɛrentumi mma wo papu. Mprɛnpɛii no, wɔde deɛ adwufant wɔ mu na ɛba ma wo na aboa ama wo nkwaɔmoa ahodoɔn akɔ suro de aduro no adi dwuma. Wɔde saa aduro yi rema wɔn a wɔn mfee no te saa ɛfirise bere nnipa renyini no, wɔn apɔmuden nhyehyɛɛ no ntumi mfa aduro nni dwuma yie

Sɛ wo ba no adi firi abosome 6 ne mfee 2 ntam na sɛ nya wɔbɛtumi anya papu akwannya no wɔ suro a, yɛde papu aduro no bɛwɔ wɔn firi sɛ wɔnnyɛɛ deɛ wɔmia gu hwene mu no tumi no ntoo mu maa mmɔfra wɔn mfee ne nnuru mfee 2. Mmɔfra bi a wɔn mfee no boro mfee 2 a wɔn akwannya wɔde benya papu wɔ suro no bɛhia aduro a wɔde wɔ no bi sɛ deɛ wɔde gu hwene mu no nye mma wɔn a.

Wɔbɛtumi de papu aduro no ama me ba bere wɔregye aduro foforo wɔde si yareɛ foforo ano?

Aane. Wɔbɛtumi de papu aduro no ama bere koro no a wɔde mmɔfra nnuru a wɔde si yareɛ foforo no ano no rema. Wɔbɛtumi de aduro no ama wo ba no sɛ mpo wɔwɔ yareɛ bi a ano nye den te sɛ hwenemu soso nanso sɛ wɔwɔ yareɛ bi a ɛde atiridii ba a, wɔbɛtwɛntwɛn so ansa.

Obi wɔ ho ɛnsɛ sɛ wɔma no aduro no bi?

Obiara betumi agye aduro no bi, nanso sɛ wo ho mpe aduro no anaa nnoɔma no bi a wɔde yɛɛ aduro no a ɛnsɛ sɛ wo gye aduro no. Sɛ wo mpe kosua anaa sɛ wo wɔ tebea bi a ama wo nkwanmoa ahɔɔden no yɛ mɛrɛ a, wɔrentumi nya papu aduro ahɔɔɔ bi – hwe firi wo GP ho. Sɛ wo wɔ atiridii a, aduro no betwen so kakra kɔpem sɛ wo ho betɔ wo ho.

Me mma nsoɛ?

Mmɔfra ntumi nya aduro a wɔde bɛgu wɔn hwene mu no sɛ:

- dede wɔ wɔn home mu a anaa sɛ dede aba wɔn home mu dɔnhwere 72 a atwa mu no a, ɛsɛ sɛ wɔma wɔn papu aduro a wɔde wɔ no bi a ɛfata na atwa ahobanbɔ a ɛbekyɛ no so
- wɔhia nhwe a ɛmu yɛ duru ɛfirise
 - wanya ntehyeewa anaa
 - wo nipadua no mpe kosua(Mmɔfra wɔwɔ saa akuo mmienyɛ yi mu behia sɛ wɔbehunu wɔn apɔmudenhwefoɔ gye adwenkyerɛ na ɛbia wɔbehia aduro no a wɔmia gu hwene mu no bi wɔ ayaresabea)
- wo wɔ tebea bi, anaa wɔregye ayaresa bi a ɛma wo nkwanmoa ahɔɔden kɔ fam anaa wo wɔ obi wɔ wo fidua mu wɔhia sɛ wɔde ɔno nkoara hyɛ dan bi mu ɛfirise wɔn nkwanmoa ahɔɔden a wɔde ko tia yarɛ no wɔ fam
- wɔn honam mpe nnoɔma no bi a wɔde yɛɛ aduro no¹
- tebea bi a ɛhia aduro a wɔde ko tia yaw ne atiridii

Nyɛ papu aduro no nyinaa na ɛyɛ ma mmɔfra. Yeserɛ, hwe sɛ wo ne wo nɛsɛ, gp anaa nipakuo a wɔrema nnuro wɔ wo sukuu mu bekasa ansa

Bio, ɛsɛ sɛ mmɔfra a wɔde aduro a wɔmia gu wɔn hwene mu ama wɔn no twe wɔn ho firi nnipa a wɔn nkwanmoa ahɔɔden wɔ fam beyɛ nnawɔtwe 2 berɛ a w'agyɛ aduro no ɛfirise ekwan da ho sɛ aduro no mu yaremnoa no bɛkɔ wɔn so.

[1] Hwɛ abɛɛfo ntenantandie no so wo www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil na hwɛ nnoɔma a wɔde yɛɛ aduro nu...

Aduro a wɔdereso hwene mu no wɔ gyelatan a ɛfiri mprako mu no bi wɔ mu (pɔɔsin gyelatan)?

Aane. Aduro a wɔdereso hwenemu no wɔ gyelatan (pɔɔsin gyelatan) a wɔde afa mfidie mu yie a wɔde di dwuma wɔ nnuro ahodoɔ mu. Gyelatan no boa ma yaremmoawa a ɛwɔ aduro no mu ye dinn ma aduro no de ahoban ɛdi mu ba tia papu.

Wɔde aduro a wɔde sɔ hwenemu no bema mmɔfra firise eno ye ma dwumadie yi sene deɛ wɔde wɔ no. Wɔreyɛ wei ɛfirise ɛye mere se wo de bema na ɛboɔ te papu to nsaɛɛ a eko afoforo so a wo ahooɔden a wode beko atia papu nsunsuansoɔ no wɔ fam.

Nanso, se w'abɔfra no nya papu na ne nsunsuansoɔ no ano beye kesee wɔ no so enam yareɛ bi a wɔwɔ anaa ayaresa bi a wɔregye na wɔntumi ngye aduro no mfa ne hwene mua a, ɛse se wɔgye papu aduro a wɔdewɔ no bi.

Wɔn a wɔmpɛ pɔɔsin gyelatan a wɔde ye nnuro no, aduro foforo a wɔde wɔ wɔ ho afe yi. Wo ne wo neɛse anaa wo dɔkota nkasa.

Menya nsusuansoɔ wɔ akyire anaa?

ɔhaw a wɔnya no wɔ aduro a wɔde sɔ hwene mu no akyi nsunsuansoɔ ne hwenemu a ɛbehwie anaa wo hwene mu besi, ti paɛɛ, bere ne anomutoɔ. Wɔn a wɔbegye deɛ wɔde wɔ no benya kuro wɔ wɔn nsa no a wɔde paneɛ no wɔɔɛ no ho, atiridii a ano ye mere, yaw wɔ nipadua no mu a ɛbedi dakoro anaa mmieniu bere w'awɔ paneɛ no awie. ɔhaw a ano ye den wɔ aduro no mu biara akyi no ntaa nsi.

Papu aduro no beɔ me ho ban koraa?

Enam se papu yaremmoa no sesa afe biara no, ebetumi aba se aduro no ntumi ne yaremmoa a aba no nni asie. Mfee 10 atwa mu yi, aduro no aye adwuma yie ne yaremmoa ɛye ho no adi asie.

Menya ahobanɔ no akɔsi bere ben?

Aduro no beɔ wo ho ban wɔ saa papu bere yi mu.

Edeem na eɛe se me ye seisei?

Se wo wo akuo ahodoɔ a y'abobɔsoɔ wo saa krataa yi bi mu a, eho behia se wo begye papu aduro no bi.

Wo ne wo GP anaa neese anaa oduyeni wɔwɔ wo mpotam nkasa, ye nhyehyeee ma bere a wobeko ako gye w'aduro no na nya ahobanbo ye papa. Mmaa wɔnyem nso betumi anya aduro no wo beae wohwe apemfoɔ. Wode papu aduro no ma kwa. Nti ye nhyehyee na kogye aduro no.

Adwumakuo a wɔpe se wɔbo n'adwumayefoɔ ho ban firi papu ho no (gye se ekwan da wɔn ho se wɔbetumi anya bi) behia se wɔbeyɛ nhyehyeee afa wɔn asoeɛ a ehwe apɔmuden so wo wɔn adwuma mu se wɔbema wɔn aduro no bi. Saa aduso yi nni NHS so, eɛe se dee wɔfaa wo adwuma no na etua ho ka.

Se wo ye a apɔmuden dwumayeni anaa obi a wohwe mmɔfra anaa abusua a wohia mmoa, bisa wo w'adwumu, nhyehyeee waye afa papu aduso no ho. Eho behia se wo bebo wo ho ban.



Tɔfuabo fa wɔn a wɔ tu fo sɛ ɛsɛ sɛ wɔnya papu aduro no bi

- obiara wadi mfee65 ne deɛ ɛboro saa
- obiara wadi mfee 65 a wɔwɔ yareɛ tebea yabobo so wɔ kratafa 4, mmɔfra a wadi boro abosome nsia
- mmaa wɔnyem nyinaa, wɔ bere biara mu wɔ wɔn nyinsen mu
- mmɔfra wadi mfee 2 ne 3 (sɛ na wɔn anya mfee 2 anaa 3 wɔ ɔsanaa da a ɛto so 31 wɔ papu bere no mu)
- mmɔfra a wɔkɔ mmɔfra sukuu nyinaa
- wɔn a wɔwɔ gyinapɛn 7 kɔpɛn gyinapɛn 11 wɔ sukuu mu
- obiara ɔte atenaɛɛ a nnipa pii wɔ ho anaa beaɛ mpanimfoɔ anaa wɔn a wɔn nipadua baabi ho ate kyema tee
- obiara a wɔhwɛ panin bi anaa deɛ wadidem
- apɔmuden adwumayefoɔ ne obi a wɔhwɛ mmɔfra anaa abusua a wohia mmoa

Wɔɔbema wɔn a wadi mfee 50 kɔsi 64 nso papu aduro no bi.

Sɛ wo hia afutuo ne nsem bi fa papu aduro no ho a, wo ne wo gp, nɛese, oduyeni anaa nipakuo a wɔrema nnuro no wɔ wo sukuu mu no nkasa.

Ɛyɛ papa sɛ wo begye papu aduro no wɔ bere a awiaberɛ no ano reyɛ merɛ anaa awɔbere no ahyɛ aseɛ ansa na papu no aterɛ. Kai sɛ wo hia no afe biara, nti nwene sɛ w'abo wo ho ban esiane sɛ wo gyee aduro no bi afe atwa mu no.

Sɛ wo pɛ sɛ wo hunu sɛ wobetumi agye bi a, kɔ [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)

