

# Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης

Ποιος πρέπει να το κάνει και γιατί

Περιλαμβάνει πληροφορίες  
για γονείς και εγκύους



Flu mmunisation

Συμβάλλει στην προστασία των ανθρώπων, κάθε χειμώνα

**Αυτό το φυλλάδιο  
εξηγεί πώς μπορείτε  
να προστατεύσετε τον  
εαυτό σας και τα παιδιά  
σας από τη γρίπη τον  
ερχόμενο χειμώνα  
και γιατί είναι πολύ  
σημαντικό τα άτομα που  
διατρέχουν αυξημένο  
κίνδυνο από τη γρίπη  
να εμβολιάζονται  
δωρεάν κάθε χρόνο.**

**Τι είναι η γρίπη; Δεν είναι απλώς  
ένα βαρύ κρυολόγημα;**

Η γρίπη εμφανίζεται κάθε χρόνο, συνήθως το χειμώνα, γι' αυτό και μερικές φορές αποκαλείται εποχική γρίπη. Είναι μια εξαιρετικά μολυσματική νόσος με συμπτώματα που εμφανίζονται πολύ γρήγορα. Το κρυολόγημα είναι πολύ λιγότερο σοβαρό και συνήθως ξεκινά σταδιακά με βουλωμένη μύτη ή ρινική καταρροή και πονόλαιμο. Μια σοβαρή κρίση γρίπης μπορεί να είναι πολύ χειρότερη από ένα βαρύ κρυολόγημα.

Η γρίπη μπορεί να προκαλέσει πυρετό, υπερβολική κούραση, πόνους στους μύες και τις αρθρώσεις, βουλωμένη μύτη, ξηρό βήχα και πονόλαιμο. Τα υγιή άτομα συνήθως αναρρώνουν μέσα σε δύο έως επτά ημέρες, αλλά για ορισμένους η νόσος μπορεί να οδηγήσει σε νοσηλεία, μόνιμη αναπηρία ή ακόμη και θάνατο.



**Τα εμβόλια κατά της  
γρίπης συμβάλλουν στην  
προστασία από τους  
κύριους τύπους του  
ιού της γρίπης που  
κυκλοφορούν**



## **Τι προκαλεί τη γρίπη;**

---

Η γρίπη προκαλείται από ιούς γρίπης που μολύνουν την τραχεία και τους πνεύμονες. Και επειδή προκαλείται από ιούς και όχι από βακτήρια, τα αντιβιοτικά δεν την αντιμετωπίζουν. Ωστόσο, εάν υπάρχουν επιπλοκές από τη γρίπη, μπορεί να χρειαστούν αντιβιοτικά.

## **Πώς κολλάτε τη γρίπη;**

---

Όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει ή φτερνίζεται, οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να εισπνεύσουν τους ιούς της γρίπης ή μπορούν να κολλήσουν αγγίζοντας επιφάνειες στις οποίες έχουν προσγειωθεί οι ιοί. Μπορείτε να αποτρέψετε την εξάπλωση του ιού καλύπτοντας το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε (ιδανικά με ένα χαρτομάντιλο ή αλλιώς στην καμπή του αγκώνα σας) και μπορείτε να πλένετε συχνά τα χέρια σας ή να χρησιμοποιείτε τζελ χεριών για να μειώσετε τον κίνδυνο να κολλήσετε τον ιό.

Αλλά ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγετε να κολλήσετε και να μεταδώσετε τη γρίπη είναι με το να κάνετε το εμβόλιο πριν από την έναρξη της περιόδου γρίπης.

## **Πώς προστατευόμαστε από τη γρίπη;**

---

Η γρίπη είναι απρόβλεπτη. Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης παρέχει την καλύτερη προστασία. Υπάρχουν διάφορα στελέχη του ιού της γρίπης. Τα στελέχη που είναι πιθανότερο να προκαλέσουν ασθένεια προσδιορίζονται πριν από την περίοδο της γρίπης. Στη συνέχεια, τα εμβόλια παρασκευάζονται ώστε να αντιστοιχούν όσο το δυνατόν καλύτερα με αυτά. Ακόμη και αν το εμβόλιο δεν αντιστοιχεί απόλυτα με ένα στέλεχος, συνήθως παρέχει κάποια προστασία εναντίον του.

Τα εμβόλια χορηγούνται το φθινόπωρο, ιδανικά πριν αρχίσει να κυκλοφορεί η γρίπη.

## **Τι βλάβη μπορεί να προκαλέσει η γρίπη;**

---

Τα άτομα μερικές φορές νομίζουν ότι ένα σοβαρό κρυολόγημα είναι γρίπη, αλλά το να έχετε κολλήσει γρίπη μπορεί συχνά να είναι πολύ χειρότερο από ένα κρυολόγημα και μπορεί να χρειαστεί να μείνετε στο κρεβάτι για μερικές ημέρες. Στις χειρότερες περιπτώσεις, η γρίπη μπορεί να οδηγήσει σε παραμονή στο νοσοκομείο ή ακόμη και σε θάνατο.

Ορισμένα άτομα είναι πιο ευαίσθητα στις επιπτώσεις της γρίπης. Γι' αυτά τα άτομα, η γρίπη μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης πιο σοβαρών ασθενειών, όπως βρογχίτιδα και πνευμονία, ή μπορεί να επιδεινώσει τις υπάρχουσες παθήσεις.

## Διατρέχω αυξημένο κίνδυνο από τις επιπτώσεις της γρίπης;

Η γρίπη μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, αλλά αν έχετε μια μακροχρόνια πάθηση της υγείας σας, οι επιπτώσεις της γρίπης μπορεί να την επιδεινώσουν ακόμη και αν η πάθηση είναι καλά διαχειρίσιμη και αισθάνεστε γενικά καλά. Θα πρέπει να κάνετε το δωρεάν εμβόλιο κατά της γρίπης εάν είστε:

- έγκυος

ή έχετε μια μακροχρόνια πάθηση όπως:

- καρδιακό πρόβλημα
- έχετε δυσφορία στο στήθος ή σοβαρές αναπνευστικές δυσκολίες, συμπεριλαμβανομένης της βρογχίτιδας, του εμφυσήματος ή είστε άτομα με άσθμα (που χρειάζονται εισπνευστήρα στεροειδών ή δισκία)
- νεφρική νόσο
- μειωμένη ανοσία λόγω νόσου ή θεραπείας (όπως στεροειδή φάρμακα ή θεραπεία καρκίνου)
- ηπατική νόσο
- εγκεφαλικό επεισόδιο ή παροδικό ισχαιμικό επεισόδιο (ΠΙΕ)
- διαβήτη
- ορισμένες νευρολογικές παθήσεις, π.χ. σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ) ή εγκεφαλική παράλυση
- μαθησιακές δυσκολίες
- πρόβλημα με τον σπλήνα σας, π.χ. δρεπανοκυτταρική νόσος, ή σας έχει αφαιρεθεί ο σπλήνας σας
- ή είστε σοβαρά υπέρβαροι (ΔΜΣ 40 και άνω)

Αυτός ο κατάλογος παθήσεων δεν είναι οριστικός. Είναι πάντα θέμα κλινικής κρίσης. Ο γενικός σας ιατρός μπορεί να σας αξιολογήσει για να λάβει υπόψη τον κίνδυνο επιδείνωσης λόγω της γρίπης τυχόν υποκείμενης ασθένειας που μπορεί να έχετε, καθώς και τον κίνδυνο σοβαρής ασθένειας από την ίδια τη γρίπη.

**Επισκεφθείτε το [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab) για περισσότερες πληροφορίες.**

## Ποιος πρέπει να εξετάσει το ενδεχόμενο να κάνει εμβολιασμό κατά της γρίπης;

---

Όλοι όσοι πάσχουν από οποιαδήποτε πάθηση που αναφέρεται στη σελίδα 4 ή:

- είναι ηλικίας 65 ετών και άνω
- διαμένουν σε οίκο ευγηρίας ή γηροκομείο
- είναι ο κύριος φροντιστής ενός ηλικιωμένου ή ανάπηρου ατόμου
- διαμένουν με κάποιον που έχει μειωμένη ανοσία λόγω νόσου ή θεραπείας
- είναι εργαζόμενοι πρώτης γραμμής στον τομέα της υγείας ή της κοινωνικής φροντίδας
- είναι έγκυες (βλέπετε επόμενη ενότητα)
- είναι παιδιά ορισμένης ηλικίας (βλέπετε σελίδα 7)



## Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης για **έγκυες**

### **Είμαι έγκυος. Χρειάζομαι εμβόλιο κατά της γρίπης φέτος;**

Ναι. Η εγκυμοσύνη μεταβάλλει τον τρόπο με τον οποίο ο οργανισμός αντιμετωπίζει λοιμώξεις όπως η γρίπη. Η λοίμωξη από τη γρίπη αυξάνει τις πιθανότητες οι έγκυες και τα μωρά τους να χρειαστούν εντατική φροντίδα. Όλες οι έγκυες πρέπει να κάνουν το εμβόλιο κατά της γρίπης για να προστατεύσουν τον εαυτό τους και τα μωρά τους. Μπορείτε να κάνετε το εμβόλιο κατά της γρίπης σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης, από τη σύλληψη και μετά.

Οι έγκυες επωφελούνται από τον εμβολιασμό κατά της γρίπης επειδή αυτός μπορεί:

- να μειώσει τον κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών τους, όπως η πνευμονία, ιδίως στα μεταγενέστερα στάδια της εγκυμοσύνης
- να μειώσει τον κίνδυνο η μητέρα ή το μωρό να χρειαστούν εντατική φροντίδα
- να μειώσει τον κίνδυνο θνησιγένειας ή πρόωρου τοκετού
- να βοηθήσει στην προστασία του μωρού τους, το οποίο θα συνεχίσει να έχει κάποια ανοσία στη γρίπη κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του
- να μειώσει την πιθανότητα η μητέρα να μεταδώσει τη λοίμωξη στο νεογέννητο μωρό της

### **Είμαι έγκυος και νομίζω ότι μπορεί να έχω γρίπη. Τι πρέπει να κάνω;**

Εάν έχετε συμπτώματα γρίπης θα πρέπει να μιλήσετε επειγόντως με τον ιατρό σας, διότι εάν όντως έχετε γρίπη υπάρχει ένα συνταγογραφούμενο φάρμακο που μπορεί να βοηθήσει (ή να μειώσει τον κίνδυνο επιπλοκών), αλλά πρέπει να ληφθεί το συντομότερο δυνατό μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

**Μπορείτε να λάβετε το δωρεάν εμβόλιο κατά της γρίπης από τον γενικό ιατρό σας ή μπορεί επίσης να είναι διαθέσιμο από τον φαρμακοποιό ή τη μαία σας.**



## Τι γίνεται με τα παιδιά μου; Χρειάζονται τον εμβολιασμό;

Εάν έχετε παιδί ηλικίας άνω των 6 μηνών που πάσχει από μία από τις παθήσεις που αναφέρονται στη σελίδα 4, θα πρέπει να εμβολιαστεί κατά της γρίπης. Οποιοδήποτε παιδί με αυτές τις παθήσεις είναι πιο πιθανό να νοσήσει σοβαρά αν κολλήσει γρίπη, κάτι το οποίο και θα μπορούσε να επιδεινώσει την υπάρχουσα πάθησή του. Συζητήστε με τον γενικό σας ιατρό για το αν το παιδί σας θα εμβολιαστεί κατά της γρίπης πριν από την έναρξη της περιόδου γρίπης.

Τα εμβόλια κατά της γρίπης δεν λειτουργούν καλά σε μωρά ηλικίας κάτω των 6 μηνών, γι' αυτό και δεν συνιστώνται. Γι' αυτόν τον λόγο είναι τόσο σημαντικό οι έγκυες να κάνουν τον εμβολιασμό - θα μεταδώσουν κάποια ανοσία στο μωρό τους η οποία θα το προστατεύσει κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του.

Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης προσφέρεται επίσης σε πολλές άλλες ομάδες παιδιών. Αυτό γίνεται για να προστατευτούν από τη νόσο και για να μειωθεί η εξάπλωσή της τόσο σε άλλα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων των αδελφών τους, όσο και, φυσικά, στους γονείς και τους παππούδες τους. Με τον τρόπο αυτό δεν θα χρειαστεί να πάρετε άδεια από την εργασία σας λόγω γρίπης ή για να φροντίσετε τα παιδιά σας με γρίπη.

Τα παιδιά στα οποία προσφέρεται φέτος το εμβόλιο είναι τα εξής:

- όλες οι ηλικίες 2 και 3 ετών στις 31 Αυγούστου πριν από την έναρξη του εμβολιασμού κατά της γρίπης το φθινόπωρο
- όλα τα παιδιά ηλικίας πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης
- ορισμένα παιδιά ηλικίας δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Τάξεις 7 έως 11)

Τα παιδιά ηλικίας 2 και 3 ετών θα εμβολιαστούν στο γενικό ιατρείο τους, συνήθως από τη νοσοκόμα του ιατρείου. Στα παιδιά σχολικής ηλικίας θα προσφέρεται το εμβόλιο κατά της γρίπης κυρίως στο σχολείο, ενώ θα υπάρχουν περαιτέρω ευκαιρίες εμβολιασμού, ενδεχομένως σε κοινοτικές κλινικές του Εθνικού Συστήματος Υγείας (NHS), για όσα παιδιά δεν προλάβουν να εμβολιαστούν στο σχολείο. Για τα περισσότερα παιδιά, το εμβόλιο θα χορηγείται ως σπρέι σε κάθε ρουθούνι. Πρόκειται για μια πολύ γρήγορη και ανώδυνη διαδικασία.

**Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα παιδιά και τον εμβολιασμό κατά της γρίπης ανατρέξτε στις πληροφορίες του δικτυακού τόπου του NHS στο [nhs.uk/child-flu](https://nhs.uk/child-flu).**

## **Έκανα το εμβόλιο κατά της γρίπης πέρυσι. Χρειάζομαι άλλο ένα φέτος;**

---

Ναι - οι ιοί της γρίπης μπορεί να αλλάζουν από τον ένα χειμώνα στον άλλο. Τα εμβόλια κατά της γρίπης επικαιροποιούνται για κάθε χειμώνα ώστε να παρέχουν προστασία έναντι των στελεχών της γρίπης που είναι πιθανότερο να κυκλοφορούν. Για το λόγο αυτό, σας συνιστούμε ανεπιφύλακτα να εμβολιαστείτε και φέτος, ακόμη και αν εμβολιαστήκατε πέρυσι.

Επίσης, η προστασία από τον εμβολιασμό κατά της γρίπης μειώνεται με την πάροδο του χρόνου, οπότε ακόμη και αν ορισμένα από τα στελέχη είναι τα ίδια, θα πρέπει να κάνετε ξανά εμβόλιο κατά της γρίπης σε κάθε περίοδο γρίπης.

## **Νομίζω ότι έχω ήδη νοσήσει από γρίπη, χρειάζομαι εμβολιασμό;**

---

Ναι - το εμβόλιο θα εξακολουθεί να συμβάλλει στην προστασία σας. Άλλοι ιοί μπορεί να σας προκαλέσουν συμπτώματα που μοιάζουν με αυτά της γρίπης ή μπορεί να έχετε νοσήσει από γρίπη, αλλά επειδή υπάρχουν περισσότεροι από ένας τύποι ιού της γρίπης, θα πρέπει ακόμα να κάνετε το εμβόλιο ακόμη και αν νομίζετε ότι έχετε νοσήσει από τη γρίπη.

## **Ποιο είδος εμβολίου κατά της γρίπης πρέπει να κάνω;**

---

Υπάρχουν διάφοροι τύποι εμβολίων κατά της γρίπης. Θα σας προσφερθεί αυτό που είναι το καταλληλότερο για εσάς. Στα περισσότερα παιδιά προσφέρεται το εμβόλιο σε μορφή ρινικού σπρέι (βλέπετε επίσης σελίδα 10), ενώ στους ενήλικες προσφέρεται ενέσιμο εμβόλιο. Κανένα από τα εμβόλια δεν μπορεί να σας προκαλέσει γρίπη.

Εάν το παιδί σας είναι ηλικίας μεταξύ 6 μηνών και 2 ετών και ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου για τη γρίπη, θα του προσφερθεί ενέσιμο εμβόλιο κατά της γρίπης, καθώς το ρινικό σπρέι δεν συνιστάται για παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών. Ορισμένα παιδιά ηλικίας άνω των 2 ετών που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου θα χρειαστεί επίσης να κάνουν ενέσιμο εμβόλιο, εάν το εμβόλιο με ρινικό σπρέι δεν είναι κατάλληλο γι' αυτά.

## **Μπορεί το εμβόλιο κατά της γρίπης να χορηγηθεί ταυτόχρονα με άλλα εμβόλια;**

---

Ναι. Το εμβόλιο κατά της γρίπης μπορεί να χορηγηθεί ταυτόχρονα με όλα τα εμβόλια ρουτίνας. Ο εμβολιασμός μπορεί να γίνει εάν εσείς ή το παιδί σας έχετε μια μικρή ασθένεια, όπως ένα κρυολόγημα, αλλά μπορεί να καθυστερήσει για ασθένειες που περιλαμβάνουν πυρετό.

## Υπάρχει κάποιο άτομο που δεν πρέπει να κάνει το εμβόλιο;

---

Σχεδόν όλα τα άτομα μπορούν να κάνουν το εμβόλιο, αλλά δεν πρέπει να εμβολιαστείτε εάν είχατε ποτέ σοβαρή αλλεργία στο εμβόλιο ή σε οποιοδήποτε από τα συστατικά του. Εάν είστε άτομα αλλεργικά στα αυγά ή έχετε κάποια πάθηση που εξασθενεί το ανοσοποιητικό σας σύστημα, ενδέχεται να μην μπορείτε να κάνετε ορισμένους τύπους εμβολίων κατά της γρίπης - συμβουλευτείτε τον γενικό σας ιατρό. Εάν έχετε πυρετό, ο εμβολιασμός μπορεί να καθυστερήσει μέχρι να είστε καλύτερα.

## Τι γίνεται με το ρινικό σπρέι; Υπάρχουν παιδιά που δεν μπορούν να το λάβουν;

---

Τα παιδιά μπορεί να μην μπορούν να κάνουν το ρινικό εμβόλιο εάν:

- έχουν τρέχοντα συριγμό ή είχαν συριγμό τις τελευταίες 72 ώρες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων των παιδιών που χρειάζονται επιπλέον ρουφηξιές εισπνευστήρων ανακούφισης του άσθματος. Θα πρέπει να τους προσφερθεί κατάλληλο ενέσιμο εμβόλιο κατά της γρίπης για να αποφευχθεί η καθυστέρηση της προστασίας
- έχουν χρειαστεί εντατική φροντίδα λόγω
  - άσθματος ή
  - αλλεργικής αναφυλαξίας στα αυγάΤα παιδιά σε αυτές τις 2 ομάδες συνιστάται να ζητήσουν τη συμβουλή του ειδικού ιατρού τους και μπορεί να τους προταθεί να κάνουν το ρινικό εμβόλιο στο νοσοκομείο
- έχουν μια πάθηση ή βρίσκονται σε θεραπεία που εξασθενεί σοβαρά το ανοσοποιητικό τους σύστημα ή έχουν κάποιο άτομο στο νοικοκυριό τους που χρειάζεται απομόνωση επειδή είναι πολύ σοβαρά ανοσοκατασταλμένο (όπως μεταμόσχευση μυελού των οστών)
- είναι αλλεργικά σε οποιοδήποτε άλλο συστατικό του εμβολίου<sup>1</sup>
- έχουν πάθηση που απαιτεί θεραπεία με σαλικυλικά

Επίσης, τα παιδιά που έχουν εμβολιαστεί με το ρινικό σπρέι θα πρέπει να αποφεύγουν τη στενή επαφή με άτομα με πολύ σοβαρά εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα (για παράδειγμα, εκείνα τα άτομα που έχουν μόλις υποβληθεί σε μεταμόσχευση μυελού των οστών) για περίπου δύο εβδομάδες μετά τον εμβολιασμό, διότι υπάρχει εξαιρετικά μικρή πιθανότητα να μεταδοθεί ο ιός του εμβολίου σε αυτά. Εάν το άτομο αυτό είναι μέλος του νοικοκυριού, τότε θα πρέπει να προσφερθεί στο παιδί ενέσιμο εμβόλιο (βλέπετε παραπάνω).

[1] Δείτε τον δικτυακό τόπο στο [www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc](http://www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc) για έναν κατάλογο των συστατικών του εμβολίου

## **Περιέχει το ρινικό εμβόλιο ζελατίνη προερχόμενη από χοίρου (ζελατίνη χοίρου);**

---

Ναι. Το ρινικό εμβόλιο περιέχει ίχνη μιας ιδιαίτερα επεξεργασμένης μορφής ζελατίνης (ζελατίνη χοίρου), η οποία χρησιμοποιείται σε μια σειρά πολλών βασικών φαρμάκων. Η ζελατίνη συμβάλλει στη διατήρηση της σταθερότητας των εξασθενημένων ιών του εμβολίου, ώστε το εμβόλιο να είναι σε θέση να λειτουργήσει σωστά.

Το ρινικό εμβόλιο είναι εύκολο στη χορήγηση και ανώδυνο. Κάθε παιδί που κάνει το εμβόλιο με ρινικό σπρέι λαμβάνει την καλύτερη δυνατή προστασία κατά της γρίπης. Θεωρείται επίσης ότι είναι το καλύτερο στη μείωση της εξάπλωσης της γρίπης. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά προστατεύουν το ένα το άλλο και άλλα άτομα που μπορεί να είναι ευάλωτα στη γρίπη. Για όσα άτομα που ενδεχομένως δεν αποδέχονται τη χρήση ζελατίνης χοίρου σε ιατρικά προϊόντα, υπάρχει ως εναλλακτική λύση το ενέσιμο εμβόλιο κατά της γρίπης.

## **Θα έχω τυχόν παρενέργειες;**

---

Οι παρενέργειες του ρινικού εμβολίου μπορεί να περιλαμβάνουν συνήθως ρινική καταρροή ή βουλωμένη μύτη, πονοκέφαλο, κούραση και κάποια απώλεια όρεξης. Όσα άτομα κάνουν το ενέσιμο εμβόλιο μπορεί να αισθανθούν πόνο στο χέρι στο σημείο της ένεσης, χαμηλό πυρετό και μυϊκούς πόνους για μία ή δύο ημέρες μετά τον εμβολιασμό. Οι σοβαρές παρενέργειες με οποιοδήποτε από τα δύο εμβόλια είναι ασυνήθιστες.

## **Θα με προστατεύσει πλήρως το εμβόλιο κατά της γρίπης;**

---

Η αποτελεσματικότητα του εμβολιασμού κατά της γρίπης θα ποικίλλει από έτος σε έτος, ανάλογα με την αντιστοιχία μεταξύ του στελέχους της γρίπης που κυκλοφορεί και εκείνου που περιέχεται στα εμβόλια. Επειδή ο ιός της γρίπης μπορεί να αλλάζει από χρόνο σε χρόνο, υπάρχει κίνδυνος το εμβόλιο να μην αντιστοιχεί με τον ιό που κυκλοφορεί. Ακόμη και αν το εμβόλιο δεν αντιστοιχεί απόλυτα, συνήθως θα προσφέρει κάποια προστασία. Σημαντικές αναντιστοιχίες δεν συμβαίνουν πολύ συχνά.

## Για πόσο χρονικό διάστημα θα έχω προστασία;

---

Το εμβόλιο θα πρέπει να παρέχει προστασία καθ' όλη τη διάρκεια της τρέχουσας περιόδου γρίπης.

## Τι πρέπει να κάνω τώρα;

---

Εάν ανήκετε σε μία από τις ομάδες που αναφέρονται στο παρόν φυλλάδιο, είναι σημαντικό να κάνετε το εμβόλιό σας κατά της γρίπης.

Μιλήστε με τον γενικό ιατρό ή τη νοσηλεύτρια του ιατρείου σας ή εναλλακτικά με τον τοπικό φαρμακοποιό σας για να κλείσετε ραντεβού για τον εμβολιασμό. Για τις εγκύους, το εμβόλιο μπορεί επίσης να είναι διαθέσιμο μέσω των υπηρεσιών μητρότητας. Το εμβόλιο κατά της γρίπης είναι δωρεάν.

Οι οργανισμοί που επιθυμούν να προστατεύσουν τους υπαλλήλους τους από τη γρίπη (εκτός αν έχουν κάποια ιατρική πάθηση που αναφέρεται στη σελίδα 4) θα πρέπει να κανονίσουν να τους χορηγηθούν οι εμβολιασμοί μέσω των τμημάτων επαγγελματικής υγείας τους. Οι εμβολιασμοί αυτοί δεν είναι διαθέσιμοι στο NHS και θα πρέπει να πληρωθούν από τον εργοδότη.

Εάν είστε εργαζόμενος πρώτης γραμμής στον τομέα της υγείας ή της κοινωνικής φροντίδας, ενημερωθείτε για τις ρυθμίσεις που έχουν γίνει στο χώρο εργασίας σας για την παροχή εμβολιασμού κατά της γρίπης. Είναι σημαντικό να προστατευτείτε. Ορισμένοι εργαζόμενοι στον τομέα της κοινωνικής φροντίδας που δεν μπορούν να λάβουν το εμβόλιο μέσω ενός προγράμματος επαγγελματικής υγείας μπορούν να λάβουν το εμβόλιο μέσω του NHS από τον γενικό ιατρό τους ή από ένα φαρμακείο.



# Περίληψη όσων **συνιστάται** να κάνουν **εμβόλιο κατά της γρίπης**

- όλοι όσοι είναι ηλικίας 65 ετών και άνω
- κάθε άτομο ηλικίας κάτω των 65 ετών που πάσχει από κάποια από τις παθήσεις που αναφέρονται στη σελίδα 4, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και των μωρών ηλικίας άνω των 6 μηνών
- όλες οι έγκυες, σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης
- όλα τα παιδιά ηλικίας 2 και 3 ετών (εφόσον ήταν ηλικίας 2 ή 3 ετών στις 31 Αυγούστου πριν από την έναρξη των εμβολιασμών κατά της γρίπης το φθινόπωρο)
- όλα τα παιδιά στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση
- κάποια παιδιά ηλικίας δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης
- όλοι όσοι ζουν σε οίκο ευγηρίας ή γηροκομείο
- όλοι όσοι λαμβάνουν επίδομα φροντίδας ή είναι ο κύριος φροντιστής ηλικιωμένου ή ατόμου με αναπηρία
- όλοι οι εργαζόμενοι πρώτης γραμμής στον τομέα της υγείας ή της κοινωνικής φροντίδας

Για συμβουλές και πληροφορίες σχετικά με τον εμβολιασμό κατά της γρίπης, απευθυνθείτε στον δικό σας γενικό ιατρό, νοσηλεύτρια ιατρείου, φαρμακοποιό ή ομάδα ανοσοποίησης σχολείου.

Είναι καλύτερο να εμβολιαστείτε κατά της γρίπης το φθινόπωρο ή στις αρχές του χειμώνα, πριν αυξηθούν τα ποσοστά της γρίπης. Να θυμάστε ότι χρειάζεται να κάνετε το εμβόλιο κάθε χρόνο, οπότε μην υποθέσετε ότι είστε προστατευμένοι επειδή το κάνατε πέρυσι.

**Για να ελέγξετε αν είστε επιλέξιμοι μεταβείτε στο [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).**



UK Health Security Agency