

NHS

ווינטער 2021 ביז 2022

וואקצינאציע

פלו: די

ווער זאל עס האבן און פארוואס

שליסט איין אינפארמאציע פאר קינדער
און טראגעדיגע פרויען



Flu **i**mmunisation

Helping to protect people, every winter

וואס איז פלו? צי דען איז עס נישט קיין שווערע פארקילונג?

פלו קומט פאר יעדע יאר, געווענליך אין ווינטער, און דערפאר טאקע רופט מען עס אמאל סעזאנאלע פלו. עס איז א העכסט אנשטעקיגע קרענק מיט סימפטאמען וואס באווייזן זיך זייער שנעל.

פארקילונגען זענען גאר נישט אזוי ערנסט און הייבן זיך געווענליך אן בהדרגה מיט א פארשטאפטע אדער רינענדיגע נאז אדער א האלז ווייטאג. א שווערע פלו קען זיין פיל ערגער פון א שווערע פארקילונג.

די מערסט פארשפרייטע סימפטאמען פון פלו זענען פיבער, טרייסלונגען (chills), קאפווייטאג, ווייטאגן אין די געלענקן (joints) און מוסקלען און היבשע מידיקייט. געזונטע מענטשן היילן זיך געווענליך אויס אין 2 ביז 7 טעג, אבער פאר געוויסע מענטשן קען די קרענק גורם זיין האספיטאליזאציע, פערמאנענטע באגרעניצונגען אדער אפילו טויט, ר"ל.

די בלעטל דערקלערט ווי אזוי איר קענט העלפן צו באשיצן זיך אליין און אייערע קינדער אנטקעגן פלו דעם ווינטער, און פארוואס עס איז זייער וויכטיג אז מענטשן אין א גרעסערע סכנה פון פלו זאלן האבן זייער אומזיסטע וואקצינאציע יעדע יאר.



וואס איז גורם פלו?

פלו ווערט גורם פון אינפלוענצא-וירוסן וואס אנשטעקן די לופטרער (windpipe) און לונגען. און מחמת עס ווערט גורם פון ווירוסן און נישט קיין באקטעריעס, קענען אנטיביאטיקן עס נישט באהאנדלען. אבער אויב עס זענען פארהאן קאמפליקאציעס פון קריגן פלו, קען זיין נויטיג צו נעמען אנטיביאטיקן.

ווי אזוי כאפט מען אריבער פלו?

ווען אן אנגעשטעקטער מענטש הוסט אדער ניסט, פארשפרייט ער ברייט דעם פלו-וירוס אין קליינישקע טראפנדלעך פון סליבע (saliva). אנדערע מענטשן קענען דאן איינאטעמען די טראפנדלעך אדער קריגן זיי ווען מען רירט אן פלאכן וואו די טראפנדלעך האבן זיך אפגעזעצט.

איר קענט פארמיידן די פארשפרייטונג פונעם ווירוס דורך באדעקן די מויל און נאז ווען איר הוסט אדער ניסט, און איר זאלט אפט וואשן די הענט אדער נוצן האנט זשעלן כדי צו פארמינערן די ריזיקעס פון קריגן דעם ווירוס.

אבער דער בעסטער אופן צו פארמיידן צו כאפן און פארשפרייטן פלו איז דורך ווערן וואקצינירט איידער דער פלו-סעזאן הייבט זיך אן.

ווי אזוי באשיצן מיר אנטקעגן פלו?

מען קען נישט פאראויסזען ווי פלו וועט זיך פירן. די וואקצין שטעלט צו די בעסטע באשיצונג וואס עס איז דא צו באקומען אנטקעגן א ווירוס וואס קען גורם זיין א שווערע קראנקייט. די ווירוסן וואס זענען מערסט ווארשיינליך גורם צו זיין פלו זענען אידענטיפיצירט פאר דעם פלו-סעזאן און דערנאך מאכט מען וואקצינען זיי זאלן זיך צופאסן צו די ווירוסן אזוי נאענט ווי נאר מעגליך. די וואקצינען ווערן געגעבן אידעאל אין הארבסט איידער פלו הייבט זיך אן ארומצודרייען.

וואס פאר א שאדן קען פלו אנמאכן?

מען מיינט אמאל אז א שווערע פארקילונג איז א פלו, אבער זיין קראנק מיט פלו קען אפט זיין פיל ערגער ווי א פארקילונג און איר וועט מעגליך דארפן ליגן אין בעט פאר עטליכע טעג. געוויסע מענטשן זענען מער אויסגעשטעלט צו די ווירקונגען פון פלו. פאר זיי קען עס פארגרעסערן די ריזיקע פון קריגן ערנסטערע קראנקייטן אזוי ווי בראנקייטיס (bronchitis) און לונגען-אנצינדונג (pneumonia), אדער קען פארערגערן מעדיצינישע צושטאנדן וואס זיי האבן שוין. אין די שווערסטע פאלן קען פלו צוברענגען צו האספיטאליזאציע אדער אפילו טויט, ר"ל.

פלו-וואקצינען
העלפן צו באשיצן
אנטקעגן די הויפט
ארומדרייענדע
ארטן פלו-וירוס

צי בין איך אין א גרעסערע סכנה פון די ווירקונגען פון פלו?

פלו קען באווירקן יעדן איינעם, אבער אויב איר האט א לאנג־טערמיניגן מעדיצינישן צושטאנד, קענען די ווירקונגען פון פלו עס פארערגערן אפילו אויב דער צושטאנד איז אונטער קאנטראל און איר שפירט זיך געווענליך גוט. איר זאלט האבן די אומזיסטע פלו־וואקצין אויב איר:

- זענט א טראגעדיגע פרוי
- אדער האט א לאנג־טערמיניגן מעדיצינישן צושטאנד ווי:
 - א הארץ פראבלעם
 - א שטערונג אין די ברוסט אדער שוועריקייטן מיט אטעמען, אריינגערעכנט בראנקייטיס (bronchitis), עמפיזעמע (emphysema) אדער געוויסע מענטשן מיט אסטמע
 - א נירן קרענק
 - אפגעשוואכטע אימוניטעט צוליב א קראנקייט אדער מעדיצינישע באהאנדלונג (אזוי ווי סטערויד־מעדיצינען אדער קענסער באהאנדלונג)
 - לעבער קרענק
 - איר האט געהאט א מוח־שלאק (stroke) אדער א טרענזיענט איסקימיק אטאקע (TIA)
 - צוקערקרענק (diabetes)
 - א נעווראלאגישן צושטאנד, צ.ב.ש. מאלטיפל סקלעראסיס (MS), צערעבראלע פאראליז (cerebral palsy)
 - א לערן באגרעניצונג
 - א פראבלעם מיט די מילץ (spleen), צ.ב.ש. סיקל סעל קרענק (sickle cell disease), אדער אייער מילץ איז כירורגיש ארויסגעשניטן געווארן
 - איר זענט שטארק איבערוואגיק (BMI פון 40 און העכער)

די רשימה פון צושטאנדן איז נישט דעפיניטיוו. עס איז תמיד אן ענין פון קלינישע באשלוס. אייער דאקטער (GP) קען אייך אפשאצן צו נעמען אין באטראכט די סכנה אז פלו קען מעגליך פארערגערן סיי וועלכע קביעות'דיגע אנגייענדע קראנקייט, ווי אויך אייער ריזיקע פון ערנסט קראנק ווערן מיט פלו גופא.

באזוכט nhs.uk/flujab פאר נאך אינפארמאציע

ווער זאל האבן א פלו וואקצינאציע?

אלע מענטשן וואס האבן סיי וועלכע מעדיצינישע צושטאנד אויף זייט 4 אדער וואס:

- זענען 65 יאר אלט אדער עלטער
 - וואוינען אין א רעזידענץ-היים אדער מושב-זקנים
 - זענען די הויפט אכטונג-געבער פון אן עלטערן מענטש אדער א מענטש מיט באגרעניצונגען
 - זענען פראנטליניע געזונטהייט אדער סאציאלע באזארגונג ארבעטערס
 - זענען טראגעדיג (זעט דעם קומענדיקן חלק)
 - קינדער אין א געוויסן עלטער (זעט זייט 7-8)
- מענטשן אינעם עלטער פון 50 ביז 64 וועלן אויך אנגעבאטן ווערן פלו וואקצינאציע הייאר



די פלו וואקצינאציע פאר טראגעדיגע פרויען

איך בין טראגעדיג. צי דארף איך א פלו וואקצינאציע הייאר?

יא. שוואנגערשאפט טוישט ווי אזוי דער קערפער גיט זיך אן עצה מיט אינפעקציעס אזוי ווי פלו. פלו אינפעקציע פארגרעסערט די שאנסן אז טראגעדיגע פרויען און זייערע בעיביס זאלן דארפן אינטענסיווע מעדיצינישע באהאנדלונג.

אלע טראגעדיגע פרויען זאלן קריגן די פלו-וואקצין כדי צו באשיצן זיך אליין און זייערע בעיביס. די פלו-וואקצין קען פאר זיכער געגעבן ווערן צו יעדע צייט אין די שוואנגערשאפט, און ווייטער.

טראגעדיגע פרויען בענעפיטירן פון די פלו-וואקצין ווייל עס קען:

- רעדוצירן זייער ריזיקע פון ערנסטע קאמפליקאציעס ווי לונגען-אנצינדונג (pneumonia), באזונדערס אין די שפעטערע סטאדיעס פון שוואנגערשאפט
- רעדוצירן די ריזיקע פון מפיל זיין, געבוירן א טויט אדער פריצייטיג קינד
- העלפן צו באשיצן די בעיבי וואס וועט ווייטער האבן א געוויסע מאס אימוניטעט אנטקעגן פלו במשך די ערשטע עטליכע חדשים פון לעבן
- רעדוצירן דעם שאנס אז די מאמע זאל אריבערגעבן אינפעקציע איר נייגעבוירן קינד

איך בין טראגעדיג און איך מיינ אז איך בין אפשר קראנק מיט פלו. וואס זאל איך טאן?

אויב איר האט פלו סימפטאמען, זאלט איר דרינגענד רעדן מיט אייער דאקטער ווייל אויב איר זענט יא קראנק מיט פלו, איז דא א פארשריבענע מעדיצין וואס קען אפשר העלפן (אדער אראפברענגען די ריזיקע פון קאמפליקאציעס), אבער מען דארף עס נעמען ווי אמשנעלסטן נאך דעם וואס מען קריגט די סימפטאמען.

איר קענט באקומען די אומזיסטע פלו-וואקצין פון אייער דאקטער, אדער איר קענט עס אויך באקומען פון אייער אפטייקער אדער הייבאם (midwife).



וואס איז מיט מיינע קינדער? צי דארפן זיי די וואקצינאציע?

אויב איר האט א קינד וואס איז עלטער פון 6 חדשים און וואס האט איינע פון די צושטאנדן אויסגערעכנט אויף זייט 4, דארפן זיי יא האבן א פלו וואקצינאציע. די אלע קינדער האבן מער שאנסן צו ווערן געפערליך קראנק אויב זיי כאפן אריבער פלו, און עס קען אויך מאכן זייער אנגייענדע מעדיצינישע צושטאנד ערגער. רעדט מיט אייער דאקטער וועגן דעם צי אייער קינד זאל האבן די פלו וואקצינאציע איידער דער פלו-סעזאן הייבט זיך אן.

די פלו-וואקצין ווירקט נישט גוט אין פיצל קינדער אינגער פון 6 חדשים אלט, דערפאר איז עס נישט רעקאמענדירט. דערפאר איז אזוי וויכטיג אז טראגעדיגע פרויען זאלן האבן די וואקצינאציע - זיי קענען אריבערגעבן עפעס אן אימוניטעט צו זייער קינד וואס וועט עס באשיצן במשך די ערשטע חדשים פון לעבן.

געוויסע אנדערע גרופעס קינדער און יונגע מענטשן ווערן אויך אנגעבאטן די פלו וואקצינאציע. דאס איז כדי זיי צו באשיצן אנטקעגן דער קרענק און צו העלפן רעדוצירן די פארשפרייטונג סיי צו אנדערע קינדער, אריינגערעכנט זייערע ברידער און שוועסטער, און פארשטייט זיך, סיי צו זייערע טאטע-מאמעס און זיידע-באבעס. דאס וועט אייך העלפן אויסצומיידן צו פארפעלן ארבעט צוליב דעם וואס איר האט פלו אדער דארפט זיך זארגן פאר אייערע קינדער וואס זענען קראנק מיט פלו.

די קינדער וואס ווערן אנגעבאטן די וואקצין הייאר זענען:

- אלע קינדער וואס זענען 2 און 3 יאר אלט אום 31 אויגוסט 2021
- אלע קינדער אין דעם עלטער פון פריימערי שולע
- אלע קינדער אין דעם עלטער פון יארן 7 ביז 11 פון סעקאנדערי שולע
- קינדער מיט א געזונט צושטאנד וואס שטעלט זיי אין א גרעסערע סכנה פון פלו

קינדער וואס זענען 2 און 3 יאר אלט וועלן באקומען די איינשפריץ אין זייער אלגעמיינע רפואה קליניק געווענליך פון די רפואה קליניק שוועסטער (nurse practice). קינדער און יונגע מענטשן אין דעם שולע-עלטער וועלן באקומען די פלו-וואקצין אין שולע. פאר רוב קינדער וועט די וואקצין געגעבן ווערן אלס אן איינשפריץ אין יעדע נאזלאך. דאס איז זייער א שנעלע פראצעדור וואס טוט גאר נישט וויי.

פאר מער אינפארמאציע וועגן קינדער און פלו וואקצינאציע, באקוקט די אינפארמאציע אויף די NHS וועבסייט אויף [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

וועלכע סארט פלו-וואקצין דארף איך האבן?

- עס זענען דא עטליכע סארטן פלו-וואקצינען. מען וועט אייך אנבאטן די מערסט פעקטיווע וואקצין פאר אייך, אנגעוויזן אויף אייער עלטער, פון די וויטערדיקע:
- קינדער וואס זענען 2 ביז 17 יאר אלט ווערן געגעבן א לעבעדיגע וואקצין אלס א נאזאיינשפריץ. די לעבעדיגע ווירוסן זענען אפגעשוואכט געווארן, דערפאר קען עס אייך קיין פלו נישט געבן
 - דערוואקסענע וואס זענען 18 ביז 64 יאר אלט ווערן אנגעבאטן א וואקצין אלס א שטאך. עס איז אן אומאקטיווירטע וואקצין וואס אנטהאלט נישט קיין לעבעדיגע ווירוסן און קען אייך קיין פלו נישט געבן. עס זענען פאראן פארשידענע סארטן, געוואנדן אין דעם ווי אזוי זיי זענען אויסגעארבעט געווארן
 - דערוואקסענע וואס זענען 65 יאר אלט און עלטער ווערן אנגעבאטן א וואקצין אלס א שטאך. עס איז אן אומאקטיווירטע וואקצין וואס אנטהאלט נישט קיין לעבעדיגע ווירוסן און קען אייך קיין פלו נישט געבן. געווענליך וועט מען אייך אנבאטן א וואקצין וואס אנטהאלט א סובסטאנץ וואס העלפט די אימיון סיסטעם צו שאפן א שטארקערע רעאקציע צו די וואקצין. עס ווערט אנגעבאטן צו מענטשן אין די עלטער גרופע ווייל ווען מען ווערט עלטער, רעאגירט זייער אימיון סיסטעם שוואכער צו וואקצינען
- אויב אייער קינד איז צווישן 6 חדשים און 2 יאר אלט און איז אין א גרעסערע סכנה פון פלו, וועט מען זיי אנבאטן די וואקצין אלס א שטאך ווייל די נאזאיינשפריץ איז נישט דעלויבט פאר קינדער וואס זענען יונגער פון 2 יאר. געוויסע קינדער וואס זענען עלטער פון 2 יאר וואס זענען אין א הויכע ריזיקע גרופע וועלן אויך דארפן די וואקצין אלס א שטאך אויב די נאזאיינשפריץ פאסט פאר זיי נישט צו.

קען מײן קינד באקומען די פלו וואקצין אין די זעלבע צייט ווי אנדערע וואקצינען?

- יא. אייער קינד קען באקומען די פלו וואקצין אין דער זעלבער צייט ווי אלע אנדערע רוטינע קינדער-וואקצינען. די וואקצינאציע קען פארקומען אויב אייער קינד האט א מינדערוויכטיגע קראנקייט ווי א פארקילונג, אבער קען אפגעשטופט ווערן אויב אייער קינד האט א קראנקייט וואס איז גורם א פיבער.

צי זענען פאראן אזעלכע וואס זאלן נישט האבן די וואקצינאציע?

כמעט יעדער איינער קען האבן די וואקצין, אבער איר זאלט נישט וואקצינירן ווערן אויב איר האט אמאל געהאט אן ערנסטע אלערגיע צו די וואקצין אדער סיי וועלכע פון די באשטאנדטיילן. אויב איר האט אן אלערגיע צו אייער אדער האט א מעדיצינישן צושטאנד וואס שוואכט אפ אייער אימיון סיסטעם, איז מעגלעך אז איר וועט נישט קענען האבן געוויסע סארטן פלו וואקצין - פרעגט אייער דאקטער. אויב איר האט א פיבער, וועט די וואקצינאציע מעגליך אפגעשטופט ווערן ביז איר ווערט געזונט.

וואס איז מיט מיינע קינדער?

קינדער וועלן נישט קענען האבן די נאז-איינשפיץ אויב זיי:

- כארכלען (wheezy) אצינד אדער האבן געכארכלט אין די לעצטע 72 שעה, מען דארף זיי אנבאטן א פאסיגע פלו-וואקצין דורך א שטאך כדי אויסצומיידן פארשפטעיגונג אין באשיצונג
- האבן געדארפט אינטענסיווע מעדיצינישע באהאנדלונג צוליב - אסטמע אדער - אייער אלערגישן אנאפילאקסיס (egg allergic anaphylaxis) (עס איז רעקאמענדירט אז קינדער אין די 2 גרופעס זאלן זיך באראטן מיט זייער ספעציאליסט און וועלן מעגליך דארפן האבן די נאז-איינשפריץ אין שפיטאל)

נישט אלע פלו-וואקצינען זענען פאסיג פאר קינדער. ביטע מאכט זיכער אז איר שמועסט דאס איבער פריער מיט אייער נויס, דאקטער אדער שולע אימוניזאציע מאנשאפט.

- האבן א צושטאנד אדער באקומען באהאנדלונג וואס שוואכט שטארק אפ זייער אימיון סיסטעם, אדער אויב איינער אין זייער שטוב דארף זיך פארמאכן אינדערהיים ווייל ער/זי איז שטארק אימונאלאגיש אפגעשוואכט (severely immunosuppressed)
 - האבן אן אלערגיע צו איינע פון סיי וועלכע אנדערע באשטאנדטיילן פון די וואקצין¹
 - האבן א צושטאנד וואס באדארף סאליסילעיט (salicylate) באהאנדלונג
- קינדער וואס זענען וואקצינירט געווארן מיט די נאז-איינשפריץ זאלן אויך פארמיידן נאענטע קאנטאקט מיט מענטשן מיט זייער שטארק אפגעשוואכטע אימיון סיסטעמען פאר ארום 2 וואכן נאך די וואקצינאציע ווייל עס איז פאראן זייער א קליינע שאנס אז דער וואקצין ווירוס קען זיין אריבערגעפירט צו זיי.

[1] זעט די וועבסייט אויף www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil פאר א רשימה פון די באשטאנדטיילן פון די וואקצין

צי אנטהאלט די נאז-איינשפריץ זשעלאטין וואס שטאמט פון חזירים (חזיר-זשעלאטין)?

יא. די נאז-וואקצין אנטהאלט א העכסט-פראצעסירטע פארעם פון זשעלאטין (חזיר-זשעלאטין), וואס איז גענוצט אין א רייע נויטיגע מעדיצינען. דער זשעלאטין העלפט צו האלטן די וואקצין ווירוסן סטאביל, כדי די וואקצין זאל צושטעלן די בעסטע באשיצונג אנטקעגן פלו.

די נאז-איינשפריץ ווערט געגעבן צו קינדער ווייל עס איז מער עפעקטיוו ווי די שטאך. דאס איז ווייל עס איז גרינגער צו געבן און עס ווערט גערעכנט אז עס נעמט בעסער אראפ די פארשפרייטונג פון פלו צו אנדערע וואס זענען מעגליך מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון קאמפליקאציעס פון פלו.

אבער אויב אייער קינד איז אין א גרויסע סכנה פון פלו צוליב איין אדער מער מעדיצינישע צושטאנדן אדער באהאנדלונגען, און קען נישט האבן די נאז-איינשפריץ, דארף ער/זי האבן די פלו וואקצין דורך א שטאך.

פאר די וואס וועלן נישט אננעמען די באנוץ פון חזיר-זשעלאטין אין מעדיצינישע פראדוקטן איז פאראן אן אנדערע שטאך-וואקצין הייאר. איר דארפט דורכרעדן אייערע אפציעס מיט די שוועסטער אדער דאקטער.

צי וועל איך האבן ביי-עפעקטן?

ביי-עפעקטן פון די נאז-וואקצין קענען אפט אריינברעכענען א רינענדיקע אדער פארשטאפטע נאז, קאפווייטאג, מידקייט און טיילווייזע פארלוסט פון אפעטיט. די וואס האבן די שטאך-וואקצין קענען מעגליך שפירן ווייטאג אין דעם ארעם ביים ארט פון די שטאך, קריגן א נידעריגע פיבער און די מוסקלען קענען זיי וויי טאן במשך א טאג אדער צוויי נאך די וואקצינאציע. ערנסטע ביי-עפעקטן מיט ביידע וואקצינען זענען זעלטן.

צי וועט די פלו-וואקצין מיר פולשטענדיג באשיצן?

מחמת דעם וואס דער פלו-ווירוס קען זיך ענדערן פון יאר צו יאר, איז תמיד פאראן א ריזיקע אז די וואקצין וועט זיך נישט צופאסן צום ארומדרייענדע ווירוס. במשך די לעצטע 10 יאר האט די וואקצין אין אלגעמיין זיך גוט צוגעפאסט צו די ארומדרייענדע מינים.

ווי לאנג וועל איך באשיצט ווערן?

די וואקצין זאל צושטעלן באשיצונג דורכאויס דעם יעצטיגן פלו-סעזאן.

וואס דארף איך יעצט טאן?

אויב איר געהערט צו איינע פון די גרופעס וואס ווערן דערמאנט אין דעם בלעטל, איז וויכטיג אז איר זאלט באקומען אייער פלו וואקצינאציע.

רעדט מיט אייער דאקטער אדער רפואה קליניק שוועסטער (practice nurse), אדער אנדערש מיט אייער ארטיגע אפטייקער, כדי צו באשטימען א וואקצינאציע אפוינטמענט און באקומען די בעסטע באשיצונג וואס איז נאר מעגליך. טראגעדיגע פרויען קענען מעגליך אויך קריגן די וואקצין דורך מוטערשאפט סערוויסעס. די פלו וואקצין איז אומזיסט. דערפאר מאכט אן אפוינטמענט צו באקומען די וואקצין.

ארגאניזאציעס וואס ווילן באשיצן זייערע אנגעשטעלטע אנטקעגן פלו (סיידן זיי זענען אין סכנה) וועלן דארפן איינארדענען אז די וואקצינאציעס זאלן געגעבן ווערן דורך זייערע פאך געזונטהייט אפטיילונגען (occupational health departments). די וואקצינאציעס זענען נישט איינגעשלאסן אין די NHS און דער ארבעטסגעבער וועט דארפן פאר זיי באצאלן.

אויב איר זענט א פראנטליניע געזונטהייט אדער סאציאלע באזארגונג ארבעטער, ווערט געוואויר וועלכע איינארדענונגען זענען געמאכט געווארן אויף אייער ארבעטספלאץ פאר צושטעלן פלו וואקצינאציע. עס איז וויכטיג אז איר זאלט באשיצט ווערן.



סך הכל פון די פאר וועמען מען רעקאמענדירט צו קריגן די פלו-וואקצין

- אלע מענטשן וואס זענען 65 יאר אלט און עלטער
- אלע מענטשן וואס זענען אינגער פון 65 יאר אלט וואס האבן א מעדיצינישן צושטאנד אויסגערעכנט אויף זייט 4, אריינגערעכנט קינדער און בעיביס וואס זענען עלטער פון 6 חדשים
- אלע טראגעדיגע פרוען, סיי ווען אין די שוואנגערשאפט
- אלע קינדער וואס זענען 2 אדער 3 יאר אלט (אויב זיי זענען געווען 2 אדער 3 יאר אלט אום 31טן אויגוסט פונעם יעצטיגן פלו סעזאן)
- אלע קינדער אין פריימער שולע
- אלע קינדער אין דעם עלטער פון יארן 7 ביז 11 פון סעקאנדערי שולע
- אלע מענטשן וואס וואוינען אין א רעזידענץ-היים אדער מושב-זקנים
- אלע מענטשן וואס זענען אכטונגגעבער פון אן עלטערן מענטש אדער א מענטש מיט באגרעניצונגען
- אלע פראנטליניע געזונטהייט און סאציאלע באזארגונג ארבעטער



מענטשן אינעם עלטער פון 50 ביז 64 וועלן אויך אנגעבאטן ווערן פלו וואקצינאציע הייאר.

פאר עצות און אינפארמאציע וועגן די פלו וואקצינאציע, רעדט מיט אייער דאקטער, רפואה קליניק שוועסטער (practice nurse), אפטייקער אדער שולע אימוניזאציע מאנשאפט.

עס איז בעסער צו קריגן די פלו וואקצינאציע אין הארבסט אדער פרי אין ווינטער פאר סיי וועלכע פלו אויסברוכן. געדענקט אז איר וועט עס דארפן יעדן יאר, דעריבער מיינט נישט אז איר זענט באשיצט ווייל איר זענט וואקצינירט געווארן פאראירן.

געוואוייר צו ווערן צי איר זענט בארעכטיגט, גייט צו www.nhs.uk/flujab.

