

Skiepai nuo gripo

Kas turėtų pasiskiepyti ir kodėl?

Informacija skirta
tėvams ir nėščiosioms



Flu  mmunisation

Padedame apsaugoti žmones kiekvieną žiemą

**Šiame lankstinuke
paaiškinama, kaip
ateinančią žiemą galite
apsaugoti save ir savo
vaikus nuo gripo,
ir kodėl labai svarbu
kasmet nemokamai
pasiskiepyti žmonėms,
kuriems gripas gali
kelti didesnę riziką.**

Kas yra gripas? Ar tai nėra tik stiprus peršalimas?

Gripas plinta kiekvienais metais, dažniausiai žiemą, todėl kartais jis vadinamas sezoniniu gripu. Tai itin užkrečiama liga, kurios simptomai pasireiškia labai greitai. Peršalimas yra daug lengvesnis susirgimas ir dažniausiai prasideda palaipsniui nuo nosies užgulimo ar slogos ir skaudančios gerklės. Sunkios formos gripas gali būti daug blogesnis nei stiprus peršalimas.

Gripas gali sukelti karščiavimą, didelį nuovargį, raumenų ir sąnarių skausmus, nosies užgulimą, sausą kosulį ir gerklės skausmą. Sveiki žmonės paprastai pasveiksta per 2–7 dienas, tačiau kai kuriems žmonėms prireikia gydymo ligoninėje, o kartais gripas tampa visiškos negalios ar net mirties priežastimi.



**Gripo vakcinosis padeda
apsisaugoti nuo
pagrindinių
vyraujančių gripo
virusų rūšių**



Kas sukelia gripą?

Gripą sukelia gripo virusai, kurie užkrečia trachėją ir plaučius. Kadangi gripą sukelia ne bakterijos, o virusai, antibiotikai jo išgydyti negali. Tačiau jei atsiranda gripo komplikacijų, gali prireikti antibiotikų.

Kaip užsikrečiama gripu?

Kai užsikrėtęs asmuo kosėja ar čiaudi, gripo virusus gali įkvėpti kiti žmonės arba užsikrėsti liesdami paviršius, ant kurių nusileido virusai. Virusų plitimą galite sumažinti užsidengdami burną ir nosį, kai kosėjate ar čiaudite (geriausiai tinka servetėlė arba sulenкта alkūnė). Taip pat turėtumėte dažnai plauti rankas arba naudoti rankų gelį, kad sumažintumėte užsikrėtimo virusu riziką.

Tačiau geriausias būdas išvengti užsikrėtimo gripu ir jo platinimo yra skiepai prieš prasidedant gripo sezonui.

Kaip apsisaugoti nuo gripo?

Gripas yra nenusipėjamas. Skiepai nuo gripo suteikia geriausią apsaugą. Gripo virusas būna įvairių atmainų. Labiausiai tikėtini virusai, galintys sukelti gripą, yra nustatomi prieš gripo sezoną. Tada pagaminama kuo labiau šiuos požymius atitinkanti vakcina. Net jei vakcina ne visiškai atitinka atmainą, ji paprastai suteikia gerą apsaugą.

Vakcina skiepijama rudenį, dažniausiai prieš pradėdant plisti gripui.

Kokią žalą gali padaryti gripas?

Kartais žmonės mano, kad stiprus peršalimas yra gripas, tačiau gripas dažnai yra daug sunkesnis susirgimas nei peršalimas, todėl gali tekti keletą dienų praleisti lovoje. Blogiausiu atveju dėl gripo galima atsidurti ligoninėje arba net mirti.

Kai kurie žmonės yra jautresni gripo padariniams. Jiems gripas gali padidinti riziką susirgti sunkesniais ligomis, pvz., bronchitu ir plaučių uždegimu, arba pabloginti esamus sveikatos sutrikimus.

Ar man gresia didesnė rizika susirgti gripu?

Gripu gali susirgti bet kuris žmogus, tačiau jei turite ilgalaikį sveikatos sutrikimų, gripas gali juos pabloginti, net jei liga gerai kontroliuojama ir paprastai jaučiatės gerai. Turėtumėte nemokamai pasiskiepyti nuo gripo, jei:

- esate nėščia

arba turite ilgalaikį sveikatos sutrikimą, pavyzdžiui:

- sergate širdies liga
- jaučiate skausmą krūtinėje arba turite sunkių kvėpavimo sutrikimų, įskaitant bronchitą, emfizemą arba sergate astma (ir turite naudoti steroidinį inhaliatorių arba gerti tabletes)
- sergate inkstų liga
- turite nusilpusį imunitetą dėl ligos ar gydymo (pvz., steroidinių vaistų arba vėžio gydymo)
- sergate kepenų liga
- patyrėte insultą arba praeinantį smegenų išemijos priepuolį (PSIP)
- sergate cukriniu diabetu
- turite neurologinį sutrikimą (pvz., išsėtinę sklerozę, cerebrinį paralyžių)
- turite mokymosi negalią
- turite blužnies funkcijos sutrikimą (pvz., pjautuvinę anemiją) arba jums buvo pašalinta blužnis
- turite didelį antsvorį (KMI yra 40 ir daugiau)

Šis sveikatos sutrikimų sąrašas nėra baigtinis, todėl visada reikia atsižvelgti į klinikinį vertinimą. Bendrosios praktikos (BP) gydytojas gali įvertinti jūsų sveikatos būklę ir nustatyti, ar dėl gripo gali paūmėti jūsų pagrindinės ligos, taip pat riziką susirgti sunkia gripo forma.

Daugiau informacijos rasite apsilankę nhs.uk/flujab

Kas turėtų pasiskiepyti nuo gripo?

Visi žmonės, kurie turi 4 puslapyje nurodytų sveikatos sutrikimų, arba:

- 65 metų ar vyresni žmonės
- slaugos ar globos namuose gyvenantys žmonės
- pagrindinis vyresnio amžiaus ar neįgalaus žmogaus slaugytojas
- žmonės, gyvenantys su asmeniu, kurio imunitetas nusilpęs dėl ligos ar taikomo gydymo
- sveikatos priežiūros ar socialinės rūpybos darbuotojai
- nėščiosios (žr. kitą skyrių)
- tam tikro amžiaus vaikai (žr. 7 psl.)



Gripo vakcina **nėščiosioms**

Aš laikiuosi. Ar turiu šiemet pasiskiepyti nuo gripo?

Taip. Nėštumas keičia organizmo gebėjimą susidoroti su tokiomis infekcijomis kaip gripas. Dėl gripo infekcijos padidėja tikimybė, kad nėščiosioms ir jų kūdikiams prireiks intensyvios priežiūros. Visos nėščiosios turėtų pasiskiepyti nuo gripo, kad apsaugotų save ir savo kūdikius. Nuo gripo pasiskiepyti galima bet kuriame nėštumo etape, pradedant nuo pastojimo.

Nėščiosioms naudinga pasiskiepyti nuo gripo, nes skiepas gali:

- sumažinti sunkių komplikacijų (pvz., plaučių uždegimo) riziką, ypač vėlesniais nėštumo etapais
- sumažinti riziką, kad mamai ar kūdikiui prireiks intensyvios priežiūros
- sumažinti riziką, kad kūdikis gims negyvas arba neišnešiotas
- padėti apsaugoti kūdikį, kuris pirmaisiais gyvenimo mėnesiais turės tam tikrą imunitetą gripui
- sumažinti tikimybę, kad mama perduos infekciją savo naujagimiui

Esu nėščia ir manau, kad susirgau gripu. Ką turėčiau daryti?

Jei pasireiškia gripo simptomai, nedelsiant kreipkitės į gydytoją, nes jei tikrai sergate gripu, yra receptinių vaistų, kurie gali padėti (arba sumažinti komplikacijų riziką), tačiau juos reikia pradėti vartoti kuo greičiau pasireiškus simptomams.

Nemokamai pasiskiepyti nuo gripo galite BP klinikoje arba kreipkitės į vaistinę arba akušerę.



O kaip dėl mano vaikų? Ar jiems reikia pasiskiepyti?

Jei turite vyresnį nei 6 mėnesių vaiką, kuris turi vieną iš 4 puslapyje nurodytų sveikatos sutrikimų, jis turėtų būti paskiepytas nuo gripo. Jei tokių sveikatos sutrikimų turintys vaikai užsikrečia gripu, jie gali susirgti sunkia gripo forma, o jų turimas sveikatos sutrikimas gali pablogėti. Prieš prasidedant gripo sezonui pasitarkite su BP gydytoju dėl vaiko skiepavimo nuo gripo.

Gripo vakcina neveikia kūdikiams iki 6 mėnesių amžiaus, todėl ji nerekomenduojama. Todėl labai svarbu, kad nėščiosios pasiskiepytų nuo gripo, nes jos perduos savo kūdikiui imunitetą, kuris apsaugos jį pirmaisiais gyvenimo mėnesiais.

Daugumai kitų grupių vaikų taip pat siūloma pasiskiepyti nuo gripo. Taip siekiama apsaugoti juos nuo ligos ir padėti sumažinti jos perdavimą kitiems vaikams, įskaitant jų brolius, seseris, ir, žinoma, tėvus bei senelius. Tai padės išvengti būtinybės pasiimti laisvadienių darbe dėl gripo arba gripu sergančių vaikų priežiūros.

Vaikai, kuriems šiais metais siūloma vakcina:

- visi vaikai, kuriems prieš pradėdant skiepyti nuo gripo rugpjūčio 31 d. yra 2 arba 3 metai
- visi pradinės mokyklos amžiaus vaikai
- kai kurie vidurinės mokyklos amžiaus vaikai (7–11 klasės)

2 ir 3 metų vaikai skiepjami BP klinikoje. Paprastai tai atlieka klinikos slaugytojas. Mokyklinio amžiaus vaikams skiepytis nuo gripo dažniausiai siūloma mokykloje, o visiems mokykloje praleidusiems skiepus bus suteikta papildoma galimybė pasiskiepyti (NHS klinikose). Daugumai vaikų vakcina bus įpurškiama į abi šnerves. Tai labai greita ir neskausminga procedūra.

Daugiau informacijos apie vaikus ir skiepus nuo gripo rasite NHS tinklalapyje [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

Pernai pasiskiepijau nuo gripo. Ar šiais metais vėl turiu pasiskiepyti?

Taip. Gripo virusai gali keistis kiekvieną žiemą. Gripo vakcinos atnaujinamos kiekvieną žiemą, kad būtų suteikta apsauga nuo labiausiai tikėtinų gripo atmainų. Dėl šios priežasties rekomenduojame pasiskiepyti ir šiais metais, net jei skiepijotės pernai.

Be to, laikui bėgant gripo vakcinos suteikta apsauga mažėja, todėl net jei kai kurios atmainos yra tos pačios, rekomenduojame pasiskiepyti kiekvieną gripo sezoną.

Man atrodo, kad jau persirgau gripu. Ar turiu pasiskiepyti?

Taip. Vakcina vis tiek jums apsaugos. Kiti virusai gali sukelti į gripą panašius simptomus arba galbūt jau sirgote gripu, tačiau gripo virusų yra daugiau nei viena rūšis, todėl turėtumėte pasiskiepyti, net jei manote, kad persirgote gripu.

Kokia gripo vakcina turėčiau pasiskiepyti?

Gripo vakcinos yra kelių rūšių. Jums bus pasiūlyta tinkamiausia vakcina. Daugumai vaikų siūloma vakcina nosies purškalo pavidalu (žr. 10 psl.), o suaugusiems – švirksčiama vakcina. Nė viena vakcina nesukelia gripo.

Jei jūsų vaikas yra nuo 6 mėnesių iki 2 metų amžiaus ir priklauso didelės rizikos gripo grupei, jam bus pasiūlyta švirksčiama gripo vakcina, nes nosies purškalas vaikams iki 2 metų nerekomenduojamas. Kai kuriems vyresniems nei 2 metų vaikams, priklausantiems didelės rizikos grupei, taip pat reikės švirksčiamos vakcinos, jei nosies purškalas jiems netinka.

Ar gripo vakcina gali būti skiriama kartu su kitomis vakcinomis?

Taip. Gripo vakciną galima gauti tuo pačiu metu kaip ir kitas įprastas vakcinas. Skiepytis galima, jei jūs arba jūsų vaikas sergate lengva liga (pvz., peršalimu), tačiau vakciną gali tekti atidėti, jei pasireiškia karščiavimas.

Ar yra žmonių, kuriems skiepytis negalima?

Beveik visi žmonės gali skiepytis, tačiau neturėtumėte skiepytis tuo atveju, jei kada nors pasireiškė sunki alergija vakcinai arba jos sudedamosioms dalims. Jei esate alergiški kiaušiniams arba turite sveikatos sutrikimą, kuris silpnina jūsų imuninę sistemą, greičiausiai negalėsite skiepytis tam tikromis gripo vakcinomis. Pasitarkite su BP gydytoju. Jei karščiuojate, skiepą galima atidėti kol pasijusite geriau.

O kaip dėl nosies purškalo? Ar yra vaikų, kuriems jis netinka?

Vaikams negalima purkšti vakcinos į nosį, jei:

- dabar pasireiškia švokštimas arba jis buvo pasireiškęs per pastarąsias 72 valandas, įskaitant tuos atvejus, kai prireikė papildomų inhaliatoriaus nuo astmos įpurškimų. Jiems turėtų būti pasiūlyta atitinkama švirkščiamą gripo vakcina, kad būtų išvengta pavėluotos apsaugos
- prireikė intensyvaus gydymo dėl
 - astmos arba
 - kiaušinių alergijos sukeltos anafilaksijosŠių 2 grupių vaikams rekomenduojama kreiptis į specialistus ir vakcina į nosį jiems gali būti įpurškiama lignoninėje
- turi sveikatos sutrikimą arba taikomas gydymas, kuris labai susilpnina imuninę sistemą, arba namuose yra žmogus, kuriam reikia izoliuotis dėl labai stiprios imunosupresijos (pvz., buvo atlikta kaulų čiulpų transplantacija)
- yra alergiškas kai kurioms vakcinoms sudedamosioms dalims¹
- turi sutrikimą, kurį reikia gydyti salicilatu

Be to vaikai, kuriems vakcina buvo įpurškta į nosį, maždaug 2 savaites po vakcinacijos turėtų vengti artimo kontakto su žmonėmis, turinčiais labai nusilpusią imuninę sistemą (pvz., jiems neseniai buvo atlikta kaulų čiulpų transplantacija), nes yra labai maža tikimybė, kad vakcinacijos virusas gali būti perduotas jiems. Jei toks asmuo gyvena tuose pačiuose namuose, vaikui turi būti pasiūlyta švirkščiamą vakcina (žr. aukščiau).

[1] Vakcinoms sudedamųjų dalių sąrašą rasite www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc

Ar į nosį purškiamoje vakcinoje yra kiaulienės kilmės želatinos (kiaulienos želatinos)?

Taip. Į nosį purškiamoje vakcinoje yra labai perdirbtos želatinos (kiaulienos želatinos), kuri naudojama daugelyje būtiniausių vaistų. Želatina padeda išlaikyti susilpnintų vakcinos virusų stabilumą, kad vakcina suteiktų geriausią apsaugą nuo gripo.

Vakcinos įpurškimas į nosį yra lengva ir neskausminga procedūra. Kiekvienas vaikas, paskiepytas į nosį purškiamą vakciną, gauna geriausią apsaugą nuo gripo. Taip pat manoma, kad ji sumažina gripo plitimą, todėl vaikai apsaugo vieni kitus ir tuos, kuriems gripas gali pakenkti. Tiems, kurie negali vartoti kiaulienos želatinos medicininuose preparatuose, bus pasiūlyta alternatyvi švirkščijama vakcina.

Ar man pasireišk koks nors šalutinis poveikis?

Į nosį purškiamos vakcinos dažniausiai pasireiškiantys šalutiniai poveikiai yra sloga, užgulta nosis, galvos skausmas, nuovargis ir apetito praradimas. Žmonėms, kuriems buvo sušvirkšta vakcina, vieną ar porą dienų injekcijos vietoje gali skaudėti ranką, atsirasti lengvas karščiavimas ir skaudėti raumenis. Sunkus abiejų vakcinų šalutinis poveikis pasireiškia retai.

Ar gripo vakcina mane pilnai apsaugos?

Skiepytų nuo gripo veiksmingumas kiekvienais metais skiriasi, priklausomai nuo gripo padermės ir vakcinose esančios gripo atmainos atitikties. Kadangi gripo virusas keičiasi kiekvienais metais, visada yra rizika, kad vakcina neatitiks tuo metu vyraujančio viruso. Net jei vakcina ne visiškai atitinka tuo metu vyraujančią virusą, ji vis tiek suteikia gerą apsaugą. Dideli neatitikimai pasitaiko retai.

Kiek laiko būsiu apsaugotas?

Vakcina turėtų suteikti apsaugą visam dabartiniam gripo sezonui.

Ką turiu daryti dabar?

Jei priklausote vienai iš šiame lankstinuke paminėtų grupių, svarbu, kad pasiskiepytumėte nuo gripo.

Pasikalbėkite su BP gydytoju, slaugytoju arba vaistininku ir užsiregistruokite skiepi. Nėščiosios pasiskiepyti taip pat gali ir nėščiąjų priežiūros skyriuje. Gripo vakcina yra nemokama.

Organizacijos, norinčios savo darbuotojus apsaugoti nuo gripo (nebent jie turi 4 puslapyje nurodytą sveikatos sutrikimą), turės pasirūpinti, kad skiepai būtų atliekami profesinės sveikatos skyriuose. NHS tokių vakcinų neskiria ir už jas turi mokėti darbdavys.

Jei esate sveikatos priežiūros ar socialinės rūpybos darbuotojas, sužinokite, kokia skiepijimo nuo gripo tvarka taikoma jūsų darbovietėje. Svarbu, kad būtumėte apsaugoti. Socialinės rūpybos darbuotojai, kurie negali pasiskiepyti pagal profesinės sveikatos programą, gali pasiskiepyti per NHS BP klinikoje arba vaistinėje.



Santrauka, kam rekomenduojama pasiskiepyti nuo gripo

- visiems 65 metų ir vyresniems žmonėms
- visiems jaunesniems nei 65 metų žmonėms, turintiems 4 puslapyje nurodytų sveikatos sutrikimų, įskaitant vaikus ir vyresnius nei 6 mėnesių kūdikius
- visoms nėščiosioms bet kuriame nėštumo etape
- visiems 2 ir 3 metų vaikams (jei prieš rudeninį skiepimą nuo gripo rugpjūčio 31 d. jiems yra 2 arba 3 metai)
- visiems pradinės mokyklos vaikams
- kai kuriems vidurinės mokyklos vaikams
- visiems gyvenantiems slaugos ar globos namuose
- visiems, kurie gauna slaugytojo pašalpą arba yra pagrindiniai vyresnio amžiaus ar neįgalaus asmens slaugytojai
- visiems sveikatos priežiūros ar socialinės rūpybos darbuotojams

Norėdami gauti patarimų ir informacijos apie skiepus nuo gripo, kreipkitės į BP gydytoją, slaugytoją, vaistininką ar mokyklos imunizacijos grupę.

Geriausia nuo gripo pasiskiepyti rudenį arba žiemos pradžioje dar prieš prasidedant gripo protrūkiui. Atminkite, kad skiepytis reikia kasmet ir nemanykite, kad esate apsaugoti, nes pasiskiepijote praėjusiais metais.

Norėdami sužinoti, ar atitinkate kriterijus, apsilankykite [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).

