



Public Health  
England

**NHS**

IARNA 2019/20

# gripă Vaccinarea

**Cine și de ce ar trebui să fie vaccinat?**

Include informații pentru copii și femeile însărcinate



**HELP US  
HELP YOU**

STAY WELL THIS WINTER

Flu **i**mmunisation

Ajutând în fiecare iarnă la  
protejarea oamenilor

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 persoanele cu risc crescut de îmbolnăvire de gripă să aibă vaccinarea gratuită 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 criză gravă de gripă poate fi mult mai rău 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 două până la șapte zile, dar pentru unele boala poate duce la spitalizare, invaliditate permanentă sau chiar moarte.



## Care sunt cauzele care provoacă gripa?

---

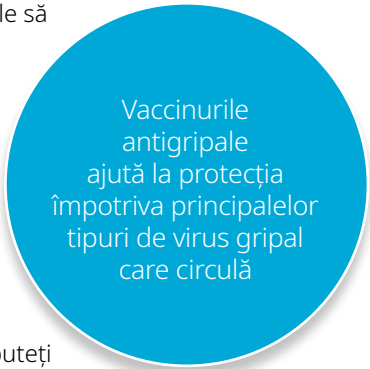
Gripa este cauzată de virusurile gripale care infectează traheea și plămâni. Și pentru că este cauzată de virusuri și nu de bacterii, antibioticele nu o pot trata. Cu toate acestea, dacă există complicații din cauza gripei, este posibil ca antibioticele să fie necesare.

## 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 respirate 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 a lua virusul.

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.

Vaccinurile sunt administrate, în mod ideal, toamna înainte ca gripa să înceapă să se răspândească. În ultimii zece ani, vaccinul a fost, în general, o potrivire bună pentru tulpinile circulante.

## 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 poate crește, cum ar fi bronșita și pneumonia, sau poate înrăutăți afecțiunile existente. În cele mai grave cazuri, gripa poate duce la o internare în spital sau chiar la deces.

## Prezint un risc crescut din cauza efectelor gripei?

---

Gripa poate afecta pe oricine, dar dacă suferiți 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
- sunteți sau au o afecțiune pe termen lung, cum ar fi:
  - afecțiunile cardiace
  - o durere în zona toracică sau dificultăți de respirație, inclusiv bronșită, emfizem sau astm bronșic 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 sau dificultăți de înțelegere
  - o problemă cu splina dumneavoastră, de exemplu, boala cu celule de seceră sau v-a fost fost îndepărtată
- 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 boală de bază pe care aveți, precum și riscul de boală gravă cauzată de gripă în sine.

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

Toți aceia 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
- o cunoștință din gospodărie a unei persoane imunocompromise
- un lucrător pe probleme de sănătate sau un asistent social
- persoanele însărcinate (a se vedea secțiunea următoare)
- copiii de o anumită vârstă (a se vedea paginile 7-8)

Prin vaccinare, îngrijitorii remunerați și neremunerați vor reduce șansele de a se îmbolnăvi de gripă și de a o răspândi la persoanele de care au grijă.

Ei pot continua apoi să-i ajute pe cei de care au grijă.



# Vaccinarea antigripală pentru femeile însărcinate



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

---

Da. 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 sau de a avea un copil născut prea curând sau cu o greutate scăzută la naștere
- 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-i transmită infecția copilului ei nou-născut

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

---

Dacă aveți simptome de gripă, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră de urgență, 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 poate fi disponibil și de la farmacistul sau moașă.**

## **Am făcut vaccinul împotriva gripei anul trecut. Mai am nevoie de un altul anul acesta?**

---

Da; vaccinul antigripal pentru fiecare iarnă ajută la asigurarea protecției împotriva tulpinilor de gripă care sunt prezente și acestea pot fi diferite de cele care au circulat anul trecut.

Din acest motiv, vă recomandăm cu tărie să vă vaccinați din nou anul acesta, chiar dacă ați fost vaccinat/ă anul trecut. În plus, protecția vaccinului antigripal poate dura doar aproximativ șase luni, deci trebuie să vaccinați cu vaccinul antigripal în fiecare sezon de gripă.

## **Cred că am avut deja gripă, mai am nevoie de vaccinare?**

---

Da; alte virusuri vă pot oferi simptome asemănătoare gripei sau poate că ați avut gripă, dar pentru că există mai mult de un tip de virus gripal, ar trebui să aveți totuși vi se administreze vaccinul, chiar dacă credeți că ați avut gripă.

## **Cum rămâne cu copiii mei? Au nevoie de vaccinare?**

---

Dacă aveți un copil cu vârsta peste șase 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 femeile însărcinate să li se administreze acest vaccin - ele vor transmite o anumită imunitate copilului lor care îl va proteja în primele luni de viață.

Și unor alte grupuri de copii li se oferă vaccinarea antigripală. Acest lucru este pentru a-i proteja împotriva bolii și pentru a ajuta la reducerea răspândirii sale atât la alți copii, inclusiv la frații sau surorile lor, cât și, desigur, la părinții și la bunicii lor. 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 împlinit vârsta de doi și trei ani la data de 31 august 2019<sup>1</sup>
- toți copiii cu vârsta de școală primară<sup>2</sup>

Copiilor cu vârsta cuprinsă între doi și trei ani li se va administra vaccinul la policlinica generală, de obicei de către asistenta medicală. Aproape tuturor copii cu vârsta de școală primară li se ve administra vaccinul în școli. Pentru majoritatea copiilor, vaccinul va fi administrat sub formă de spray în fiecare nară. Aceasta este o procedură foarte rapidă și nedureroasă.

Pentru mai multe informații despre vaccinarea împotriva gripei și a copiilor, 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 unul care este cel mai eficient pentru dumneavoastră, în funcție de vârstă, dintre următoarele:

- copiilor cu vârste cuprinse între 2 și 17 ani dintr-un grup eligibil li se oferă un vaccin quadrivalent viu atenuat (LAIV), administrat sub formă de spray nazal
- persoanele adulte cu vârsta cuprinsă între 18 și 64 de ani, care sunt fie gravide sau care prezintă un risc crescut de gripă din cauza unei afecțiuni de sănătate pe termen lung, li se oferă un vaccin quadrivalent injectat. Vaccinul oferit va fi crescut fie în ouă, fie în celule (QIVe sau QIVc) - ambele fiind considerate la fel de eficiente
- adulților în vârstă de 65 de ani sau mai mult li se va oferi fie un vaccin injectabil trivalent adjuvant crescut în ouă (aTIV), fie un vaccin cu celule injectate quadrivalente (QIVc). Ambele vaccinuri sunt considerate ca fiind la fel de eficiente

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

[1] de exemplu, cei născuți între 1 septembrie 2015 și 31 august 2017

[2] de exemplu, cei născuți între 1 septembrie 2008 și 31 august 2015



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

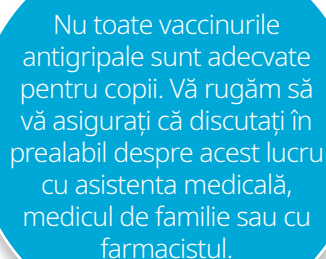
---

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 dacă copilul dumneavoastră suferă de o boală care provoacă febră.

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

---

Aproape tuturor li se poate administra vaccinul, dar nu trebuie fiți vaccinat dacă ați avut vreodată o alergie gravă la vaccin sau la oricare dintre ingredientele acestuia. Dacă sunteți alergic la ouă sau suferiți de o afecțiune care vă slăbește sistemul imunitar, este posibil să nu vi se poate 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.



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.

## Cum rămâne cu copiii mei?

---

Este posibil ca copiii să nu poată beneficia de vaccinul nazal dacă:

- au o respirația hârâită sau au avut o respirație hârâită în ultimele 72 de ore, atunci trebuie să li se ofere un vaccin antigripal adecvat injectabil pentru a evita întârzierea protecției
- au avut nevoie de terapie intensivă datorită
  - astmului sau<sup>3</sup>
  - reacții anafilactice datorită alergiei la ouă<sup>3</sup>
- suferă de o afecțiune sau li se administrează tratament, care să le slăbească puternic sistemul imunitar sau să au pe cineva în gospodăria lor care are nevoie de izolare, deoarece este imunosuprimat grav
- sunt alergici la orice alte componente ale vaccinului<sup>4</sup>

[3] Este recomandat copiilor din aceste două grupuri să solicite sfatul specialistului lor și s-ar putea să li se administreze vaccinul nazal la spital

[4] Consultați pagina de web la <http://xpil.medicines.org.uk> și introduceți Fluenz Tetra în caseta de căutare pentru o listă a ingredientelor vaccinului

De asemenea, copiii care au fost vaccinați cu spray nazal ar trebui să evite contactul strâns cu persoanele cu sisteme imunitare foarte slăbite, timp de aproximativ două săptămâni după vaccinare, deoarece există șanse foarte mici ca virusul vaccinului să le fie transmis.

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

---

Da. Vaccinul nazal conține o formă avansată de gelatină procesată (gelatină porcină), care este utilizată într-o serie de medicamente esențiale. Gelatina ajută la menținerea virusurilor vaccinului stabile, astfel încât vaccinul să ofere cea mai bună protecție împotriva gripei.

## **Nu i se poate administra copilul meu un vaccin injectabil care să nu conțină gelatină?**

---

Vaccinul nazal oferă o bună protecție împotriva gripei, în special la copiii mici. De asemenea, reduce riscul pentru, de exemplu, ca un frate sau o soră care sunt prea mici pentru a fi vaccinați, la fel și pentru alți membri ai familiei (de exemplu, bunicii) care pot fi mai vulnerabili la complicațiile gripei.

Vaccinul injectabil nu este oferit copiilor sănătoși ca parte a acestui program. 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.

Unele grupuri religioase acceptă utilizarea gelatinei porcine în produsele medicale - decizia vă aparține dumneavoastră, desigur. Pentru informații suplimentare despre gelatina porcină și despre vaccinul antigripal nazal, a se vedea [nhs.uk/child-flu-FAQ](https://nhs.uk/child-flu-FAQ).



## Voi prezenta reacții adverse?

---

Efectele secundare ale vaccinului nazal pot include în mod obișnuit un nas 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, o 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 zece ani, vaccinul a fost, în general, o potrivire bună pentru tulpinile circulante.

## Cât timp voi fi protejat/ă?

---

Vaccinul ar trebui să ofere protecție pe tot parcursul sezonului de gripă 2019/20.

## Ce trebuie să fac acum?

---

Dacă aparțineți unuia dintre grupurile menționate în această brosură, 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 sunteți un lucrător pe probleme de sănătate sau asistent social, aflați ce măsuri au fost luate la locul de muncă pentru furnizarea vaccinului împotriva gripei. Este important să vă protejați.

# Rezumatul celor cărora li se recomandă să li se administreze **vaccinul antigripal**

- tuturor persoanelor cu vârsta de 65 de ani și 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 șase luni
- tuturor femeilor însărcinate, în orice stadiu al sarcinii
- tuturor copiilor cu vârste de doi și trei ani (cu condiția să aibă vârsta de doi sau trei ani la data de 31 august a sezonului actual de gripă)
- tuturor copiilor din școala primară
- 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
- o cunoștință din gospodărie a unei persoane imunocompromise
- tuturor un lucrătorilor pe probleme de sănătate sau asistenților social

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.



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

