

# די פלו וואקסינאציע

## ווער זאל עס האָבן און פארוואס

ינקלודז אינפֿאַרמאַציע פֿאַר עלטערן  
און שוואַנגער וואָמען



Flu  mmunisation

העלפינג צו באשיצן מענטשן, יעדער ווינטער



## וואָס איז פֿלו? איז עס נישט סתם א שווערע קעלט?

פֿלו אָקערז יעדער יאָר, יוזשאַוואַלי אין די ווינטער, וואָס איז וואָס עס איז אָפט גערופן סיזאָנאַל פֿלו. דאָס איז אַ העכסט ינפעקטיוּס קרענק מיט סימפּטאָמס וואָס קומען זייער געשווינד. קאָלדז זענען פֿיל ווייניקער ערנסט און יוזשאַוואַלי אָנהייבן ביסלעכווייז מיט אַ סטאַפי אָדער ראַני נאָז און אַ האַלדזווייטיק. אַ שלעכט באַוט פֿון פֿלו קענען זיין פֿיל ערגער ווי אַ שווער קאַלט.

פֿלו קענען אַנמאַכן היץ, עקסטערעם מידנאַס, ווייטיקדיק מאַסאַלז און דזשויןץ, סטאַפי נאָז, טרוקן הוסט און האַלדזווייטיק. געזונט מענטשן יוזשאַוואַלי צוריקקריגן ין צוויי צו זיבן טעג, אָבער פֿאַר עטלעכע די קרענק קען פֿירן צו כאַספּיטאַלאַזיישאַן, שטענדיק דיסאַביליטי אָדער אפילו טויט.

**דער בלאָט דערקלערט  
ווי אַזוי איר קענען העלפֿן  
באַשיצן זיך און דיין  
קינדער קעגן פֿלו דעם  
קומענדיק ווינטער,  
און וואָס עס איז זייער  
וויכטיק אַז מענטשן וואָס  
זענען אין אַ געוואַקסן  
ריזיקירן פֿון פֿלו האָבן  
זייער פֿריי וואַקסאַנישאַן  
יעדער יאָר.**



**פֿלו וואַקסינז העלפֿן צו  
באַשיצן קעגן די הויפט  
טייפּס פֿון פֿלו ווירוסעס  
סעראַקיאַלייטינג**





## וואס זענען די סיבות פון די פלו?

פלו איז געפֿירט דורך ינפֿלוענציע ווירוסעס אַז אַנשטעקן די ווינדפֿיפֿע און לונגען. און ווייל עס איז געפֿירט דורך ווירוסעס און נישט באַקטיריאַ, אַנטיביאָטיקס קענען נישט מיַכל עס. אַבער, אויב עס זענען קאָמפּלאַקיישאַנז פֿון באַקומען פֿלו, אַנטיביאָטיקס קען זיין דאַרף.

## ווי אזוי כאַפט מען גריפֿע?

ווען אַ ינפֿעקטאַד מענטש הוסט אָדער ניסן, די פֿלו ווירוסעס קענען זיין ברידד דורך אנדערע מענטשן אָדער זיי קענען זיין פֿיקט דורך רירנדיק סערפֿאַסיז וווּ די ווירוסעס האָבן לאַנדיד. איר קענען פֿאַרמיידן די פֿאַרשפּרייטן פֿון די ווירוס דורך קאָווערינג דיין מויל און נאָז ווען איר הוסט אָדער ניסן (אידעאל מיט אַ געוועב, אָדער אַנדערש אין די בייגן פֿון דיין עלנבויגן). און איר קענען אָפט וואַשן דיין הענט אָדער נוצן האַנט דזשעלז צו רעדוצירן די ריזיקירן פֿון פֿיקינג די ווירוס.

אַבער דער בעסטער וועג צו ויסמיידן כאַפֿן און פֿאַרשפּרייטן פֿלו איז דורך וואַקסאַנישאַן איידער די פֿלו סעזאָן סטאַרץ.

## ווי באַשיצן מיר קעגן פֿלו?

פֿלו איז אַנפֿרידיקטאַבאַל. פֿלו וואַקסאַנישאַן פֿראַווידעס דער בעסטער שוץ. עס זענען פֿאַרשידענע סטרייז פֿון פֿלו ווירוס. די סטרייז וואַס זענען רובֿ מסתמא צו גרונט קראַנקייט זענען יידענאַפֿייד אין שטייגן פֿון די פֿלו סעזאָן. וואַקסינז זענען דעמאָלט געמאַכט צו גלייַכן זיי ווי ענג ווי מעגלעך. אפילו אויב די וואַקצין איז נישט בישליימעס גלייַכן מיט אַ שפּאַנונג, עס יוזשאַוואַלי גיט עטלעכע שוץ קעגן אים.

די וואַקסינז זענען געגעבן אין דער האַרבסט יידילי איידער פֿלו הייבט סערקיאַלייטינג.

## וואַס שאַטן קענען פֿלו טאָן?

מענטשן מאל טראַכטן אַ שלעכט קאַלט איז פֿלו, אַבער פֿלו קענען אָפט זיין פֿיל ערגער ווי אַ קאַלט און איר קען דאַרפֿן צו בלייבן אין בעט פֿאַר עטלעכע טעג. אין די ערגסט קאַסעס, די פֿלו קענען פֿירן צו אַ בלייבן אין שפּיטאַל, אָדער אפילו טויט.

עטלעכע מענטשן זענען מער סאַסעפּטאַבאַל צו די ווירקונג פֿון פֿלו. פֿאַר זיי, עס קען פֿאַרגרעסערן די ריזיקירן פֿון דעוועלאָפּינג מער ערנסט ילאַנסיז אַזאַ ווי בראַנטשיטיס און לונגענ-אַנצינדונג, אָדער קענען מאַכן יגזיסטינג טנאָים ערגער.





## בין איך אין א געוואקסן ריזיקירן פון די יפעקס פון פלו?

פלו קענען ווירקן ווער עס יז, אבער אויב איר האָבן א לאַנג-טערמין געזונט צושטאַנד, די יפעקס פון פלו קענען מאַכן עס ערגער אפילו אויב די צושטאַנד איז געזונט געראטן און איר נאַרמאַלי פילן געזונט. איר זאָל האָבן די פריי וואַקצין קעגן פלו אויב איר זענט:

- שוואַנגער
- אַדער האָבן אַ לאַנג-טערמין צושטאַנד ווי:
  - אַ האַרץ פּראָבלעם
  - אַ קאַסטן קלאַג אַדער ערנסט ברידינג שוועריקייטן, אַריינגערעכנט בראַנטשיטיס, עמפיסעמאַ אַדער מענטשן מיט אַזמאַ (בראַנדינג אַ סטערויד ינכייילער אַדער טאַבלאַץ)
  - אַ ניר קרענק
  - לאַוערד ימיואַטי רעכט צו קרענק אַדער באַהאַנדלונג (אַזאַ ווי סטערויד מעדיצין אַדער ראַק באַהאַנדלונג)
  - לעבער מחלה
  - האַט אַ מאַך אַדער אַ טראַנזשאַנט יסטשעמיק אַטאַק (TIA)
  - צוקערקרענק
  - עטלעכע נוראַלאַדזשיקאַל באַדינגונגען, למשל, קייפל סקלעראָסאַס (MS), אַדער סערהעבראַל פּאַלאַסי
  - אַ לערנען דיסאַבילאַטיז
  - אַ פּראָבלעם מיט דיין מילץ, למשל סערפּ צעל קרענק, אַדער דיין מילץ איז אוועקגענומען
  - אַדער זענען אַפּ אַנ עמעס יבערוואַג (BMI פון 40 און העכער)
- די רשימה פון טנאים איז נישט דעפיניטיווע. עס איז שטענדיק אַן אַרויסגעבן פון קליניש משפט. דיין GP קענען אַססעס איר צו נעמען אין חשבון די ריזיקירן פון פלו וואָס מאַכן קיין אַנדערליינג קראַנקייט וואָס איר קען האָבן ערגער, ווי געזונט ווי דיין ריזיקירן פון ערנסט קראַנקייט פון פלו זיך.

באַזוכן [nhs.uk/flujab](https://nhs.uk/flujab) פאַר ווייטער אינפֿאָרמאַציע.





## ווער זאל באטראכטן צו נעמען א פלו וואקסאניישאן?

אלע יענע וואָס האָבן קיין צושטאַנד ליסטעד אויף בלאַט 4, אָדער וואָס זענען:

- עלטער פון 65 יאָרן אָדער העכער
- וווינען אין אַ רעזידענטשאַל אָדער שוועסטעריי היים
- דער הויפט קערער פון אַן עלטערע אָדער פאַרקריפלט מענטש
- לעבן מיט עמעצער וואס האט לאָוערד ימיונאַטי רעכט צו קרענק אָדער באַהאַנדלונג
- א פּראָנטלינע געזונט אָדער סאַציאַל זאַרג אַרבעטער
- שוואַנגער (זען די ווייטער אָפטיילונג)
- קינדער פון א געוויסער עלטער (זען זייט 7)



די פלו וואקסינאציע – 5





## די פלו וואקסאניישאן פֿאַר שוואַנגער פרויען

### איך בין שוואַנגער. טאָן איך דאַרפן אַ פלו וואקסאניישאן דעם יאָר?

יאָ. שוואַנגערשאַפט ענדערונגען ווי דער גוף כאַנדאַלז ינפֿעקטיאָנס אַזאַ ווי פֿלו. פֿלו ינפֿעקציע ינקריסיז די גיכער פֿון שוואַנגער וואַמען און זייער בייביז וואַס דאַרפן אינטענסיווע זאַרגן. אַלע שוואַנגער וואַמען זאָל האָבן אַ פֿלו וואַקצין צו באַשיצן זיך און זייער בייביז. איר קענען האָבן די פֿלו וואַקצין אין קיין בינע פֿון שוואַנגערשאַפט, פֿון פֿאַרשטעלונג און ווייטער.

שוואַנגער פרויען נוץ פֿון פֿלו וואַקסאניישאן ווייל עס קען:

- רעדוצירן זייער ריזיקירן פֿון ערנסט קאַמפּלאַקיישאַנז אַזאַ ווי לונגענ-אַנצינדונג, ספּעציעל אין די שפּעטער סטאַגעס פֿון שוואַנגערשאַפט
- רעדוצירן די ריזיקירן פֿון מוטער אָדער בייבי וואַס דאַרפן אינטענסיווע זאַרג
- רעדוצירן די ריזיקירן פֿון די בייבי צו זיין טויט-געבוירן אָדער צו פֿרי העלפּס באַשיצן זייער בעיבי וואַס וועט פֿאַרזעצן צו האָבן עטלעכע ימינאָטי קעגן פֿלו אין די ערשטער חדשים פֿון זיין לעבן
- רעדוצירן די שאַנס פֿון די מוטער גייט פֿאַרביי ינפֿעקציע צו איר נייע בעיבי

### איך בין שוואַנגער און איך טראַכטן אַז איך קען האָבן פֿלו. וואַס זאל איך טון?

אויב איר האָט פֿלו סימפּטאָמס, איר זאָל רעדן מיט דיין דאַקטער ערדזשאַנטלי, ווייל אויב איר האָבן פֿלו, עס איז אַ פֿריסקרייבד מעדיצין וואַס קען העלפֿן (אָדער רעדוצירן די ריזיקירן פֿון קאַמפּלאַקיישאַנז), אָבער עס דאַרף זיין גענומען ווי באַלד ווי מעגלעך נאָך די סימפּטאָמס דערשיינען.

איר קענט באַקומען די פֿריי וואַקצין פֿלו וואַקצין פֿון דיין GP, אָדער עס קען אויך זיין באַרעכטיגט פֿון דיין אַפּטייקער אָדער אַקושערקע.





## וואס איז מיט מיינע קינדער? דארפן זיי די וואקסאנישאן?

אויב איר האט א קינד איבער 6 חדשים פון עלטער וואס האט איינער פון די באדינגונגען ליסטעד אויף בלאט 4, זיי זאל האבן א פלו וואקסאנישאן. קיין קינדער מיט די באדינגונגען זענען מער מסתמא צו ווערן שווער קראנק אויב זיי כאפן פלו, און דאס קען מאכן זייער יגזיסטינג צושטאנד ערגער. רעדן מיט דיין GP וועגן דיין קינד וואס האט די פלו וואקסאנישאן איידער די פלו סעזאן סטארץ.

פלו וואקסינז טאן ניט ארבעט געזונט אין בייביז אונטער 6 חדשים אלט, אזוי עס איז נישט רעקאמענדיד. דאס איז וואס עס איז אזוי וויכטיק אז שוואנגער וואמען האבן די וואקסאנישאן – זיי וועלן איבערגעבן עטלעכע ימיונאטי צו זייער בעיבי וואס וועט באשיצן זיי אין די פרי חדשים פון זייער לעבן.

פילע אנדערע גרופעס פון קינדער זענען אויך געפינט א פלו וואקסאנישאן. דאס איז צו העלפן זיי באשיצן קעגן די קרענק און העלפן רעדוצירן די פארשפרייטן פון די קרענק סיי צו אנדערע קינדער, אריינגערעכנט זייער ברידער אדער שוועסטער, און, פון קורס, זייער עלטערן און זיידע-באבע. דאס וועט העלפן איר צו ויסמיידין די נויט צו נעמען צייט אוועק פון ארבעט ווייל פון פלו אדער צו קוקן פאר דיין קינדער מיט פלו.

די קינדער וואס ווערן געפינט די וואקסאני דעם יאר, זענען:

- אלע 2 און 3 יארן פון עלטער אויף 31 אויגוסט איידער פלו וואקסאנישאן סטארץ אין דער הארבסט
- אלע קינדער אין ערשטיק שולע עלטער
- עטלעכע צווייטיק שולע-אלט קינדער (7 צו 11 יארן)

קינדער אלט 2 און 3 יאר וועט זיין וואקסאניטיד אין זייער אלגעמיין פיר, יוזשאוואלי דורך די פראקטיסיז ניאניע. קינדער אין שולע אלט וועט זיין דער הויפט געפינט א פלו וואקסאנישאן אין שולע, מיט ווייטער אפערטונאטיז צו באקומען וואקסאניטיד, פאטענטשאלי אין NHS קהל קליניקס, פאר ווער עס יז וואס פעלן די סעסיע אין שולע. פאר רוב קינדער, די וואקסאנישאן וועט זיין געגעבן ווי א שפריץ אין יעדער נאָז. דעם איז א זייער שנעל און פיינלאס פראצעדור.

**פאר מער אינפארמאציע וועגן וואקסאנישאן פאר קינדער און פלו זען די NHS וועבזייטל אינפארמאציע ביי [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu)**





## איך האט די פלו וואקסאניישאן לעצטע יאָר. צי איך דארפן אן אנדער איינער דעם יאָר?

יאָ; די גריפע ווירוסעס קענען טוישן פון איין ווינטער צו אנדערן. פלו וואקסינז זענען דערהיינטיקט פֿאַר יעדער ווינטער צו געבן שוץ קעגן די סטריינד פון פלו וואַס זענען מערסט מסתמא צו זיין אַרום. פֿאַר דעם סיבה, מיר רעקאָמענדירן אַז אפילו אויב איר זענען וואקסאנייטיד לעצטע יאָר, איר זאָל זיין וואקסאנייטיד ווידער דעם יאָר.

אויך, שוץ פון פלו וואקסאניישאן גייט אַראָפּ מיט צייט אַזוי אפילו אויב עטלעכע פון די סטריינד זענען די זעלבע איר זאָל האָבן אַ פלו וואקסאניישאן ווידער יעדער פלו סעזאָן.

## איך טראַכטן איך האָבן שוין געהאט פלו, טאָן איך דארפן אַ וואקסאניישאן?

יאָ; די וואקסאניישאן וועט נאָך העלפן באַשיצן איר. אנדערע ווירוסעס קענען געבן איר פלו-ווי סימפטאָמס, אַדער איר קען האָבן געהאט פלו, אָבער ווייל עס איז מער ווי איין טיפּ פון פלו ווירוס, איר זאָל נאָך האָבן די וואַקצין אפילו אויב איר טראַכטן אַז איר האָט פלו.

## וואַס טיפּ פון פלו וואקסאניישאן זאָל איך האָבן?

עס זענען עטלעכע טייפּס פון וואַקצין קעגן פלו. איר וועט זיין געפֿינט איינער וואַס איז מערסט צונעמען פֿאַר איר. רובֿ קינדער זענען געפֿינט די וואַקצין ווי אַ נאַסאַל שפּריץ (אויך זען בלאַט 10), און אַדאַלץ באַקומען אַ ינדזשעקטאַבאַל וואַקצין. קיינער פון די וואַקסינז קענען נישט געבן איר פלו.

אויב דיין קינד איז אַלט צווישן 6 חדשים און 2 יאָרן אַלט און איז אין אַ הויך-ריזיקירן גרופע פֿאַר פלו, זיי וועט זיין געפֿינט אַ ינדזשעקטיד פלו וואַקצין, ווייל די נאַסאַל שפּריץ איז נישט רעקאָמענדיד פֿאַר קינדער אונטער די עלטער פון 2 יאָרן אַלט. עטלעכע קינדער איבער די עלטער פון 2 יאר וואס זענען אין אַהויך-ריזיקירן גרופע וועט אויך דארפן צו האָבן אַ ינדזשעקטיד וואַקצין אויב די נאַסאַל שפּריץ וואַקסאניישאן איז נישט פֿאַסיק פֿאַר זיי.

## קען מען געבן די פלו וואַקסין אין דער זעלבער צייט ווי אנדערע וואַקסינען?

יאָ. א גריפע וואַקסין קען מען געבן אין דער זעלבער צייט מיט אלע רוטיין וואַקסינען. די וואַקסאניישאן קענען גיין פֿאַרויס אויב איר אַדער דיין קינד האט אַ מינערווערטיק קראַנקייט אַזאַ ווי אַ קאַלט, אָבער קען זיין דיילייד פֿאַר קראַנקייט וואַס כולל היץ.





## איז עס ווער עס יז וואָס זאָל נישט האָבן וואַקסאַניישאַן?

כמעט אלעמען קענען האָבן די וואַקצין, אָבער איר זאָל נישט זיין וואַקסאַנייטיד אויב איר האָט אלץ געהאַט אַ ערנסט אַלערגיע צו די וואַקצין, אָדער קיין פון זיין ינגרידיאַנץ. אויב איר זענט אַלערדזשיק צו עגגס אָדער האָבן אַ צושטאַנד וואָס וויקאַנדז דיין ימיון סיסטעם, איר קען נישט זיין ביכולת צו האָבן עטלעכע טייפּס פון פּלו וואַקצין - טשעק מיט דיין GP. אויב איר האָט אַ היץ, די וואַקסאַניישאַן קען זיין פאַרהאַלטן ביז איר זענט בעסער.

## וואָס וועגן די נאַסאַל שפּריץ? זענען עס קיין קינדער וואָס קענען נישט האָבן עס?

קינדער קען נישט זיין ביכולת צו האָבן די נאַסאַל וואַקצין אויב זיי:

- זענען דערווייל ווייז אָדער האָבן שוין ווייז אין די לעצטע 72 שעה, אַריינגערעכנט יענע וואָס דאַרפֿן עקסטערע פּאַפּס פון אַזמאַ ריליווער ינכילערז. זיי זאָל זיין געפֿינט אַ פּאַסיק ינדזשעקטיד פּלו וואַקסאַניישאַן צו ויסמיידן אַ פאַרהאַלטן אין שוץ
  - האָבן געדאַרפט אינטענסיווע זאַרג צוליב
    - צו אַזמאַ אָדער
    - יאַלערדזשיק אַנאַפּילאַקסיס
 קינדער אין די 2 גרופּעס זענען רעקאַמענדיד צו זוכן עצה פון זייער מומכע און קען זיין אַדווייזד צו האָבן די נאַסאַל וואַקסאַניישאַן אין די שפּיטאַל
  - האָבן אַ צושטאַנד, אָדער זענען אויף באַהאַנדלונג, וואָס סאַווירלי וויקאַנדז זייער ימיון סיסטעם אָדער האָבן עמעצער אין זייער הויזגעזינד וואָס דאַרף אפּגעזונדערטקייט ווייל זיי זענען זייער סאַווירלי ימיונאָסופּרעססד (אַזאַ ווי ביין מאַרך טראַנספּלאַנט)
  - זענען אַלערדזשיק צו קיין אנדערע קאַמפּאָונאַץ פון די וואַקסאַניישאַן<sup>1</sup>
  - האָבן אַ צושטאַנד וואָס דאַרף סאַליסילאַט באַהאַנדלונג
- אויך, קינדער וואָס זענען וואַקסאַנייטיד מיט די נאַסאַל שפּריץ זאָל ויסמיידן נאַענט קאַנטאַקט מיט מענטשן מיט זייער סאַווירלי וויקאַנד ימיון סיסטעמען (למשל יענע וואָס האָבן פּונקט דורכגעקאַכט אַ ביין מאַרך טראַנספּלאַנט) פאַר אַרום צוויי וואָכן נאָך וואַקסאַניישאַן ווייל עס איז אַ גאַר ווייט געלעגנהייט אַז וואַקצין ווירוס קען זיין דורכגעגאַנגען צו זיי. אויב דער מענטש איז אַ הויזגעזינד מיטגליד דער קינד זאָל זיין געפֿינט אַ ינדזשעקטיד וואַקצין (זען אויבן).

[1] זען די וועבזייטל ביי [www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smhc](http://www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smhc) פאַר אַ רשימה פון די ינגרידיאַנץ פון די וואַקסאַניישאַן





## טוט די נאסאל וואקצין אנטהאלטן דזשעלאטאן דערייווד פון פיגס (היזקע דזשעלאטאן)?

יא. די נאסאל וואקצין כולל טראסעס פון א העכסט פראסעסט פארעם פון דזשעלאטאן (פארסין דזשעלאטאן), וואס איז געניצט אין א קייט פון פילע יקערדיק מעדאסאנז. די דזשעלאטאן העלפט צו האלטן די וויקאנד וואקסאניישאן ווירוסעס סטאביל אזוי די וואקסאניישאן איז ביכולת צו ארבעטן רעכט.

די נאסאל וואקצין איז גרינג צו געבן און פיינלאס. יעדער קינד וואס האט די נאסאל שפריץ וואקצין באקומען דער בעסטער שוץ קעגן פלו. עס איז אויך גערעכנט ווי דער בעסטער אין רידוסינג די פארשפרייטן פון פלו. אין דעם וועג קינדער באשיצן איינער דעם אנדערן און אנדערע וואס קען זיין שפירעוודיק צו פלו. פאר די וואס קען נישט אָננעמען די נוצן פון כאַזער דזשעלאטאן אין מעדיציניש פראדוקטן, אן ינדזשעקטיד פלו וואקצין איז בנימצא ווי אן אלטערנאטיוו.

## וועט איך באקומען קיין זייט יפעקס?

זייטיגע ווירקונגען פון די נאסאל וואקצין קען אָפט אַרײַנגעמען אַ ראַני אָדער אפגעשטעלט נאָז, קאָפּווייטיק, מידנאַס און אַ ביסל אָנווער פון אָפעטיט. יענע וואָס האָבן אַ ינדזשעקטיד וואקצין קען באקומען אַ ווייטיקדיק אָרעם בײַ די פּלאַץ פון די ינדזשעקשאַן, אַ נידעריק-מיינונג היץ און ייקינג מוסקל פאַר אַ טאָג אָדער צוויי נאָך די וואקסאניישאן. ערנסט זייט יפעקס מיט יעדער וואקצין זענען ומגעוויינטלעך.

## וועט די פלו וואקצין מיר גאר באשיצן?

די עפּעקטיווענעסס פון פלו וואקסאניישאן וועט בײַטן פון יאָר צו יאָר, דיפּענדיג אויף די גלײַכן צווישן די אָנשטרענגונג פון פלו אין סערקיאליישאן און וואָס קאַנטיינד אין די וואקסינז. ווייל די פלו ווירוס קען טוישן פון יאָר צו יאָר, עס איז אַ ריזיקירן אַז די וואקסאניישאן איז נישט פאַסיק פאַר די סערקיאליישאן ווירוס. אפילו אויב די וואקסאניישאן איז נישט אַ שלײַמעסדיק גלײַכן, עס יוזשאַוואַלי פאַרשאַגן עטלעכע שוץ. הויפט מיסמאַטשעס טאַן ניט פאַסירן זייער אָפט.





## ווי לאנג וועט איך זיין פראטעקטעד פאר?

די וואקצין זאל צושטעלן שוץ איבער די קראנט פלו סעזאן.

## וואס דארף איך יעצט טון?

אויב איר געהערן צו איינער פון די גרופעס דערמאנט אין דעם בוקלעט, עס איז וויכטיק צו האָבן דיין פלו וואקסאניישאן.

רעדן צו דיין GP אָדער פראקטיסיז ניאניע, אָדער אלטערנאטיוועלי דיין היגע אפטייקער, צו באשטעלן אַ וואקסאניישאן אפוינטמאנט. פֿאַר שוואנגער פרויען, די וואקצין קען אויך זיין בנימצא דורך מאטערניטי באדינונגס. די פלו וואקצין איז פריי.

אָרגאַנאַזיישאַנד וואָס ווילן צו באַשיצן זייער עמפלוויז קעגן פלו (סיידן זיי האָבן אַ מעדיציניש צושטאַנד ליסטעד אויף בלאַט 4) וועט דאַרפֿן צו מאַכן ערינדזשמאַנץ פֿאַר וואַקסאַנישאַנד דורך זייער אַקיאַפּיאַנאַל געזונט דיפּאַרטמאַנץ. די וואַקסאַנישאַנד זענען נישט בנימצא אויף די NHS און וועט האָבן צו זיין באַצאַלט פֿאַר דורך דער באַלעבאַס.

אויב איר זענט אַ פראַנטלינע געזונט אָדער געזעלשאַפטלעך זאַרג אַרבעטער, געפֿינען זיך וואָס ערינדזשמאַנץ זענען געמאַכט אין דיין ווערקפּלייס פֿאַר פראַווידינג פלו וואַקסאַנישאַן. עס איז וויכטיק אַז איר באַקומען פראַטעקטעד. עטלעכע סאַציאַל זאַרג וואַרקערס וואָס קענען נישט באַקומען די וואַקצין דורך אַן אַקיאַפּיאַנאַל געזונט סכעמע קענען באַקומען די וואַקצין דורך די NHS פֿון זייער GP אָדער אַ אַפטייק.



# קיזער פון די וואָס זענען רעקאָמענדיד צו האָבן אַ פּלו וואַקסאַניישאַן

- יעדער פון 65 יאר און העכער
- אַלעמען אונטער 65 יאר אַלט וואָס האט אַ מעדיציניש צושטאַנד ליסטעד אויף בלאַט 4, אַרײַנגערעכנט קינדער און בײביז איבער 6 חדשים אַלט
- אַלע שוואַנגער וואָמען, אין קיין סטאַגע פון שוואַנגערשאַפט
- אַלע 2 און 3 יאָר אַלט קינדער (צוגעשטעלט אַז זיי זענען אַלט 2 אָדער 3 יאָרן אַלט אויף 31 אויגוסט איידער פּלו וואַקסאַניישאַנז סטאַרץ אין דער האַרבסט)
- אַלע קינדער אין ערשטיק שולע
- עטלעכע צווייטיק שולע-אַלט קינדער
- אַלעמען וואָס וואוינט אין אַ רעזידענטשאַל אָדער שוועסטעריי היים
- אַלעמען וואס באקומט אַ קאַרער ס פענסיע, אָדער זענען די הויפט קערער פאַר אַן עלטערע אָדער פאַרקריפּלט מענטש
- אַלע פּראַנטלינע געזונט און געזעלשאַפטלעך זאַרגן טוערס



פאַר עצה און אינפאָרמאַציע וועגן פּלו וואַקסאַניישאַן, רעדן צו דיין GP, פּראַקטיסינג ניאָניע, אַפּטייקער אָדער שולע ימונאַזיישאַן מאַנשאַפּט.

עס איז בעסטער צו האָבן דיין פּלו וואַקסאַניישאַן אין דער האַרבסט אָדער פּרי ווינטער איידער פּלו רייץ פאַרגרעסערן. געדענקט אַז איר דאַרפן עס יעדער יאָר, אַזוי טאָן ניט יבערנעמען אַז איר זענט פּראַטעקטעד ווייל איר האָט אַ לעצטע יאָר.

**צו קאַנטראָלירן צי איר זענט באַרעכטיגט  
גיין צו [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).**



UK Health Security Agency