



NHS

Вакцинація проти грипу

Кому слід вакцинуватися і чому

Включає інформацію для
батьків та вагітних жінок



Flu **i**mmunisation

Допомагаємо захищати людей щозими



У цій брошурі пояснюється, як ви можете захистити себе та своїх дітей від грипу майбутньої зими, і чому дуже важливо, щоб люди, які мають підвищений ризик зараження грипом, щорічно проходили безкоштовну вакцинацію.



Що таке грип? Хіба це не просто сильна застуда?

Грип з'являється щороку, зазвичай узимку, тому його іноді називають сезонним грипом. Це вельми заразне захворювання, симптоми якого виявляються дуже швидко. Застуда набагато менш серйозна і зазвичай починається поступово з закладеності носа чи нежиті та болю в горлі. Тяжкий напад грипу може бути набагато гіршим, ніж тяжка застуда.

Грип може викликати підвищену температуру, сильну втому, біль у м'язах та суглобах, закладеність носа, сухий кашель та біль у горлі. У здорових людей стан зазвичай нормалізується протягом двох-семи днів, але в деяких людей хвороба може призвести до госпіталізації, постійної інвалідності чи навіть смерті.



Вакцини проти грипу допомагають захиститися від основних типів циркулюючих вірусів грипу

Що спричиняє грип?

Грип викликають віруси грипу, що вражають дихальне горло та легені. І оскільки його викликають віруси, а не бактерії, антибіотики його не виліковують. Однак, якщо розвиваються ускладнення від грипу, антибіотики можуть знадобитися.

Як можна заразитися грипом?

Коли інфікована людина кашляє або чхає, віруси грипу можуть вдихнути інші люди, або ці віруси можна підхопити, доторкаючись до поверхонь, на які вони потрапили. Ви можете запобігти поширенню вірусу, прикриваючи рот і ніс під час кашлю або чхання (найкраще серветкою або згином ліктя), ви також можете часто мити руки або використовувати гелі для рук, щоб знизити ризик підхопити вірус.

Але найкращий спосіб уникнути зараження та поширення грипу – вакцинуватися до початку сезону грипу.

Як можна захиститися від грипу?

Грип непередбачуваний. Найкращий захист забезпечує вакцинація проти грипу. Існують різні штами вірусу грипу. Штами, які з найбільшою ймовірністю можуть спричинити захворювання, виявляють до початку сезону грипу. Потім виготовляються вакцини, які максимально відповідають їм. Навіть якщо вакцина не повністю відповідає штаму, вона зазвичай забезпечує деякий захист від нього.

Вакцини вводять восени, краще всього до того, як грип почне циркулювати.

Яку шкоду може завдати грип?

Люди іноді вважають, що сильна застуда – це грип, але грип часто може бути набагато тяжчим, ніж застуда, і вам може знадобитися пробути в ліжку протягом декількох днів. У найгірших випадках грип може призвести до госпіталізації чи навіть смерті.

Деякі люди є більш чутливими до наслідків грипу. Для них це може підвищити ризик розвитку більш серйозних захворювань, таких як бронхіт та пневмонія, або може загострити наявні захворювання.

Чи належу я до групи підвищеного ризику впливу грипу?

Грип може вразити будь-кого, але якщо у вас є хронічне захворювання, наслідки грипу можуть загострити його, навіть якщо хвороба добре контролюється, і ви зазвичай почуваетесь добре. Вам слід пройти безкоштовну вакцинацію проти грипу, якщо ви:

- вагітні

або маєте хронічне захворювання, зокрема:

- проблему з серцем
- скарги на органи грудної клітки або серйозні утруднення дихання, включно з бронхітом, емфіземою або астмою (з потребою у стероїдних інгаляторах або таблетках)
- захворювання нирок
- знижений імунітет через хворобу або лікування (наприклад, стероїдними препаратами або препаратами проти раку)
- захворювання печінки
- перенесений інсульт або транзиторну ішемічну атаку (ТІА)
- діабет
- деякі неврологічні захворювання, наприклад розсіяний склероз (РС) або церебральний параліч
- нездатність до навчання
- проблему з селезінкою, наприклад, серповидноклітинну анемію, або якщо у вас видалена селезінка
- або маєте значну надмірну вагу (ІМТ 40 і вище)

Цей перелік захворювань не є остаточним. Це завжди є питанням клінічних міркувань. Ваш лікар загальної практики може оцінити ваш стан, щоб врахувати ризик того, що грип посилить будь-яке основне захворювання, яке у вас може бути, а також ризик серйозного захворювання від самого грипу.

Для отримання додаткової інформації відвідайте вебсайт nhs.uk/flujab

Кому слід подумати про вакцинацію проти грипу?

Всім тим, хто має будь-які захворювання, перелічені на сторінці 4, або:

- людям віком 65 років або старше
- особам, які проживають у будинку для людей похилого віку або інвалідів
- основному доглядальнику літньої людини або інваліда
- особам, які мешкають з тими, хто має знижений імунітет через хворобу чи лікування
- працівникам сфери охорони здоров'я або соціальним працівникам, які працюють безпосередньо з пацієнтами/клієнтами
- вагітним (див. наступний розділ)
- дітям певного віку (див. сторінку 7)



Вакцинація проти грипу для **вагітних жінок**

Я вагітна. Чи потрібна мені вакцинація проти грипу цього року?

Так. Вагітність змінює здатність організму впоратися з такими інфекціями, як грип. Зараження грипом збільшує ймовірність того, що вагітним жінкам та їхнім дітям буде потрібна інтенсивна терапія. Усі вагітні жінки мають пройти вакцинацію проти грипу, щоб захистити себе та своїх дітей. Вакцину проти грипу можна отримати на будь-якому терміні вагітності, починаючи з зачаття.

Вагітні жінки отримують користь від вакцинації проти грипу, оскільки вона може:

- зменшити ризик розвитку у них серйозних ускладнень, таких як пневмонія, особливо на пізніх термінах вагітності
- зменшити ризик потреби в інтенсивній терапії для матері чи дитини
- знизити ризик народження мертвої або недоношеної дитини
- допомогти захистити їх дитину, у якої збережеться певний імунітет до грипу протягом перших кількох місяців її життя
- знизити ймовірність передачі інфекції матері'ю новонародженому

Я вагітна і гадаю, що у мене може бути грип. Що мені робити?

Якщо у вас є симптоми грипу, вам слід терміново звернутися до лікаря, бо якщо у вас дійсно грип, вам можуть призначити рецептурний лікарський засіб, який може допомогти (або знизити ризик ускладнень), але його необхідно прийняти якнайшвидше після появи симптомів.

Ви можете отримати безкоштовну вакцину проти грипу у свого лікаря загальної практики або у свого фармацевта чи акушерки.





А як щодо моїх дітей? Чи потребують вони вакцинації?

Якщо у вас є дитина старше 6 місяців з одним із захворювань, перелічених на сторінці 4, їй слід робити щеплення від грипу. Будь-які діти з такими захворюваннями з більшою ймовірністю серйозно захворіють, якщо заразяться на грип, і це може загострити їхнє наявне захворювання. Поговоріть зі своїм лікарем загальної практики щодо вакцинації вашої дитини від грипу до початку сезону грипу.

Вакцини проти грипу є неефективними для малюків віком до 6 місяців, тому вводити їх таким дітям не рекомендується. Ось чому так важливо, щоб вагітні жінки були вакциновані – вони передають своїй дитині певний імунітет, який захистить її у перші місяці життя.

Багатьом іншим групам дітей також пропонують щеплення від грипу. Це допоможе захистити їх від хвороби та зменшити її поширення як серед інших дітей, у тому числі їхніх братів чи сестер, так і, звичайно, серед їхніх батьків, бабусь і дідусів. Це допоможе вам уникнути необхідності брати відпустку на роботі через грип або догляд за своїми хворими на грип дітьми.

Цього року вакцинація пропонується таким дітям:

- всім, кому виповнилося 2 чи 3 роки на 31 серпня до початку осінньої кампанії вакцинації проти грипу
- всім дітям молодшого шкільного віку
- деяким дітям середнього шкільного віку (від 7 до 11 років)

Вакцинація дітей віком 2 та 3 роки проводиться у лікаря загальної практики, як правило, медсестрою. Дітям шкільного віку в основному пропонують вакцинацію проти грипу в школі, з подальшою можливістю зробити щеплення, потенційно в громадських клініках Національної служби охорони здоров'я (NHS), для тих, хто пропустив сеанс вакцинації в школі. Більшості дітей вакцину вводять у вигляді спрею у кожную ніздрю. Це дуже швидка та безболісна процедура.

Додаткову інформацію про вакцинацію дітей та вакцинацію проти грипу можна отримати на вебсайті NHS за адресою nhs.uk/child-flu.





Минулого року мене вакцинували від грипу. Чи потрібна мені ще одна вакцинація цього року?

Так; віруси грипу можуть бути різними у різні зими. Вакцини проти грипу оновлюються кожної зими, щоб забезпечити захист від штамів грипу, які, швидше за все, циркулюватимуть у цей період. З цієї причини ми наполегливо рекомендуємо, навіть якщо ви були щеплені минулого року, вакцинуватися повторно цього року.

Крім того, захист, що забезпечується вакцинацією проти грипу, з часом слабшає, тому навіть якщо деякі штами повторюються, вам слід знову робити щеплення від грипу кожен сезон грипу.

Мені здається, що я вже перехворів(-ла) на грип, чи потрібна мені вакцинація?

Так; вакцина і в цьому випадку допоможе захистити вас. Інші віруси можуть викликати у вас симптоми, подібні до грипу, або ви могли перехворіти на грип, але оскільки існує більше одного типу вірусу грипу, вам все одно слід пройти вакцинацію, навіть якщо ви вважаєте, що вже перехворіли на грип.

Який тип вакцини проти грипу мені слід ввести?

Існує кілька типів вакцин проти грипу. Вам буде запропоновано той, який найбільше вам підходить. Більшості дітей пропонується вакцина у вигляді назального спрею (див. також сторінку 10), а дорослим — ін'єкційна вакцина. Жодна з вакцин не може викликати у вас грип.

Якщо вашій дитині від 6 місяців до 2 років, і вона належить до групи високого ризику захворювання на грип, їй буде запропоновано ін'єкційну вакцину проти грипу, оскільки назальний спрей не рекомендується для дітей віком до 2 років. Деяким дітям старше 2 років, що належать до групи високого ризику, також необхідно зробити ін'єкцію вакцини, якщо їм не підходить вакцина у вигляді назального спрею.

Чи можна вводити вакцину від грипу одночасно з іншими вакцинами?

Так. Вакцину проти грипу можна вводити одночасно з усіма звичайними вакцинами. Вакцинацію можуть провести, якщо ви або ваша дитина хворієте на легку хворобу, таку як застуда, але її можуть відкласти у разі захворювань з наявністю підвищеної температури.





Чи є люди, яким протипоказана вакцинація?

Вакцинуватися може майже кожен, але вам не слід робити щеплення, якщо у вас була серйозна алергія на вакцину або будь-який з її компонентів. Якщо у вас алергія на яйця або захворювання, яке послаблює вашу імунну систему, вам можуть бути протипоказані певні типи вакцин проти грипу – проконсультуйтеся зі своїм лікарем загальної практики. Якщо у вас підвищена температура, вакцинацію можна відкласти доти, доки вам не стане краще.

А як щодо назального спрею? Чи є діти, яким його не можна застосовувати?

Дітям може бути протипоказана назальна вакцина, якщо вони:

- мають хрипи на даний момент або у них відзначалися хрипи протягом останніх 72 годин, включно з тими, хто потребує додаткових доз інгаляційних аерозолів для полегшення астми. Їм слід запропонувати відповідну ін'єкційну вакцину проти грипу, щоб уникнути затримки у захисті
- потребували інтенсивної терапії через
 - астму або
 - алергічну анафілактичну реакцію на яйцяДітям із цих двох груп рекомендується звернутися за консультацією до свого фахівця, і їм може бути рекомендовано ввести назальну вакцину у лікарні
- мають захворювання або перебувають на лікуванні, яке сильно послаблює їхню імунну систему, або хтось із членів їхньої сім'ї потребує ізоляції через дуже тяжку імуносупресію (наприклад, пересадка кісткового мозку)
- мають алергію на будь-які інші компоненти вакцини¹
- мають захворювання, що потребує лікування саліцилатами

Крім того, діти, які були вакциновані назальним спреєм, повинні уникати тісного контакту з людьми з дуже ослабленою імунною системою (наприклад, з тими, хто щойно переніс пересадку кісткового мозку) протягом приблизно двох тижнів після вакцинації, оскільки існує надзвичайно низька ймовірність того, що вакцинний вірус може бути переданий їм. Якщо така людина є членом сім'ї, то дитині слід запропонувати ін'єкційну вакцину (див. вище).

[1] Перелік інгредієнтів вакцини міститься на вебсайті www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc



Чи містить назальна вакцина желатин, отриманий від свиней (свинячий желатин)?

Так. Назальна вакцина містить сліди значно переробленої форми желатину (свинячий желатин), який використовується у ряді основних лікарських засобів. Желатин допомагає зберегти стабільність ослаблених вакцинних вірусів, щоб вакцина могла діяти належним чином.

Назальна вакцина вводиться легко та безболісно. Кожна дитина, якій було введено вакцину у вигляді назального спрею, отримує найкращий захист від грипу. Вакцина також вважається найкращим засобом знизити поширення грипу. Таким чином діти захищають одне одного та інших осіб, які можуть бути вразливими до грипу. Для тих, для кого неприйнятне використання свинячого желатину в лікарських засобах, як альтернатива доступна ін'єкційна вакцина проти грипу.

Чи виникнуть у мене будь-які побічні ефекти?

Побічні ефекти назальної вакцини зазвичай включають нежить або закладеність носа, головний біль, втому та деяку втрату апетиту. У тих, хто отримав вакцину у вигляді ін'єкції, може виникнути біль у руці в місці ін'єкції, субфебрильна температура та біль у м'язах протягом дня або двох після вакцинації. Серйозні побічні ефекти, пов'язані з будь-якою з цих вакцин, зустрічаються рідко.

Чи здатна вакцина проти грипу забезпечити мені повний захист?

Ефективність вакцинації проти грипу змінюється у різні роки, залежно від відповідності між циркулюючим штамом грипу і штамом, що міститься у вакцинах. Оскільки вірус грипу може змінюватися з року в рік, існує ризик того, що вакцина не буде відповідати вірусу, що циркулює. Навіть якщо вакцина не підходить ідеально, вона зазвичай забезпечує деякий захист. Серйозні невідповідності трапляються не так часто.

Як довго триватиме мій захист?

Вакцина має забезпечувати захист протягом поточного сезону грипу.

Що мені потрібно зробити зараз?

Якщо ви належите до однієї з груп, згаданих у цій брошурі, вам важливо вакцинуватися від грипу.

Поговоріть зі своїм лікарем загальної практики або медсестрою або, як альтернатива, з місцевим фармацевтом, щоб записатися на вакцинацію. Для вагітних жінок вакцина може бути доступна в жіночих консультаціях. Вакцина проти грипу безкоштовна.

Організації, які бажають захистити своїх співробітників від грипу (якщо вони не мають захворювань, перелічених на сторінці 4), повинні будуть організувати вакцинацію через свої відділи охорони праці. Ці вакцинації недоступні через Національну службу охорони здоров'я (NHS) та мають бути оплачені роботодавцем.

Якщо ви є працівником сфери охорони здоров'я або соціальним працівником, який працює безпосередньо з пацієнтами/клієнтами, дізнайтеся, яких заходів вжито на вашому робочому місці для проведення вакцинації проти грипу. Важливо, щоб ви були захищені. Деякі працівники соціальних служб, які не можуть отримати вакцину за програмою охорони праці, можуть отримати її через службу NHS, свого лікаря загальної практики або в аптеці.



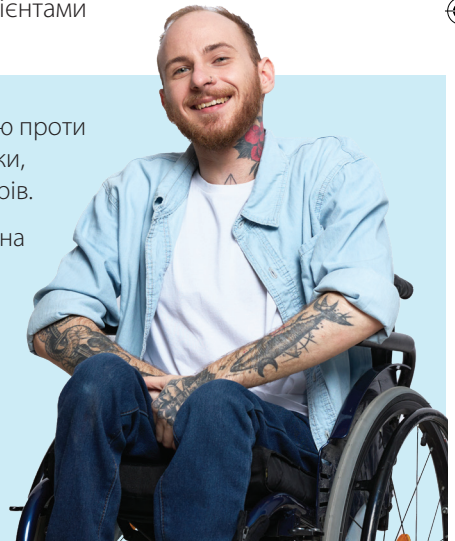
Зведений перелік осіб, яким рекомендовано вакцинуватися проти грипу

- усі особи віком 65 років і старше
- усі особи молодше 65 років, які мають захворювання, зазначене на сторінці 4, включно з дітьми та немовлятами віком від 6 місяців
- усі вагітні жінки на будь-якому терміні вагітності
- усі діти у віці 2 та 3 років (за умови, що їм виповнилося 2 або 3 роки на 31 серпня до початку осінньої кампанії вакцинації проти грипу)
- усі діти, які відвідують початкову школу
- деякі діти середнього шкільного віку
- усі особи, які проживають у будинках для людей похилого віку або інвалідів
- усі особи, які отримують фінансову допомогу з догляду або є основним доглядальником літньої людини чи інваліда
- усі працівники сфери охорони здоров'я або соціальні працівники, які працюють безпосередньо з пацієнтами/клієнтами

Для отримання порад та інформації про вакцинацію проти грипу зверніться до свого лікаря загальної практики, медсестри, фармацевта або групи імунізації школярів.

Найкраще робити щеплення від грипу восени або на початку зими до того, як рівень захворюваності на грип зростає. Пам'ятайте, що вакцинація потрібна вам щороку, тож не думайте, що ви захищені, тому що вас вакцинували минулого року.

Щоб перевірити, чи маєте ви право на вакцинацію, відвідайте вебсайт [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).



UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24UKR Ukrainian. UK Health Security Agency Gateway number: 2024408. This leaflet is also available in braille, large print, as a BSL video and translated into 32 community languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002