

Vaccinarea antigripală

Cine ar trebui să se vaccineze și de ce

Include informații pentru părinți
și femei însărcinate



Flu  mmunisation

Ajută la protejarea populației, în fiecare iarnă

Această broșură explică modul în care vă puteți proteja, dumneavoastră și copiii dumneavoastră, împotriva gripei în iarna care vine și de ce este foarte important ca persoanele care prezintă un risc crescut de gripă să se vaccineze gratuit în fiecare an.

Ce este gripa? Nu este doar o răceală puternică?

Gripa apare în fiecare an, de obicei iarna, motiv pentru care este denumită uneori gripă sezonieră. Este o boală foarte infecțioasă, cu simptome care apar foarte repede. Răceala este mult mai puțin gravă și începe de obicei treptat, cu nas înfundat sau care curge și durere în gât. Un episod grav de gripă poate fi mult mai rău decât o răceală puternică.

Gripa poate provoca febră, oboseală extremă, dureri musculare și articulare, nas înfundat, tuse uscată și dureri în gât. Persoanele sănătoase se recuperează de obicei în două până la șapte zile dar, pentru unele persoane, boala poate duce la spitalizare, dizabilitate permanentă sau chiar deces.



Vaccinurile antigripale ajută la protejarea împotriva principalelor tipuri de virus gripal aflate în circulație



Care sunt cauzele gripei?

Gripa este cauzată de virusurile gripale care infectează traheea și plămâni. Nu se poate trata cu antibiotice, pentru că este cauzată de virusuri și nu de bacterii. Cu toate acestea, dacă apar complicații în urma gripei, poate fi nevoie de antibiotice.

Cum se ia gripa?

Atunci când o persoană infectată tușește sau strănută, virusii gripali pot fi inhalați de alte persoane sau, se pot transmite prin atingerea suprafețelor pe care au aterizat virusii. Puteți preveni răspândirea virusului astfel: acoperindu-vă gura și nasul atunci când tușiți sau strănutați (se recomandă să folosiți un șervețel sau îndoitura cotului), spălându-vă mâinile frecvent sau, folosind gel de mâini, pentru a reduce riscul de a lua virusul.

În orice caz, cel mai bun mod de a evita contractarea și răspândirea gripei este vaccinarea înainte de începerea sezonului gripal.

Cum ne protejăm împotriva gripei?

Gripa este imprevizibilă. Vaccinarea antigripală oferă cea mai bună protecție. Există diferite tulpini de virus gripal. Tulpinile care sunt cele mai susceptibile de a provoca îmbolnăvirea sunt identificate înainte de sezonul gripal. Vaccinurile sunt apoi fabricate pentru a se potrivi cât mai bine cu acestea. Chiar dacă vaccinul nu se potrivește perfect cu o tulpină, acesta oferă de obicei o anumită protecție împotriva acesteia.

Vaccinurile sunt administrate toamna, de preferință înainte ca gripa să înceapă să circule.

Ce rău poate face gripa?

Oamenii cred uneori că o răceală puternică este gripă, dar gripa poate fi adesea mult mai gravă decât o răceală și poate fi necesar să stați în pat câteva zile. În cele mai grave cazuri, gripa poate duce la spitalizare sau chiar la deces.

Unele persoane sunt mai sensibile la efectele gripei. Pentru ei, aceasta poate crește riscul de a dezvolta boli mai grave, cum ar fi bronșita și pneumonia, sau poate agrava afecțiunile existente.

Sunt expus(ă) unui risc crescut de a suferi de efectele gripei?

Gripa poate afecta pe oricine dar, dacă aveți o afecțiune medicală de lungă durată, efectele gripei o pot agrava, chiar dacă afecțiunea dvs. este sub control și vă simțiți bine în general. Ar trebui să vă faceți vaccinul antigripal gratuit dacă:

- sunteți însărcinată

sau aveți o afecțiune medicală de lungă durată, cum ar fi:

- o problemă cardiacă
- o afecțiune toracică sau dificultăți respiratorii grave, inclusiv bronșită, emfizem sau astm (persoanele care au nevoie de un inhalator cu steroizi sau tablete)
- o boală de rinichi
- imunitate scăzută din cauza unei boli sau a unui tratament (cum ar fi medicație pe bază de steroizi, sau tratament pentru cancer)
- o boală de ficat
- un accident vascular cerebral, sau un atac ischemic tranzitoriu (TIA)
- diabet
- anumite afecțiuni neurologice, de exemplu scleroză multiplă (MS) sau paralizie cerebrală
- dizabilitate de învățare
- probleme cu splina, de exemplu, boala celulelor falciforme, sau vi s-a extirpat splina
- sau sunteți mult supraponderal(ă) (BMI de 40 și peste)

Această listă de afecțiuni nu este definitivă. Este întotdeauna o chestiune de apreciere clinică. Medicul dumneavoastră de familie vă poate examina pentru a analiza riscul ca gripa să agraveze orice boală existentă deja, precum și pentru riscul de îmbolnăvire gravă din cauza gripei.

Accesați [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab) pentru informații suplimentare.

Cine ar trebui să aibă în vedere vaccinarea antigripală?

Toți cei care suferă de una dintre afecțiunile medicale enumerate la pagina 4, sau care:

- au vârsta de 65 de ani sau peste
- locuiesc într-un cămin rezidențial sau de bătrâni
- sunt îngrijitorul principal al unei persoane în vârstă sau cu dizabilitate
- locuiesc cu o persoană a cărei imunitate este scăzută din cauza unei boli sau a unui tratament
- sunt lucrători de primă linie în domeniul sănătății sau asistenței sociale
- sunt însărcinate (a se vedea secțiunea următoare)
- copii de o anumită vârstă (vezi pagina 7)



Vaccinarea antigripală pentru **femeile gravide**

Sunt însărcinată. Am nevoie de un vaccin antigripal în acest an?

Da. Sarcina modifică modul în care organismul gestionează infecțiile precum gripa. Infecția cu gripă crește șansele ca femeile însărcinate și copiii lor să aibă nevoie de îngrijiri intensive. Toate femeile însărcinate ar trebui să se vaccineze împotriva gripei pentru a se proteja pe ele și pe bebelușii lor. Vă puteți face vaccinul antigripal în orice stadiu al sarcinii, de la concepție încolo.

Femeile gravide beneficiază de vaccinarea antigripală deoarece aceasta poate:

- reduce riscul de complicații grave, cum ar fi pneumonia, în special în ultimele etape ale sarcinii
- reduce riscul ca mama sau copilul să necesite îngrijiri intensive
- reduce riscul ca bebelușul să se nască mort sau prematur
- ajută la protejarea copilului care va continua să aibă o anumită imunitate la gripă în primele luni de viață
- reduce șansele ca mama să transmită infecția la nou-născut

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

Dacă aveți simptome de gripă, trebuie să discutați urgent cu medicul dumneavoastră, deoarece, dacă aveți gripă, există un medicament carer poate fi prescris ca să vă ajute (sau să reducă 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 la farmacist sau la moașă.



Dar copiii mei? Au nevoie de vaccinare?

Dacă aveți un copil cu vârsta de peste 6 luni care suferă de una dintre afecțiunile enumerate la pagina 4, acesta ar trebui să fie vaccinat împotriva gripei. Orice copil care suferă de aceste afecțiuni medicale, are șanse mai mari să se îmbolnăvească grav dacă ia gripă, iar aceasta ar putea agrava afecțiunea deja existentă. Discutați cu medicul dumneavoastră de familie despre vaccinarea antigripală a copilului dumneavoastră înainte de începerea sezonului gripal.

Vaccinurile antigripale nu funcționează bine la bebelușii sub 6 luni, astfel încât nu sunt recomandate. Acesta este motivul pentru care este atât de important ca femeile însărcinate să se vaccineze - ele vor transmite o anumită imunitate copilului lor, care îl va proteja în primele luni de viață.

Mulți copii pe diferite grupe de vârstă beneficiază, de asemenea, de vaccinarea antigripală. Acest lucru contribuie la protejarea lor împotriva bolii și la reducerea răspândirii acesteia atât la alți copii, inclusiv la frații sau surorile lor, cât și, desigur, la părinții și bunicii lor. Acest lucru vă ajută pentru că nu trebuie să vă luați liber de la serviciu din cauza gripei, sau ca să îngrijiți copiii bolnavi de gripă.

Copiii cărora li se oferă vaccinul în acest an sunt:

- toți cei în vârstă de 2 și 3 ani la data de 31 august, înainte de începerea vaccinării antigripale la toamnă
- toți copiii de vârstă școlară primară
- o parte dintre copiii de vârstă școlară secundară (anii 7-11)

Copiii în vârstă de 2 și 3 ani vor fi vaccinați la cabinetul medicului de familie, de obicei de către asistenta medicală. Copiilor de vârstă școlară li se va oferi vaccinul antigripal în general la școală, sau cu posibilitatea de a fi vaccinați la clinicile comunitare NHS, pentru toți cei care lipsesc la vaccinarea de 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 mai multe informații despre copii și vaccinarea antigripală, consultați informațiile de pe site-ul NHS la [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

Am fost vaccinat(ă) împotriva gripei anul trecut. Mai am nevoie de încă un vaccin anul acesta?

Da; virusurile gripale se pot schimba de la o iarnă la alta. Vaccinurile antigripale sunt actualizate pentru fiecare iarnă, pentru a oferi protecție împotriva tulpinilor de gripă care sunt cel mai probabil să apară. Din acest motiv, vă recomandăm insistent ca, chiar dacă ați fost vaccinat(ă) anul trecut, să vă vaccinați din nou în acest an.

De asemenea, protecția oferită de vaccinarea antigripală se reduce în timp, astfel încât, chiar dacă unele dintre tulpini sunt aceleași, ar trebui să vă vaccinați din nou împotriva gripei în fiecare sezon gripal.

Cred că am avut deja gripă, am nevoie de vaccin?

Da; vaccinul vă va proteja în continuare. Alți viruși vă pot da simptome asemănătoare gripei sau este posibil să fi avut gripă, dar, deoarece există mai multe tipuri de virus gripal, trebuie să vă vaccinați chiar dacă credeți că ați avut gripă.

Ce tip de vaccin antigripal mi-ar trebui?

Există mai multe tipuri de vaccin antigripal. Vi se va oferi unul care este cel mai potrivit pentru dumneavoastră. Majoritatea copiilor primesc vaccinul sub formă de spray nazal (a se vedea și pagina 10), iar adulților li se oferă un vaccin injectabil. Niciunul dintre vaccinuri nu vă poate da gripă.

Dacă copilul dumneavoastră are vârsta cuprinsă între 6 luni și 2 ani și face parte dintr-un grup cu risc crescut de gripă, i se va oferi un vaccin antigripal injectabil, deoarece spray-ul nazal nu este recomandat copiilor sub vârsta de 2 ani. Unii copii cu vârsta de peste 2 ani care fac parte dintr-un grup cu risc crescut vor trebui să primească, de asemenea, un vaccin injectabil, dacă vaccinul prin pulverizare nazală nu este potrivit pentru ei.

Vaccinul antigripal poate fi administrat în același timp cu alte vaccinuri?

Da. Vaccinul antigripal poate fi administrat în același timp cu celelalte vaccinuri de rutină. Vaccinarea poate avea loc dacă dumneavoastră sau copilul dumneavoastră aveți o boală minoră, cum ar fi o răceală, dar poate fi amânată în cazul bolilor care produc febră.

Există cineva care nu ar trebui să se vaccineze?

Aproape toată lumea poate face vaccinul, dar nu trebuie să vă vaccinați dacă ați avut vreodată o alergie gravă la vaccin, sau la oricare dintre ingredientele acestuia. Dacă sunteți alergic(ă) la ouă, sau aveți o afecțiune medicală care vă slăbește sistemul imunitar, este posibil să nu puteți face anumite tipuri de vaccin antigripal - consultați medicul dumneavoastră de familie. Dacă aveți febră, vaccinarea poate fi amânată până când vă simțiți mai bine.

Cum rămâne cu spray-ul nazal? Există copii care nu pot să îl primească?

Copiii ar putea să nu poată face vaccinul nazal dacă:

- în prezent respiră șuierat, sau au avut respirația șuierătoare în ultimele 72 de ore, inclusiv cei care au nevoie de inhalatoare suplimentare pentru ameliorarea astmului. Aceștia ar trebui să li se ofere un vaccin antigripal injectabil adecvat, pentru a evita întârzierea protecției
- au avut nevoie de terapie intensivă din cauza
 - astmului sau
 - anafilaxiei alergice la ouăCopiii din aceste 2 grupe li se recomandă să ceară sfatul medicului specialist și li se poate recomanda să facă vaccinul nazal în spital
- au o afecțiune medicală, sau urmează un tratament care le slăbește grav sistemul imunitar, sau au în familie o persoană care trebuie să se izoleze din cauza sistemului imunitar slăbit de la imunosupresoare (cum ar fi cei care au avut transplant de măduvă osoasă)
- sunt alergici la oricare alte componente ale vaccinului¹
- au o afecțiune medicală care se tratează cu salicilat

De asemenea, copiii care au fost vaccinați cu spray nazal trebuie să evite contactul apropiat cu persoanele cu un sistem imunitar foarte slăbit (de exemplu, cei care tocmai au suferit un transplant de măduvă osoasă) timp de aproximativ două săptămâni după vaccinare, deoarece există o mică șansă ca virusul vaccinului să le fie transmis acestora. Dacă această persoană este un membru al familiei, atunci copilului trebuie să i se ofere un vaccin injectabil (a se vedea mai sus).

[1] Consultați site-ul web la www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc pentru o listă a ingredientelor vaccinului

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

Da. Vaccinul nazal conține urme dintr-o formă foarte procesată de gelatină (gelatină porcină), care este utilizată într-o gamă largă de medicamente esențiale. Gelatina ajută la menținerea stabilă a virusurilor vaccinale slăbite, astfel încât vaccinul să poată funcționa corect.

Vaccinul nazal este ușor de administrat și nedureros. Orice copil care primește vaccinul prin pulverizare nazală beneficiază de cea mai bună protecție împotriva gripei. De asemenea, se consideră că este cel mai bun pentru a reduce răspândirea gripei. Astfel, copiii se protejează între ei și pe alții care ar putea fi vulnerabili la gripă. Pentru cei care nu acceptă utilizarea gelatinei porcine în produsele medicale, se poate recurge la administrarea alternativă a unui vaccin antigripal injectabil.

Vor fi efecte secundare?

Efectele secundare ale vaccinului nazal pot include, de obicei: nas care curge sau înfundat, dureri de cap, oboseală și o oarecare pierdere a apetitului. Cei care primesc injecție pot avea dureri de braț la locul injecției, febră scăzută și dureri musculare timp de o zi sau două după vaccinare. Efectele secundare grave ale ambelor vaccinuri sunt puțin frecvente.

Vaccinul antigripal mă va proteja complet?

Eficacitatea vaccinării antigripale variază de la an la an, în funcție de compatibilitatea dintre tulpina de gripă în circulație și cea conținută în vaccinuri. Deoarece virusul gripal se poate schimba de la an la an, există riscul ca vaccinul să nu corespundă virusului în circulație. Chiar dacă vaccinul nu se potrivește perfect, acesta oferă de obicei o anumită protecție. Nepotrivirile majore nu se întâmplă foarte des.

Cât timp voi fi protejat(ă)?

Vaccinul ar trebui să ofere protecție pe toată durata sezonului gripal actual.

Ce trebuie să fac acum?

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

Vorbiți cu medicul dumneavoastră de familie sau cu asistentul medical, sau alternativ cu farmacistul local, pentru a vă face o programare pentru vaccinare. Pentru femeile însărcinate, vaccinul poate fi disponibil și prin intermediul serviciilor de maternitate. Vaccinul antigripal este gratuit.

Organizațiile care doresc să își protejeze angajații împotriva gripei (cu excepția cazului în care aceștia au o afecțiune medicală menționată la pagina 4), vor trebui să facă aranjamentele necesare ca vaccinul să fie administrat prin intermediul departamentelor lor de medicina muncii. Aceste vaccinuri nu sunt disponibile prin NHS și trebuie plătite de către angajator.

Dacă lucrați în domeniul sănătății sau al asistenței sociale, aflați ce măsuri au fost luate la locul dvs. de muncă pentru vaccinarea antigripală. Este important să vă protejați. Unii lucrători din domeniul asistenței sociale care nu pot beneficia de vaccin prin intermediul unui program de sănătate la locul de muncă, pot obține vaccinul prin NHS de la medicul de familie sau de la farmacie.



Pe scurt, cei cărora li se recomandă vaccinul antigripal sunt:

- toată lumea în vârstă de 65 de ani și peste
- toate persoanele cu vârsta sub 65 de ani care au o afecțiune medicală menționată la pagina 4, inclusiv copiii și bebelușii cu vârsta de peste 6 luni
- toate femeile însărcinate, în orice stadiu al sarcinii
- toți copiii în vârstă de 2 și 3 ani (cu condiția să fi împlinit vârsta de 2 sau 3 ani la data de 31 august, înainte de începerea vaccinării antigripale din toamnă)
- toți copiii din școala primară
- o parte dintre copiii de vârstă gimnazială
- toată lumea care locuiește într-un cămin sau într-un azil
- toți cei care primesc o alocație pentru îngrijitori, sau care sunt îngrijitorii principali ai unei persoane în vârstă, sau cu dizabilități
- toți lucrătorii de primă linie din sănătate și asistența socială

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

Cel mai bine este să vă vaccinați împotriva gripei toamna sau la începutul iernii, înainte de răspândirea gripei. Amintiți-vă că trebuie să vă vaccinați în fiecare an, așa că nu presupuneți că sunteți protejat(ă) pentru că v-ați vaccinat anul trecut.

Pentru a verifica dacă sunteți eligibil(ă), accesați [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).



UK Health Security Agency