



UK Health
Security
Agency

NHS

Chroń się przed grypą

Szczepienia przeciw grypie w Anglii

Informacje dla uczniów szkoły średniej



Flu **i**mmunisation

Pomagamy Wam chronić się przed grypą

Szczepionka przeciw grypie jest oferowana za darmo:

Wszystkim dzieciom w wieku 2 i 3 lat (pod warunkiem, że 31 sierpnia przed rozpoczęciem jesiennych szczepień przeciwko grypie miały ukończone 2 lub 3 lata)



Dzieciom w wieku szkolnym (od zerówki do 11. klasy)

Dzieciom w wieku od 6 miesięcy z chorobą, która zwiększa ryzyko powikłań związanych z gripą



Dodatkowe informacje na temat tego, które dzieci kwalifikują się do otrzymania szczepionki w danym roku, można znaleźć na stronie:

www.nhs.uk/child-flu

Dlaczego warto zaszczepić się przeciwko grypie?

Grypa bywa bardzo nieprzyjemną chorobą powodującą gorączkę, skrajne zmęczenie, bóle mięśni i stawów, zatkany nos, suchy kaszel i ból gardła. Zazwyczaj zaczniesz czuć się lepiej w ciągu około tygodnia. U niektórych osób rozwijają się powikłania i muszą one udać się do szpitala w celu leczenia.

Jakie są korzyści z zaszczepienia się?

Zaszczepienie się pomoże Ci chronić się przed chorobą, która potrafi być bardzo nieprzyjemna. Dzięki temu nie będziesz musiał/-a rezygnować z rzeczy, które lubisz, ani zakłócać swojej edukacji.

Szczepionka zmniejsza również ryzyko zarażenia grypą innych osób, co pomaga chronić Twoją rodzinę i przyjaciół.

W zeszłym roku otrzymałem/-am szczepionkę przeciwko grypie. Czy w tym roku potrzebuję kolejnej dawki?

Tak; wirus grypy zmienia się co roku, a zatem szczepionka może zostać zaktualizowana. Z tego powodu zalecamy, aby ponownie zaszczepić się przeciw grypie w tym roku, nawet jeśli szczepiłeś/-aś się w zeszłym roku.



Jak zostanie podana szczepionka?

Zazwyczaj jest podawana w postaci aerozolu do nosa. Jeśli aerozol do nosa nie jest wskazany, zamiast niego można podać zastrzyk, zwykle w mięsień naramienny.

Jak działa aerozol do nosa?

Aerozol do nosa zawiera wirusy, które zostały osłabione, tak aby nie mogły wywołać grypy, ale które pomogą Twojemu organizmowi w rozwinięciu odporności.

Szczepionka jest szybko wchłaniana przez nos, więc nawet jeśli kichniesz natychmiast po rozpyleniu, nie musisz się martwić, że nie zadziałała.

Czy są jakieś skutki uboczne szczepionki?

Może pojawić się u Ciebie katar lub zatknięty nos, ból głowy, ogólne zmęczenie i utrata apetytu. Jednakże są one znacznie łagodniejsze niż grypa i jej powikłania. Poważne skutki uboczne nie zdarzają się często.

Co jeśli nie czuję się dobrze w dniu szczepienia?

Szczepienie może zostać przełożone na później, jeśli masz gorączkę. Ponadto, jeśli masz mocno zatknięty nos lub katar, może to uniemożliwić przedostanie się szczepionki do organizmu. W takim przypadku szczepienie przeciwko grypie może zostać przełożone do czasu, aż pozbędziesz się objawów kataru.

Co z młodymi osobami, które cierpią na długotrwały problem zdrowotny?

Jeśli posiadasz długotrwały problem zdrowotny, który zwiększa Twoje ryzyko poważnych powikłań związanych z grypą, powinieneś/-aś szczepić się przeciwko grypie co roku. Jeśli cierpisz na jedną z tych chorób i nie należysz do żadnej z grup, którym oferuje się szczepionkę przeciw grypie w szkole, możesz również poprosić swojego lekarza rodzinnego o podanie szczepionki. Możesz też poprosić swojego lekarza rodzinnego, na przykład jeśli nie chcesz czekać do szkolnej sesji szczepień.

Długotrwałe problemy zdrowotne, które oznaczają, że grypa stanowi dla Ciebie większe zagrożenie

Te problemy obejmują:

- poważne problemy z płucami, takie jak astma, wymagające regularnego korzystania z inhalatorów ze sterydami lub zażywania tabletek
- poważne problemy z sercem
- schorzenia nerek lub wątroby
- cukrzycę
- osłabiony system odpornościowy w wyniku choroby lub leczenia takimi lekami jak tabletki zawierające sterydy lub chemioterapia
- problemy ze śledzioną, na przykład niedokrwistość sierpowatokrwinkowa, lub jeśli śledziona została usunięta
- trudności w uczeniu się
- problemy z układem nerwowym, takie jak porażenie mózgowe



Wejdź na stronę www.nhs.uk/child-flu gdzie znajdziesz dodatkowe informacje.

Czy są młode osoby, które nie powinny przyjmować szczepionki donosowej?

Większości dzieci i młodzieży oferuje się szczepionkę w aerozolu do nosa, która jest szybka i łatwa do podania oraz preferowana dla dzieci. Jednakże niektóre młode osoby mogą nie być w stanie przyjąć szczepionki donosowej (szczegóły podano poniżej). Twój rodzic otrzymają formularz zgody do wypełnienia przed szczepieniem, który będzie zawierał pytania sprawdzające, czy szczepienie jest dla Ciebie odpowiednie. Mogą porozmawiać ze szkolnym zespołem ds. szczepień, jeśli mają jakiegokolwiek pytania. Jeśli nie możesz zastosować aerozolu do nosa, zostanie Ci zaproponowany zastrzyk ze szczepionką przeciw grypie.

Kto nie powinien przyjmować szczepionki donosowej?

Powinieneś/-aś przyjąć podskórną szczepionkę przeciw grypie zamiast szczepionki donosowej w postaci aerozolu, jeśli:

- w chwili obecnej masz świszczący oddech lub miałeś/-aś świszczący oddech w ciągu ostatnich 72 godzin
- masz bardzo osłabiony układ odpornościowy lub ktoś w Twoim gospodarstwie domowym musi poddawać się izolacji, ponieważ jest w stanie poważnej immunosupresji
- masz chorobę wymagającą leczenia salicylanami
- miałeś/-aś w przeszłości reakcję anafilaktyczną na szczepionkę przeciw grypie lub jakiegokolwiek z jej składników (z wyjątkiem jajka)

Młodzi ludzie, którzy zostali zaszczepieni szczepionką donosową w postaci aerozolu, powinni unikać bliskiego kontaktu z osobami, które mają bardzo poważnie osłabiony układ odpornościowy (na przykład osobami, które niedawno miały przeszczep szpiku kostnego) przez mniej więcej dwa tygodnie po szczepieniu.

Jeśli taki kontakt jest prawdopodobny lub nie da się go uniknąć, powinna zostać podana alternatywna szczepionka przeciw grypie.

Jeśli nie jesteś pewien/pewna, porozmawiaj ze szkolnym zespołem ds. szczepień, pielęgniarką lub lekarzem rodzinnym ze swojej przychodni.

Twoi rodzice powinni zasięgnąć porady Twojego lekarza specjalisty, jeżeli:

- miałeś/-aś w przeszłości poważną reakcję alergiczną (anafilaksja) na jajko, przez co konieczne było leczenie na oddziale intensywnej terapii
- masz astmę, która jest leczona tabletkami sterydowymi lub przez którą konieczne było leczenie na oddziale intensywnej terapii w szpitalu

Gdzie będzie podawane szczepienie?

Dzieciom w wieku szkolnym oferowane będą szczepienia w szkole, z możliwością zaszczepienia się w lokalnych przychodniach dla wszystkich, którzy opuszczą sesję w szkole.

Dzieciom kwalifikującym się do szczepienia, które uczą się w domu, zostanie zaoferowana szczepionka. Ty lub Twoi rodzice możecie uzyskać informacje na temat tych ustaleń w Wydział Edukacji Władz Lokalnych (Local Authority Education Department). Możesz zapoznać się z ulotką informacyjną dotyczącą szczepionki tutaj: www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc

Czy szczepionka donosowa zawiera żelatynę produkowaną ze świń (żelatynę wieprzową)?

Tak. Szczepionka do nosa zawiera bardzo małą ilość żelatyny ze świń (żelatyna wieprzowa), która jest stosowana w wielu podstawowych lekach. Żelatyna pomaga utrzymać stabilność szczepionki, dzięki czemu może ona działać prawidłowo.

Preferowaną szczepionką dla dzieci jest aerozol do nosa, który można szybko i łatwo podać. Może również lepiej ograniczać rozprzestrzenianie się grypy w społeczności. Jeśli nie chcesz przyjmować leków lub szczepionek zawierających żelatynę wieprzową, dostępna jest szczepionka przeciw grypie w postaci zastrzyku, która nie zawiera żelatyny.

Gdzie mogę znaleźć dodatkowe informacje?

Wejdź na stronę www.nhs.uk/child-flu aby znaleźć dodatkowe informacje. Jeśli masz dodatkowe pytania, porozmawiaj ze szkolnym zespołem ds. szczepień, lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką z przychodni.



www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024887. Product code: 25SECFLUPO Polish. 1P 2M May 2025 (APS).

To order more copies of this leaflet please visit: www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002. That this leaflet is available in, Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese (simplified), Chinese (traditional, Cantonese), Estonian, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Latvian, Lithuanian, Nepali, Panjabi, Pashto, Polish, Portuguese, Romanian, Romany, Russian, Somali, Spanish, Tagalog, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu and Yiddish. Accessible versions are also available as an English large print, braille, British Sign Language video and audio version.