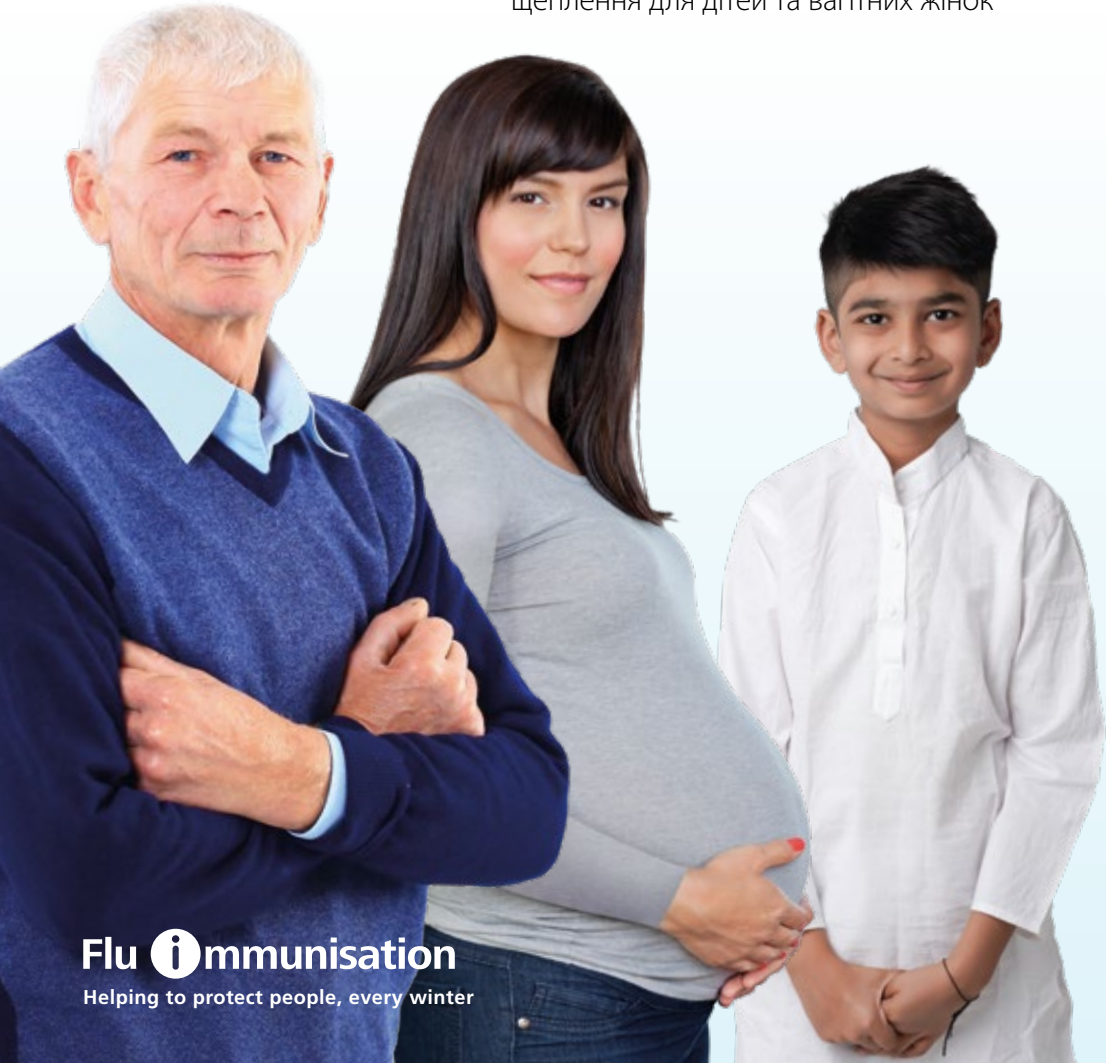


Зима 2021–2022 рр.

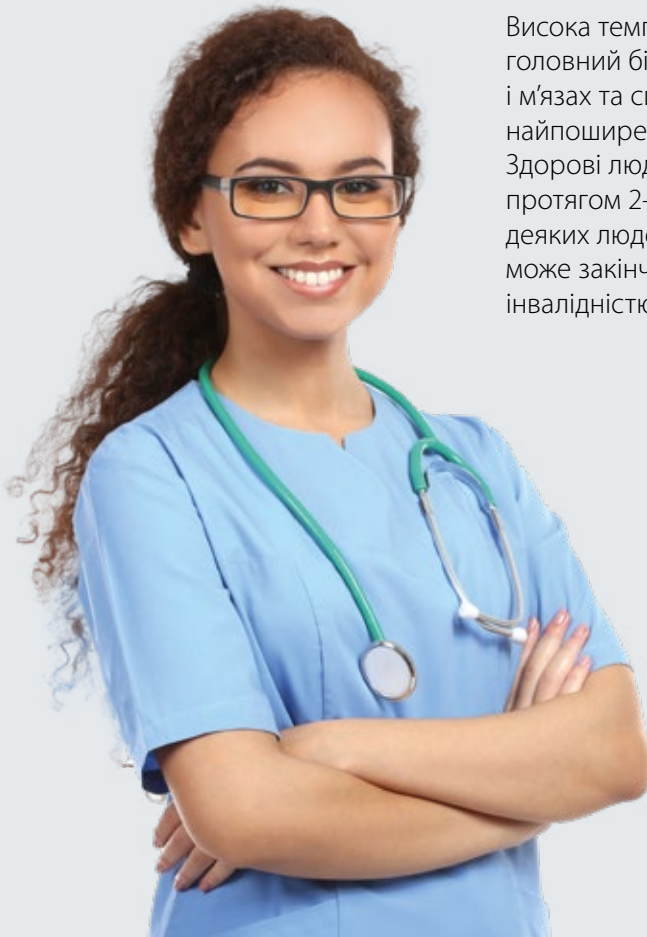
ГРИП Щеплення

Кому потрібно робити щеплення і чому

Тут міститься інформація про щеплення для дітей та вагітних жінок



Ця брошура пояснює, як ви можете захистити себе та своїх дітей цієї зими від грипу, і чому дуже важливо, щоб люди, які належать до групи підвищеного ризику від грипу, щорічно робили безкоштовну вакцинацію.



Що таке грип? Грип — це просто сильна застуда?

Грип з'являється щороку, зазвичай взимку, тому його іноді називають сезонним грипом. Це захворювання дуже заразне і його симптоми проявляються дуже швидко.

Застуда значно менш серйозна і зазвичай розвивається поступово, починаючи із закладеності носа або нежиті і болю у горлі. Перебіг грипу може бути набагато важчим, ніж перебіг сильної застуди.

Висока температура, озноб, головний біль, болі в суглобах і м'язах та сильна втома — найпоширеніші симптоми грипу. Здорові люди зазвичай одужують протягом 2–7 днів, але для деяких людей це захворювання може закінчитися госпіталізацією, інвалідністю, або навіть смертю.

Що викликає грип?


Грип викликають віруси грипу, які вражають трахею та легені. Оскільки його викликають віруси, а не бактерії, лікуватися антибіотиками марно. Однак антибіотики можуть знадобитися у разі, якщо грип викликав ускладнення.

Як відбувається зараження грипом?

Коли інфікована людина кашляє або чхає, вірус грипу, який виділяється разом із крихітними крапельками слини, поширюється довкола на великій площі. Ці крапельки можуть потрапити в організм іншої людини, якщо вона їх вдихне з повітрям, або торкнеться поверхні, на яку вони осіли.

Щоб запобігти поширенню вірусу, прикривайте ніс і рот, коли чхаєте або кашляєте, часто мийте руки або користуйтеся антисептичними гелями для рук, щоб зменшити ризик зараження вірусом.

Але найкращий спосіб уникнути зараження вірусом грипу та не поширювати його — це зробити щеплення до початку сезону грипу.



Вакцини проти грипу допомагають захиститися від основних поточних типів вірусу грипу

Як можна захиститися від грипу?

Грип — інфекція непередбачувана. Найкращий захист від цього вірусу, який може викликати важку хворобу, забезпечує вакцина. Напередодні сезону грипу визначають, які саме віруси будуть поширювати грип у поточному сезоні, а потім виготовляють вакцини, які найкраще підходять для захисту від них. Щеплення цими вакцинами роблять восени — в ідеалі, до того, як грип почне поширюватися.

Яку шкоду може завдати грип?

Інколи вважають, що грип — це просто сильна застуда, але грип часто протікає набагато важче, ніж застуда, і вам, можливо, доведеться провести в ліжку декілька днів. Також деякі люди більш вразливі до наслідків грипу. У таких людей грип може викликати серйозніші захворювання, такі як бронхіт або пневмонія, або загострення існуючих хвороб. У найгірших випадках через грип людина може потрапити до лікарні або навіть померти.

Чи є у мене підвищений ризик ускладнень від грипу?

Грип може вразити будь-кого, але, якщо у вас є хронічне захворювання, наслідки грипу можуть погіршити ваш стан, навіть якщо лікування тримає це захворювання під контролем і ви зазвичай добре почуваетесь. Вам потрібно зробити безкоштовне щеплення проти грипу, якщо ви:

- вагітні

або у вас хронічне захворювання, як-от:

- проблема з серцем
- захворювання дихальних шляхів важкої форми, включаючи бронхіт, емфізему або у деяких випадках астму
- захворювання нирок
- знижений імунітет через захворювання або лікування (наприклад, стероїди або лікування раку)
- захворювання печінки
- ви перенесли інсульт або транзиторну ішемічну атаку (ТІА)
- діабет
- неврологічне захворювання, наприклад, розсіяний склероз (РС), церебральний параліч
- порушення здатності до навчання
- проблема з селезінкою, наприклад серповидноклітинна анемія, або вам видалили селезінку
- у вас серйозний ступінь ожиріння (ІМТ 40 або вищий)

Це не повний перелік захворювань. Останнє слово завжди за лікарем. Ваш сімейний лікар (GP) оцінить ризик погіршення основного захворювання у разі інфікування грипом, а також ризик серйозного перебігу самого грипу.

Для отримання додаткової інформації
відвідайте веб-сторінку: nhs.uk/flujab

Кому слід отримати щеплення проти грипу?

Усі, у кого наявні хвороби, перелічені на сторінці 4, або особи, які належать до наступних категорій:

- люди старше 65 років
- мешканці будинків для людей похилого віку або інвалідів
- основні доглядальники людей похилого віку або інвалідів
- працівники сфери охорони здоров'я та соціального забезпечення, які працюють із людьми
- вагітні (див. наступний розділ)
- діти певного віку (див. стор. 7–8)

Також цього року щеплення від грипу пропонуватимуть людям від 50 до 64 років.



Щеплення проти грипу для вагітних жінок



Я вагітна. Чи потрібно мені робити щеплення проти грипу цього року?

Так. Вагітність змінює те, як організм бореться з такими інфекціями, як грип. Через грип збільшується ймовірність того, що вагітна жінка та дитина потребуватимуть інтенсивної терапії.

Тому усі вагітні жінки мають зробити щеплення проти грипу, щоб захистити себе та своїх немовлят. Вакцину проти грипу можна безпечно вводити на будь-якій стадії вагітності, починаючи від зачаття.

Вакцина проти грипу допомагає вагітним жінкам, оскільки вона:

- зменшує ризик серйозних ускладнень, таких як пневмонія, особливо на пізніх термінах вагітності
- зменшує ризик викидня, народження мертвої дитини або передчасного її народження
- допомагає захистити немовля, в якого буде певний імунітет проти грипу протягом перших кількох місяців його життя
- зменшує ризик, що мати передасть інфекцію новонародженій дитині

Я вагітна і підозрюю, що у мене грип. Що мені робити?

Якщо у вас з'явилися симптоми грипу, вам слід негайно проконсультуватися з лікарем, тому що існують рецептурні препарати, які можуть допомогти (або зменшать ризик ускладнень), але їх потрібно прийняти якомога швидше після появи симптомів.

Ви можете отримати безкоштовну вакцину проти грипу у свого сімейного лікаря (GP), фармацевта або акушерки.

А як щодо моїх дітей? Чи потрібно їм робити щеплення?

Якщо у вас є дитина старше 6 місяців, яка має одну з перелічених на сторінці 4 хвороб, їй потрібно зробити щеплення проти грипу. Такі діти можуть важко переносити грип, і також в них може виникнути загострення їх основного захворювання. Обговоріть зі своїм сімейним лікарем (GP) вакцинацію своєї дитини проти грипу ще до початку сезону грипу.

Вакцина проти грипу є неефективною для дітей віком до 6 місяців, тому таким дітям не рекомендують робити щеплення. Ось чому так важливо, щоб вагітні жінки робили щеплення проти грипу — вони передадуть дитині певний імунітет, який захистить її у перші місяці життя.

Щеплення проти грипу пропонують також деяким іншим групам дітей та підлітків. Це допомагає захистити їх від інфекції, зменшити її поширення серед інших дітей (у тому числі їх братів та сестер), і, звичайно, їхніх батьків, бабусь і дідусів. Завдяки цьому вам не доведеться пропускати роботу через те, що ви захворіли на грип, або змушені доглядати за хворими дітьми.

Цього року вакцину запропонують таким дітям:

- усім дітям від 2 до 3 років станом на 31 серпня 2021 року
- усім дітям, які за віком можуть навчатися в дошкільних закладах та початкових школах
- усім дітям, які за віком можуть навчатися в класі від 7 до 11 середньої школи
- дітям із захворюваннями, які підвищують ризик від грипу

Дітям віком від 2 до 3 років щеплення робить, як правило, медсестра у клініці сімейного лікаря. Дітям шкільного віку пропонуватимуть щеплення в школі. У більшості випадків вакцину вводитимуть у формі спрею в кожному ніздрю. Це дуже швидко і безболісна процедура.

Для отримання додаткової інформації про щеплення від грипу для дітей відвідайте веб-сторінку Національної служби охорони здоров'я (NHS): nhs.uk/child-flu.

Щеплення якою вакциною проти грипу мені слід зробити?

Існує кілька видів вакцини проти грипу. Вам запропонують найбільш ефективну для вас вакцину, залежно від вашого віку:

- дітям від 2 до 17 років пропонують живу вакцину у формі спрею для носа. Живі віруси у цій вакцині ослаблені, тому вони не можуть заразити вас грипом
- дорослим від 18 до 64 років пропонують вакцину у формі ін'єкції. Це інактивована вакцина, яка не містить живих вірусів і не може заразити вас грипом. Залежно від способу виготовлення, існують різні типи таких вакцин
- дорослим віком 65 років і старше пропонують вакцину у формі ін'єкції. Це інактивована вакцина, яка не містить живих вірусів і не може заразити вас грипом. Зазвичай вам пропонують ту вакцину, яка містить допоміжний компонент, що допоможе вашій імунній системі створити сильнішу реакцію на вакцину. Людям цієї вікової групи пропонують таку вакцину, тому що з віком їх імунна система менше реагує на вакцини

Якщо Вашій дитині від 6 місяців до 2 років і вона належить до групи ризику від грипу, їй буде запропонована вакцина у формі ін'єкції, оскільки спрей для носа не є схваленим засобом вакцинації для дітей віком до 2 років. Щеплення у формі ін'єкції також потрібно робити деяким дітям старше 2 років, які належать до групи високого ризику, якщо вакцина у формі спрею для носа для них не підходить.

Чи можна моїй дитині робити щеплення проти грипу одночасно з іншими щепленнями?

Так. Вакцину проти грипу можна вводити одночасно з усіма іншими звичайними дитячими вакцинами. Щеплення можна робити, якщо ваша дитина наразі хворіє на легку форму якогось захворювання, наприклад, якщо у неї застуда, але його доведеться відкласти, якщо у дитини хвороба, яка викликає підвищення температури.

Кому не можна робити щеплення?

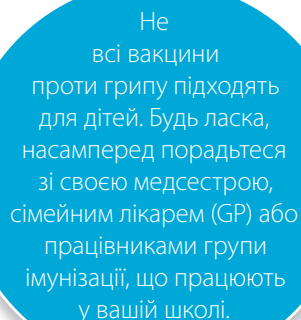
Майже кожен може зробити щеплення проти грипу, але його не варто робити, якщо у вас була раніше серйозна алергія на вакцину або будь-який її компонент. Якщо у вас алергія на яйця або у вас захворювання, яке послаблює імунну систему, щеплення деякими видами вакцини проти грипу вам робити не можна. Порадьтеся зі своїм сімейним лікарем (GP). Якщо у вас підвищена температура, щеплення потрібно буде відкласти, поки ви не одужаєте.

А як щодо дітей?

Дітям не можна робити щеплення спреєм для носа, якщо:

- в них наразі спостерігаються хрипи або були хрипи протягом останніх 72 годин. Щоб не відкласти щеплення і надати їм захист від грипу, таким дітям слід вводити вакцину у формі ін'єкції
- вони потребували інтенсивної терапії через
 - астму або
 - алергічну анафілактичну реакцію на яйця(Дітям, що належать до цих 2 груп, потрібна консультація спеціаліста і їм може знадобитися щеплення спреєм для носа в лікарні)
- вони хворіють або лікуються від хвороби, і їх хвороба або лікування послаблює імунну систему, а також якщо хтось у них вдома потребує ізоляції через пригнічений імунітет
- в них є алергія на будь-які інші компоненти вакцини¹
- вони мають захворювання, яке потребує лікування саліцилатами

Крім того, діти, яким зробили щеплення спреєм для носа, повинні уникати тісних контактів з людьми зі значно ослабленою імунною системою протягом приблизно 2 тижнів після вакцинації, оскільки існує дуже мала ймовірність інфікувати їх вірусом від вакцини.



Не всі вакцини проти грипу підходять для дітей. Будь ласка, насамперед порадьтеся зі своєю медсестрою, сімейним лікарем (GP) або працівниками групи імунізації, що працюють у вашій школі.

¹ Зі складом вакцини можна ознайомитися на веб-сторінці: www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil

Чи містить назальна вакцина желатин, отриманий від свиней (свинячий желатин)?

Так. Вакцина у формі спрею для носа містить оброблену форму желатину (свинячий желатин), яка використовується в багатьох медичних препаратах. Желатин допомагає підтримувати стабільність вірусів вакцини, щоб вакцина забезпечувала найкращий захист від грипу.

Дітям пропонують вакцину у формі спрею для носа, тому що вона ефективніша, ніж вакцина у формі ін'єкції. Це пов'язано з тим, що спрей легше вводити і він більш ефективно стримує інфікування грипом інших людей, які можуть бути більш вразливими до ускладнень від грипу.

Однак, якщо ваша дитина належить до групи високого ризику від грипу через хвороби або лікування і їй не можна робити щеплення спреєм для носа, їй слід зробити щеплення у формі ін'єкції.

Тим, для кого використання свинячого желатину в медичних препаратах є неприйнятним, цього року доступне альтернативне щеплення у формі ін'єкції. Доступні варіанти щеплень вам слід обговорити з медсестрою або лікарем.

Чи будуть у мене побічні ефекти?

Побічні ефекти вакцини у формі спрею для носа це зазвичай нежить або закладеність носа, головний біль, втома та незначна втрата апетиту. Щеплення у формі ін'єкції може спричинити біль у руці у місці уколу, трохи підвищену температуру та біль у м'язах протягом одного-двох днів після щеплення. Вакцини обох типів рідко викликають серйозні побічні ефекти.

Чи повністю захистить мене вакцина від грипу?

Вірус грипу може змінюватися з року в рік, і тому завжди існує ймовірність, що вакцина не діятиме проти того вірусу, який наразі поширюється. Протягом останніх 10 років вакцина загалом добре відповідала поточним штамам вірусу.

Як довго захищає вакцина?

Вакцина має забезпечувати захист протягом поточного сезону грипу.

Що я маю зараз робити?

Якщо ви належите до однієї з груп, зазначених у цій брошурі, для вас важливо зробити щеплення проти грипу.

Поговоріть зі своїм сімейним лікарем (GP), медсестрою або фармацевтом місцевої аптеки, щоб записатися на вакцинацію та отримати найкращий захист. Для вагітних жінок вакцина також може бути доступна через акушерські служби. Вакцина проти грипу безкоштовна. Щоб отримати вакцину, запишіться на прийом.

Організації, які бажають захистити своїх працівників від грипу (якщо вони не знаходяться в групі ризику), мають організувати вакцинацію через свої відділи охорони праці. Національна служба охорони здоров'я (NHS) не надає таку вакцинацію і її вартість має оплатити роботодавець.

Якщо ви — працівник системи охорони здоров'я або соціального забезпечення і працюєте з людьми, дізнайтесь, як процедура вакцинації проти грипу організована на вашому робочому місці. Важливо, щоб ви отримали захист проти грипу.



Підсумок: кому рекомендується робити щеплення проти грипу

- людям віком від 65 років і старше
- людям до 65 років, які мають захворювання, перелічені на сторінці 4, включаючи дітей та немовлят старше 6 місяців
- усім вагітним жінкам на будь-якому терміні вагітності
- усім дітям від 2 до 3 років (якщо їм було від 2 до 3 років станом на 31 серпня поточного сезону грипу)
- усім дітям, які за віком можуть навчатися в дошкільних закладах та початкових школах
- усім дітям, які за віком можуть навчатися в класі від 7 до 11 середньої школи
- усім мешканцям будинків-інтернатів для людей похилого віку або інвалідів
- усім, хто доглядає за людьми похилого віку або інвалідами
- усім працівникам сфери охорони здоров'я та соціального забезпечення, які працюють з людьми

Також цього року щеплення від грипу пропонуватимуть людям від 50 до 64 років.

За порадами та інформацією щодо щеплення проти грипу зверніться до свого сімейного лікаря (GP), медсестри, фармацевта чи працівників групи імунізації, що працюють у вашій школі.

Найкраще робити щеплення проти грипу восени або на початку зими до виникнення спалахів епідемії грипу. Пам'ятайте, що щеплення потрібно робити щороку — не сподівайтесь, що вас захистить торічне щеплення.

Щоб перевірити, чи можете ви зробити щеплення, перейдіть на веб-сторінку: [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab)

