



Szczepienie przeciw grypie

Kto powinien się zaszczepić i dlaczego

Broszura zawiera informacje
dla rodziców i kobiet ciężarnych



Flu **i**mmunisation

Pomagamy chronić ludzi, każdej zimy



Niniejsza broszura wyjaśnia, jak możesz w nadchodzącą zimę ochronić siebie oraz swoje dzieci przed gripą i dlaczego bardzo ważne jest, aby osoby o zwiększonym ryzyku zachorowalności na gripę przyjmowały swoją nieodpłatną szczepionkę co roku.



Czym jest gripa? Czy to nie jest po prostu silne przeziębienie?

Grypa występuje co roku, zazwyczaj w zimę, i dlatego czasami określana jest nazwą grypy sezonowej.

Jest to wysoce zakaźna choroba z objawami, które pojawiają się bardzo szybko. Przeziębienia są dużo mniej poważne i zazwyczaj zaczynają się stopniowo – chora osoba ma zatłakany nos lub katar i boli ją gardło. Ciężka grypa może być dużo poważniejsza niż silne przeziębienie.

Grypa może wywoływać gorączkę, skrajne zmęczenie, bolące mięśnie i stawy, zatłakany nos, suchy kaszel i ból gardła. Zdrowe osoby zazwyczaj powracają do zdrowia w ciągu dwóch do siedmiu dni, lecz w przypadku niektórych choroba może prowadzić do hospitalizacji, trwałego kalectwa lub nawet śmierci.



Szczepienie przeciw grypie chroni przed głównymi rodzajami krążących wirusów grypy



Co wywołuje gripę?

Grypę wywołują wirusy grypy, które infekują tchawicę i płuca. A ponieważ wywołują je wirusy, a nie bakterie, antybiotyki nie leczą jej. Antybiotyki mogą być jednak potrzebne w przypadku wystąpienia wszelkich powikłań po zachorowaniu na gripę.

Jak można złapać gripę?

Gdy zainfekowana osoba kaszle lub kicha, wirusy przenoszą się w powietrzu, które wdychają inne osoby. Można również się nimi zarazić dotykając powierzchnie, na które osiadły się wirusy. Rozprzestrzenianiu się wirusa można zapobiec zakrywając podczas kaszlu lub kichania swoją jamę ustną oraz nos (najlepiej chusteczką lub zgięciem swojego łokcia). Aby zmniejszyć ryzyko zarażenia się wirusem, możesz również często myć swoje ręce lub używać płynu do dezynfekcji rąk.

Najlepszym jednak sposobem uniknięcia złapania i rozprzestrzeniania się wirusa jest zaszczepienie się przed rozpoczęciem sezonu grypowego.

Jak chronimy przed gripą?

Grypa jest nieprzewidywalna. Szczepienie przeciw grypie zapewnia najlepszą ochronę. Istnieją różne szczepy wirusa grypy. Szczepy, które stwarzają najwyższe ryzyko wywołania choroby, ustalane są przed sezonem grypowym. Następnie przygotowywane są szczepionki, które są jak najbardziej do nich zbliżone. Nawet jeśli szczepionka nie jest idealnym odpowiednikiem szczepu, nadal zapewnia ona pewien stopień ochrony przeciwko niemu.

W idealnej sytuacji szczepionki podawane są na jesieni przed tym, jak zaczną krążyć grypa.

Jaką szkodę może wyrządzić grypa?

Ludzie czasami myślą, że silne przeziębienie to grypa, lecz grypa jest często dużo gorsza niż przeziębienie i może skutkować koniecznością pozostania w łóżku przez kilka dni. W najgorszych przypadkach grypa może prowadzić do hospitalizacji lub nawet do śmierci.

Niektóre osoby są bardziej podatne na skutki grypy. W przypadku takich osób grypa podwyższa ryzyko zachorowalności na poważniejsze choroby takie jak zapalenie oskrzeli lub płuc, lub może pogłębić istniejące dolegliwości.





Czy jestem narażony na wyższe ryzyko wystąpienia u mnie skutków grypy?

Grypa może dotknąć każdą osobę, lecz jeśli cierpisz na długotrwałą chorobę, skutki grypy mogą ją pogłębić, nawet jeśli dobrze ją kontrolujesz i zazwyczaj czujesz się dobrze. Należy zaszczepić się przeciw grypie, jeśli jesteś:

- w ciąży

lub masz długotrwałą chorobę taką jak:

- problemy z sercem
- dolegliwości klatki piersiowej lub poważne problemy z oddychaniem, w tym zapalenie oskrzeli, rozedma płuc lub astma (i potrzebujesz sterydów do inhalacji lub w postaci tabletek)
- choroba nerek
- obniżona odporność z powodu choroby lub leczenia (takiego jak leki sterydowe lub leczenie raka)
- choroba wątroby
- wylew lub przemijający napad niedokrwienny (TIA)
- cukrzyca
- niektóre choroby neurologiczne, na przykład stwardnienie rozsiane (MS) lub porażenie mózgowe
- niepełnosprawność intelektualna
- problem ze śledzioną, na przykład niedokrwistość sierpowatokrwinkowa lub miałość usuwaną śledzionę
- lub masz poważną nadwagę (wskaźnik masy ciała 40 i powyżej)

Ta lista chorób nie jest wyczerpująca. Jest to zawsze uzależnione od oceny klinicznej. Twój lekarz rodzinny może poddać Ciebie ocenie biorąc pod uwagę ryzyko pogłębienia przez grypę współistniejącej choroby, jaką możesz mieć, jak również ryzyko poważnej choroby spowodowanej samą grypą.

Dalsze informacje znajdziesz na stronie nhs.uk/flujab.





Kto powinien rozważyć przyjęcie szczepienia przeciw grypie?

Wszystkie osoby, które chorują na choroby wymienione na stronie 4 lub które:

- ukończyły 65 rok życia
- mieszkają w domu opieki
- główny opiekun starszej lub niepełnosprawnej osoby
- mieszkają z osobą z osłabioną odpornością z powodu choroby lub leczenia
- są pracownikami pierwszej linii służby zdrowia lub opieki socjalnej
- są w ciąży (zob. następna część)
- są dziećmi w pewnym wieku (patrz strona 7)





Szczepienie przeciw grypie dla **kobiet w ciąży**

Jestem w ciąży. Czy potrzebuję w tym roku szczepienia przeciw grypie?

Tak. Ciąża zmienia sposób, w jaki organizm radzi sobie z infekcjami takimi jak grypa. Infekcja grypowa zwiększa ryzyko, że kobieta w ciąży oraz jej dziecko będą potrzebowali intensywnej opieki. Wszystkie kobiety w ciąży powinny przyjąć szczepienie przeciwko grypie, aby ochronić siebie oraz swoje dzieci. Szczepienie przeciw grypie możesz przyjąć na jakimkolwiek etapie ciąży, poczynawszy od poczęcia.

Szczepienie przeciw grypie przynosi kobietom w ciąży następujące korzyści:

- zmniejsza ryzyko poważnych powikłań takich jak zapalenie płuc, zwłaszcza na późniejszym etapie ciąży
- zmniejsza ryzyko, że matka wraz z dzieckiem potrzebowali będą intensywnej opieki
- zmniejsza ryzyko urodzenia martwego dziecka lub przedwczesnego porodu
- pomoże ochronić ich dziecko, które nadal będzie miało pewien stopień odporności na grypę w trakcie pierwszych miesięcy jego życia
- zmniejsza ryzyko przeniesienia infekcji przez matkę na swoje nowonarodzone dziecko

Jestem w ciąży i chyba mam grypę. Co powinnam zrobić?

Jeśli masz objawy grypy, powinnaś w trybie pilnym skonsultować się ze swoim lekarzem, ponieważ jeśli w rzeczywistości masz grypę, istnieją leki na receptę, które mogą pomóc (lub zmniejszyć ryzyko powikłań), lecz należy je przyjąć jak najszybciej po wystąpieniu objawów.

Szczepienie przeciw grypie możesz otrzymać od swojego lekarza rodzinnego lub może być ono dostępne u Twojego farmaceuty lub Twojej położnej.





A co w przypadku moich dzieci? Czy potrzebują szczepienia?

Jeśli masz dziecko powyższej 6 miesiąca życia, które ma jedną z wymienionych na stronie 4 chorób, należy je zaszczepić przeciwko grypie. W przypadku dziecka z którąkolwiek z tych chorób jest bardziej prawdopodobne, że w przypadku zarażenia się grypą dziecko będzie ciężko chore i grypa może nasilić jego współistniejącą chorobę. Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym o podaniu swojemu dziecku szczepionki przeciwko grypie przed rozpoczęciem sezonu grypowego.

Szczepionki przeciw grypie nie działają dobrze u niemowląt poniżej 6 miesiąca życia, więc nie są w takich przypadkach zalecane. Dlatego tak ważne jest, aby szczepionkę przyjęły kobiety w ciąży, które przekażą dziecku część swojej odporności, która będzie chroniła je we wczesnych miesiącach jego życia.

Szczepionkę przeciw grypie oferuje się również wielu innym grupom dzieci. Ma to pomóc ochronić je przed chorobą i zmniejszyć rozprzestrzenianie się na inne dzieci, w tym ich braci i siostry, oraz, oczywiście, na ich rodziców i dziadków. Pomoże to Ci uniknąć potrzeby brania wolnego z pracy z powodu zachorowania na grypę lub potrzeby opiekowania się dzieckiem, które zachorowało na grypę.

W tym roku szczepionkę oferuje się następującym dzieciom:

- wszystkim dzieciom, które w dniu 31 sierpnia, przed rozpoczęciem jesiennych szczepień przeciw grypie, będą miały 2 i 3 lata
- wszystkim dzieciom uczęszczającym do szkoły podstawowej
- niektórym dzieciom uczęszczającym do szkoły średniej (od klasy VII do XI)

W przypadku dzieci od 2 do 3 lat szczepionka zostanie im podana w ich przychodni zdrowia. Robi to zazwyczaj pielęgniarka przychodni. Dzieciom w wieku szkolnym szczepionkę przeciw grypie oferuje się głównie w szkole, a jeśli któreś dziecko nie będzie mogło przyjść na sesję szczepień w szkole, będą inne możliwości przyjęcia szczepienia, potencjalnie w lokalnej klinice Krajowej Służby Zdrowia. Większości dzieci szczepionka zostanie podana w postaci spreju do każdego nozdrza. Jest to bardzo szybki i bezbolesny zabieg.

Więcej informacji na temat dzieci i szczepienia przeciw grypie znajdziesz na stronie internetowej Krajowej Służby Zdrowia nhs.uk/child-flu.





Przyjąłem szczepionkę przeciwko grypie w zeszłym roku. Czy muszę ją przyjąć w tym roku?

Tak, wirusy grypy mogą zmieniać się z zimy na zimę. Szczepienia przeciwko grypie uaktualniane są każdej zimy, aby zapewnić ochronę przeciwko tym szczepom grypy, które najprawdopodobniej będą krążyły w środowisku. Z tego powodu zdecydowanie zalecamy ponowne przyjęcie szczepionki w tym roku, nawet jeśli zaszczepiłeś się w zeszłym.

Ponadto ochrona, jaką zapewnią szczepionka przeciwko grypie, z biegiem czasu słabnie, więc nawet jeśli niektóre szczepy są takie same, powinieneś przyjmować szczepionkę przeciwko grypie w każdym sezonie grypowym.

Chyba miałem już grypę. Czy potrzebuję szczepionki?

Tak, szczepionka będzie nadal Cię chroniła. Niektóre wirusy mogą wywoływać objawy grypopodobne lub w rzeczywistości mogłeś mieć grypę, lecz ponieważ istnieje więcej niż jeden rodzaj wirusa grypy, nadal powinieneś przyjąć szczepionkę, nawet jeśli uważasz, że miałeś grypę.

Jaki rodzaj szczepionki przeciwko grypie powinienem przyjąć?

Istnieje kilka rodzajów szczepionki przeciw grypie. Zostanie zaoferowany Ci ten rodzaj, który będzie dla Ciebie najbardziej odpowiedni. Większości dzieci podaje się szczepienie w postaci spreju do nosa (zob. również strona 10), a dorosłym oferowane jest szczepienie w postaci zastrzyku. Nie możesz zachorować na grypę z powodu przyjęcia którejkolwiek z tych szczepionek.

Jeśli Twoje dziecko jest w wieku od 6 miesięcy do 2 lat i znajduje się w grupie wysokiego ryzyka zachorowalności na grypę, zostanie mu zaoferowana szczepionka przeciw grypie w postaci zastrzyku, gdyż spreju do nosa nie zaleca się dzieciom poniżej 2 roku życia. Niektórym dzieciom powyżej 2 roku życia należącym do grupy wysokiego ryzyka będzie podana musiała zostać również szczepionka w zastrzyku, jeśli sprej do nosa nie będzie dla nich odpowiedni.

Czy szczepionka przeciw grypie może zostać podana w tym samym czasie co inne szczepionki?

Tak. Szczepionka przeciwko grypie może zostać podana w tym samym czasie co wszystkie rutynowe szczepionki. Szczepionka może zostać podana, jeśli chorujesz lub Twoje dziecko choruje na coś mniej poważnego takiego jak przeziębienie, lecz szczepienie może zostać opóźnione w przypadku chorób, których objawy obejmują gorączkę.





Czy są osoby, które nie powinny przyjąć szczepionki?

Szczepionkę może przyjąć prawie każda osoba, lecz nie powinieneś się szczepić, jeśli miałeś poważną alergię na szczepionkę lub na jakiegokolwiek jej składniki. Jeśli masz alergię na jajka lub dolegliwość, która osłabia Twój układ odpornościowy, niektóre rodzaje szczepionki przeciw grypie nie będą mogły zostać Ci podane – zapytaj o to swojego lekarza rodzinnego. Jeśli masz gorączkę, szczepienie może zostać opóźnione, aż poczujesz się lepiej.

A co w przypadku spreju do nosa? Czy są dzieci, które nie mogą przyjąć takiej szczepionki?

Szczepionka donosowa nie może zostać podana dzieciom, jeśli:

- mają obecnie świszczący oddech lub miały świszczący oddech w ciągu ostatnich 72 godzin, oraz tym dzieciom, które potrzebują dodatkowych wziewów doraźnego inhalatora dla astmatyków. Aby uniknąć opóźnienia w zapewnieniu takiemu dziecku ochrony, należy mu podać odpowiednie szczepienie przeciw grypie w zastrzyku
- potrzebowały intensywnej opieki z powodu
 - astmy lub
 - wstrząsu anafilaktycznego spowodowanego uczuleniem na jajkoW przypadku dzieci z tych 2 grup zaleca się zasięgnięcie porady ich specjalisty i możliwe, że zostanie im zalecone podanie szczepionki donosowej w szpitalu
- mają chorobę lub otrzymują leczenie, które poważnie osłabia ich układ odpornościowy lub inna osoba w ich domu wymaga izolacji z powodu poddawania ich bardzo silnemu leczeniu immunosupresyjnemu (na przykład w przypadku przeszczepu szpiku kostnego)
- są uczulone na którykolwiek składnik szczepionki¹
- cierpią na chorobę, która musi być leczona salicylanami

Ponadto dzieci zaszczepione sprejem donosowym przez około dwa tygodnie po szczepieniu powinny unikać bliskiego kontaktu z osobami z bardzo poważnie osłabionym układem odpornościowym (na przykład z tymi osobami, które miały niedawno przeszczep szpiku kostnego), ponieważ istnieje bardzo niewielka szansa, że takiej osobie przekazany zostanie wirus szczepionki. Jeśli tą osobą jest członek gospodarstwa domowego dziecka, takiemu dziecku należy zaoferować szczepionkę w zastrzyku (patrz wyżej).

[1] Na stronie www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc znajdziesz listę składników szczepionki





Czy szczepionka donosowa zawiera żelatynę pochodzącą od świni (żelatynę wieprzową)?

Tak. Szczepionka donosowa zawiera ślady mocno przetworzonego rodzaju żelatyny (żelatyny wieprzowej), który ma zastosowanie w wielu niezbędnych lekach. Żelatyna pomaga zachować stabilność osłabionych wirusów szczepionki, aby szczepienie mogło odpowiednio zadziałać.

Szczepienie donosowe jest łatwe do podania i bezbolesne. Każde dziecko, któremu podane zostanie szczepienie donosowe, otrzyma możliwie najlepszą ochronę przeciwko grypie. Uznawane jest również za najlepsze w ograniczaniu roznoszenia grypy. W ten sposób dzieci chronią siebie nawzajem oraz innych narażonych na gripę. Dla osób, które nie uznają stosowania żelatyny wieprzowej w produktach medycznych, dostępne jest alternatywne szczepienie w formie zastrzyku.

Czy będę odczuwał skutki uboczne?

Typowymi skutkami ubocznymi szczepionki donosowej mogą być katar lub zatłoczony nos, ból głowy, zmęczenie oraz utrata apetytu. Osoby, które otrzymały szczepionkę w zastrzyku, mogą odczuwać ból ręki w miejscu zastrzyku, lekką gorączkę oraz ból mięśni przez dzień lub dwa po przyjęciu szczepionki. Poważne skutki uboczne szczepionki są rzadkie.

Czy szczepionka przeciw grypie da mi całkowitą ochronę?

Skuteczność szczepionki przeciw grypie waha się z roku na rok, w zależności od podobieństwa krążącego szczepu wirusa do tego zawartego w szczepionce. Ponieważ wirus grypy może zmieniać się z roku na rok, istnieje ryzyko, że szczepionka nie będzie odpowiadać krążącemu wirusowi. Nawet jeśli szczepionka nie odpowiada dokładnie wirusowi, zazwyczaj nadal zapewnia pewien stopień ochrony. Większe niezgodności nie zdarzają się bardzo często.





Na jak długo będę miał zapewnioną ochronę?

Szczepionka powinna dać ochronę na cały bieżący sezon grypowy.

Co muszę teraz zrobić?

Jeśli należysz do jednej z opisanych w niniejszej ulotce grup, ważne jest, abyś przyjął swoje szczepienie przeciw grypie.

Skonsultuj się ze swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką przychodni zdrowia, lub ewentualnie ze swoim miejscowym farmaceutą, aby umówić się na wizytę szczepienną. Kobiety w ciąży mogą również otrzymać szczepionkę za pośrednictwem oddziału położniczego. Szczepionka przeciw grypie jest darmowa.

Organizacje, które pragną ochronić swoich pracowników przed grypą (o ile taka osoba nie cierpi na chorobę wymienioną na stronie 4), muszą zorganizować szczepienia za pośrednictwem swoich działów higieny pracy. Krajowa Służba Zdrowia nie oferuje takich szczepień i musi za nie zapłacić pracodawca.

Jeśli jesteś pracownikiem pierwszej linii służby zdrowia lub opieki socjalnej, dowiedz się na temat organizacji szczepienia przeciw grypie w Twojej pracy. Ważne jest, abyś się zaszczepił. Niektórzy pracownicy opieki socjalnej, którzy nie mogą zaszczepić się w ramach programu higieny pracy, mogą otrzymać szczepienie poprzez Krajową Służbę Zdrowia u swojego lekarza rodzinnego lub w aptece.





Podsumowanie, komu zalecane jest przyjęcie **szczepienia przeciw grypie**

- każda osoba, która ukończyła 65 rok życia
- każda osoba poniżej 65 roku życia, która choruje na chorobę podaną na stronie 4, w tym dzieci oraz niemowlęta powyżej 6 miesiąca życia
- wszystkie kobiety ciężarne na jakimkolwiek etapie ich ciąży
- wszystkie dzieci w wieku 2 i 3 lat (o ile w dniu 31 sierpnia, przed rozpoczęciem jesiennych szczepień przeciw grypie, miały ukończony 2 lub 3 rok życia
- wszystkie dzieci uczęszczające do szkoły podstawowej
- niektóre dzieci uczęszczające do szkoły średniej
- każda osoba przebywająca w domu opieki
- każda osoba, która otrzymuje zasiłek pielęgnacyjny (carer's allowance), lub jest głównym opiekunem osoby starszej lub niepełnosprawnej
- wszyscy pracownicy pierwszej linii służby zdrowia i opieki społecznej

Porady i informacje dotyczące szczepienia przeciw grypie uzyskasz konsultując się ze swoim lekarzem rodzinnym, pielęgniarką przychodni zdrowia, farmaceutą lub szkolnym zespołem ds. szczepień.

Szczepienie przeciw grypie najlepiej jest przyjąć na jesieni lub na początku zimy, przed wzrostem liczby zachorowań na grypę. Pamiętaj, że szczepionki będziesz potrzebował co roku, więc nie zakładaj, że masz zapewnioną ochronę, ponieważ przyjąłeś szczepienie w zeszłym.

To, czy przysługuje Ci szczepienie, możesz sprawdzić na stronie nhs.uk/flujab.



UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24POL Polish. UK Health Security Agency Gateway number: 2024397. 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

