

# Gripivaktsiin

Kes seda peaks saama ja miks

Sisaldab teavet lapsevanematele  
ja rasedatele naistele



Flu mmunisation

Aitame kaitsta inimesi igal talvel

**See infoleht selgitab, kuidas te saate eeloleval talvel aidata ennast ja oma lapsi gripi eest kaitsta ning miks on väga oluline, et inimesed, kellel on suurenenud gripirisk, saaksid igal aastal tasuta vaktsiini.**

## **Mis on gripp? Kas see pole lihtsalt raske külmetus?**

Grippi esineb igal aastal, tavaliselt talvel, mistõttu nimetatakse seda mõnikord hooajaliseks gripiks. See on väga nakkav haigus, mille sümptomid ilmnevad väga kiiresti. Külmetushaigused on palju kergemad ja algavad tavaliselt järk-järgult kinnise või vesise nina ja kurguvaluga. Raske gripp võib olla palju hullem kui raske külmetus.

Gripp võib põhjustada palavikku, äärmist väsimust, valulikke lihaseid ja liigeseid, ninakinnisust, kuiva köha ja kurguvalu. Terved inimesed paranevad tavaliselt kahe kuni seitsme päeva jooksul, kuid mõni võib haiguse tõttu vajada haiglaravi, saada püsiva puude või isegi surra.



**Gripivaktsiinid aitavad kaitsta peamiste ringlevate gripiviiruse liikide eest**



## Mis põhjustab grippi?

---

Grippi põhjustavad gripiviirused, mis nakatavad hingetoru ja kopsu. Ja kuna seda põhjustavad viirused, mitte bakterid, ei ravi haigust antibiootikumid. Kui aga grippi haigestumisel tekivad tüsistused, võib vaja minna antibiootikume.

## Kuidas nakatatakse grippi?

---

Nakatunud inimese köhides või aevastades võivad teised inimesed gripiviiruseid sisse hingata, samuti võib nendega nakatuda, kui puudutada maandunud viirustega pindu. Saate viiruse levikut vältida kattes köhimise või aevastamise ajal suu ja nina (ideaaljuhul salvrätiga või küünarnuki õnarusse) ning viirusega nakatumise riski vähendamiseks võite sageli käsi pesta või kasutada kätegeeli.

Kuid parim viis grippi haigestumise ja selle leviku vältimiseks on vaksineerimine enne gripihooaja algust.

## Kuidas kaitsta end gripi eest?

---

Gripp on ettearvatu. Gripivaktsiin tagab parima kaitse. Gripiviirusel on erinevaid tüvesid. Kõige tõenäolisemalt haigusi põhjustavad tüved tehakse kindlaks enne gripihooaega. Seejärel valmistatakse vaktsiinid nii, et need sobiksid nende tüvedega võimalikult täpselt kokku. Isegi kui vaktsiin ei vasta tüvele täiuslikult, pakub see tavaliselt selle vastu kaitset.

Vaksineeritakse sügisel, ideaalis enne gripi leviku algust.

## Millist kahju võib gripp teha?

---

Inimesed arvavad mõnikord, et tõsine külmetus on gripp, kuid gripp võib sageli olla nohust palju hullem ja te peate võib-olla paar päeva voodis olema. Halvimatel juhtudel võib gripp lõppeda haiglas viibimise või isegi surmaga.

Mõned inimesed on gripi mõjudele vastuvõtlikumad. Nende jaoks võib see suurendada raskemate haiguste, nagu bronhiidi ja kopsupõletiku riski või muuta olemasolevaid seisundeid hullemaks.

## Kas mul on suurem risk gripi mõjude tõttu?

Gripp võib tabada kõiki, kuid kui teil on pikaajaline terviseprobleem, võib see gripi mõjul hullemaks muutuda, isegi kui haigusseisund on hästi hallatud ja tunnete end tavaliselt hästi. Te peaksite saama tasuta gripivaktsiini, kui olete:

- rase

või teil on pikaajaline haigusseisund, näiteks:

- südameprobleem
- rindkere kaebused või tõsised hingamisraskused, sealhulgas bronhiit, emfüseem või astmahaiged (vajavad steroidide inhalaatorit või tablette)
- neeruhaigus
- haiguse või ravi (nt steroidravimid või vähiravi) tõttu vähenenud immuunsus
- maksahaigus
- minevikus insult või mööduv isheemiline atakk (TIA)
- diabeet
- mõned neuroloogilised seisundid, nt hulgiskleroos (MS) või tserebraalparalüüs
- õpiraskus
- probleem põrnaga, nt. sirprakuline aneemia või teilt on eemaldatud põrn
- või olete tõsiselt ülekaaluline (KMI 40 ja üle selle)

See haigusseisundite loend ei ole lõplik. Otsus tehakse alati kliinilise hinnangu põhjal. Teie perearst võib teid hinnata, et võtta arvesse gripi riski, mis muudab teie võimaliku põhihaiguse hullemaks, samuti teie riski põdeda grippi tõsiselt.

**Lisateabe saamiseks külastage võrgulehte [nhs.uk/flujab](https://nhs.uk/flujab)**

## Kes peaks kaaluma gripivaktsiini saamist?

---

Kõik need, kellel on leheküljel 4 loetletud haigusseisundid või:

- 65-aastased või vanemad
- hoolde- või ravikodus elajad
- eaka või puudega inimese põhihooldajad
- need, kes elavad koos kellegagi, kellel on haiguse või ravi tõttu nõrgenenud immuunsus
- inimestega kokkupuutuvad tervishoiu- või sotsiaalhoolekandetöötajad
- rasedad (vt järgmist jaotist)
- teatud vanuses lapsed (vt lk 7)



# Gripivaktsineerimine **rasedaile**

## **Olen rase. Kas mul on sel aastal vaja gripivaktsiini?**

Jah. Rasedus muudab seda, kuidas organism tuleb toime nakkustega, nagu näiteks gripp. Gripinakkus suurendab võimalust, et rasedad ja nende imikud vajavad intensiivravi. Kõik rasedad peaksid enda ja oma imikute kaitsmiseks saama gripivaktsiini. Gripivaktsiini võite ohutult manustada igal raseduse etapil alates viljastumisest.

Rasedad naised saavad gripivaktsiinist kasu, sest see võib:

- vähendada nende tõsiste tüsistuste, nagu kopsupõletik, riski, eriti raseduse hilisemais staadiumeis
- vähendada ohtu, et ema või laps vajab intensiivravi
- vähendada lapse surnult sündimise või enneaegse sündimise ohtu
- aidata kaitsta nende last, kellel säilib ka esimestel elukuudel teatav immuunsus gripi vastu
- vähendada võimalust, et ema nakatab oma vastsündinud lapse

## **Olen rase ja arvan, et mul võib olla gripp. Mida ma peaksin tegema?**

Kui teil on gripisümptomid, pidage viivitamatult nõu oma arstiga, sest kui teil on gripp, on olemas väljakirjutatud ravim, mis võib aidata (või vähendada tüsistuste riski), kuid seda tuleb võtta niipea kui võimalik pärast sümptomite ilmnemist.

**Tasuta gripivaktsiini saate oma perearstilt või apteekrilt või ämmaemandalt.**



## Mis saab minu lastest? Kas nemad vajavad vaktsineerimist?

Kui teil on üle 6 kuu vanune laps, kellel on üks leheküljel 4 loetletud haigusseisundeist, tuleks tal saada gripivaktsiini. Kõik nimetatud haigusseisunditega lapsed põevad gripipi nakatudes suurema tõenäosusega raskelt ja see võib nende seisundit halvendada. Rääkige oma perearstiga, kas teie laps peaks enne gripihooaja algust saama gripivaktsiini.

Gripivaktsiinid ei toimi hästi alla 6 kuu vanustel imikutel, seega ei ole need soovitatavad. Seetõttu on väga oluline, et rasedad naised saaksid vaktsineeritud – nad annavad oma lapsele edasi mõningase immuunsuse, mis kaitseb neid nende esimestel elukuudel.

Paljudele teistele lasterühmadele pakutakse samuti gripivaktsiini. See aitab neid kaitsta haiguse eest ja vähendada selle levimist nii teistele lastele, sealhulgas nende vendadele või õdedele, kui ka muidugi nende vanematele ja vanavanematele. See aitab teil vältida vajadust gripitõttu töölt koju jääda või gripis laste eest hoolitseda.

Vaktsiini pakutakse sel aastal järgmistele lastele:

- kõik 2- ja 3-aastased 31. augustil, enne kui algab sügisene gripivaktsineerimine
- kõik algkooliealised lapsed
- mõned keskkooliealised lapsed (7-11-aastased)

2- ja 3-aastaseid lapsi vaktsineeritakse perearstikeskuses, tavaliselt teeb seda praksise õde. Kooliealistele lastele pakutakse gripivaktsiini peamiselt koolis, kuid kõigile, kes seda koolis ei saanud, pakutakse täiendavaid vaktsineerimisvõimalusi võimaluse korral NHSi kogukonnakliinikuis. Enamiku laste puhul manustatakse vaktsiini pihusena kumbassegi ninasõõrmesse. See on väga kiire ja valutu protseduur

**Lisateabe saamiseks laste ja gripivaktsiini kohta vaadake NHS-i teavet aadressil [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).**

## **Ma sain eelmisel aastal gripivaktsiini. Kas ma vajan sel aastal uut annust?**

---

Jah; gripiviirused võivad igal talvel muutuda. Gripivaktsiine uuendatakse igal talvel, et pakkuda kaitset kõige tõenäolisemalt levivate gripitüvede eest. Sel põhjusel soovitame tungivalt, et isegi kui teid vaktsineeriti eelmisel aastal, peaksite end sel aastal uuesti vaktsineerima.

Samuti väheneb aja jooksul gripivaktsiini kaitse, nii et isegi kui mõned tüved on samad, peaksite igal gripihooajal uuesti gripivaktsiini saama.

## **Arvan, et olen juba grippi põdenud, kas ma pean ennast vaktsineerima?**

---

Jah; vaktsiin aitab teid ikkagi kaitsta. Teised viirused võivad tekitada teile gripilaadseid sümptomeid või teil võib olla olnud gripp, kuid kuna gripiviiruseid on rohkem kui ühte liiki, peaksite siiski vaktsiini saama, isegi kui arvate, et teil on gripp juba olnud.

## **Millist gripivaktsiini liiki ma peaksin saama?**

---

Gripivaktsiine on mitut liiki. Teile pakutakse teile sobivaimat. Enamikule lastele pakutakse vaktsiini ninapihusena (vt ka lk 10) ja täiskasvanuile pakutakse süstitavat vaktsiini. Ükski vaktsiin ei anna teile grippi.

Kui teie laps on vanuses 6 kuud kuni 2 aastat ja kuulub kõrge gripiriski rühma, pakutakse talle süstitavat gripivaktsiini, kuna alla 2-aastastele lastele ninapihust ei soovitata. Mõned üle 2-aastased lapsed, kes kuuluvad kõrge riskiga rühma, peavad saama ka süstitavat vaktsiini, kui ninapihus neile ei sobi.

## **Kas gripivaktsiini võib anda samaaegselt teiste vaktsiinidega?**

---

Jah. Gripivaktsiini võib manustada samaaegselt kõigi tavaliste vaktsiinidega. Vaktsineerida võib siis, kui teil või teie lapsel on kerge haigus, näiteks külmetus, kuid vaktsineerimise võib edasi lükata selliste haiguste puhul, millega kaasneb palavik.

## Kas on kedagi, kes ei peaks end vaktsineerida laskma?

---

Vaktsiini võivad saada peaaegu kõik, kuid teid ei tohiks vaktsineerida siis, kui teil on kunagi olnud tõsine allergia vaktsiini või selle mõne koostisosa suhtes. Kui olete munade suhtes allergiline või teil on seisund, mis nõrgestab teie immuunsüsteemi, ei peaks te võib-olla saama teatud liiki gripivaktsiini – pidage nõu oma perearstiga. Kui teil on palavik, võib vaktsineerimist edasi lükata seni, kuni teie seisund paraneb.

## Aga ninapihus? Kas on lapsi, kes seda saada ei tohiks?

---

Lapsed ei tohiks võib-olla saada vaktsiini ninapihusena, kui:

- neil on praegu vilistav hingamine või on see olnud viimase 72 tunni jooksul, sealhulgas need, kes vajavad täiendavaid astmaravimite inhalaatoreid. Neile tuleks pakkuda sobivat süstitavat gripivaktsiini, et vältida kaitse hilinemist
- nad on vajanud intensiivravi
  - astma või
  - munaallergilise anafülaksia tõttu
  - neisse 2 rühma kuuluvail lastel soovitatakse pöörduda oma eriarsti poole ja neile võidakse soovitada ninakaudse vaktsiini manustamist haiglas
- neil on haigusseisund või saavad ravi, mis nõrgestab tõsiselt nende immuunsüsteemi või nende leibkonnas on keegi, kes peab olema eraldatud väga tugeva immuunpuudulikkuse tõttu (nt pärast luuüdi siirdamist)
- nad on allergilised vaktsiini mõne muu osise suhtes<sup>1</sup>
- neil on seisund, mis vajab ravi salitsülaadiga

Samuti peaksid ninapihusega vaktsineeritud lapsed umbes kahe nädala jooksul pärast vaktsineerimist vältima lähikontakti väga tugevalt nõrgenenud immuunsüsteemiga inimestega (näiteks nendega, kellele on äsja siirdatud luuüdi), kuna on väga väike võimalus, et vaktsiiniviirus võib neile edasi kanduda. Kui selline isik on leibkonna liige, tuleb lapsele pakkuda süstitavat vaktsiini (vt eespool).

[1] Vaktsiini koostisosade loendi leiate vörgulehelt [www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smhc](http://www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smhc)

## **Kas ninavaktsiin sisaldab sigadest saadud želatiini (seaželatiini)?**

---

Jah. Ninavaktsiin sisaldab jälgi kõrgelt töödeldud želatiini vormist (seaželatiini), mida kasutatakse paljudes olulistest ravimites. Želatiin aitab hoida nõrgestatud vaktsiiniviirused stabiilsena, et vaktsiin saaks korralikult toimida.

Ninavaktsiini on lihtne manustada ja see on valutu. Iga laps, kes saab vaktsiini ninapihusena, saab gripi eest parima kaitse. Seda peetakse ka parimaks gripi leviku vähendamisel. Nii kaitsevad lapsed üksteist ja teisi, kes võivad olla gripi suhtes haavatavad. Neile, kes ei pruugi seaželatiini kasutamist meditsiinivahendites heaks kiita, on alternatiivina saadaval süstitav gripivaktsiin.

## **Kas mul tekib mingeid kõrvalnähte?**

---

Ninavaktsiini kõrvalnähtudeks võivad tavaliselt olla vesine või kinnine nina, peavalu, väsimus ja mõningane isutus. Süstitud vaktsiini saajad võivad pärast vaktsineerimist päeva või kahe jooksul tunda valu süstekohas, väikest palavikku ja lihaskvalu. Tõsisemaid kõrvalnähte kummagi vaktsiini puhul esineb harva.

## **Kas gripivaktsiin kaitseb mind täielikult?**

---

Gripivaktsineerimise tõhusus on aastast aastasse erinev, olenevalt ringluses oleva ja vaktsiinides sisalduva gripitüve sobivusest. Kuna gripiviirus võib aasta-aastalt muutuda, on oht, et vaktsiin ei sobi ringleva viirusega. Isegi kui vaktsiin ei sobi ideaalselt, pakub see tavaliselt mõningat kaitset. Suuri ebakõlasid ei esine väga sageli.

## Kui kaua mu kaitse kestab?

---

Vaktsiin peaks pakkuma kaitset kogu käimasoleva gripihooaja vältel.

## Mida ma pean nüüd tegema?

---

Kui kuulute mõnda selles infolehes nimetatud rühma, on oluline, et saate oma gripivaktsiini.

Vaktsineerimisaja broneerimiseks pidage nõu oma perearsti, praksiseõe või kohaliku apteekriga. Rasedaile naistele võib vaktsiin olla saadaval ka sünnitusabi teenuste kaudu. Gripivaktsiin on tasuta.

Organisatsioonid, kes soovivad kaitsta oma töötajaid gripi eest (välja arvatud juhul, kui neil on mõni lk 4 loetletud seisund), peavad korraldama vaktsineerimised oma tervishoiu osakondade kaudu. Need vaktsineerimised ei ole NHS-i kaudu saadaval ja nende eest peab maksma tööandja.

Kui olete inimestega kokkupuutuv tervishoiu- või sotsiaalhooldustöötaja, uurige, millised on teie töökohal gripivaktsineerimise korraldused. On oluline, et saate kaitse. Mõned sotsiaalhoolekandetöötajad, kes ei saa vaktsiini tervishoiuskeemi kaudu, saavad vaktsiini NHS-i kaudu oma perearstilt või apteegist.



# Kokkuvõte neist, kellele soovitatakse gripivaktsiini

- kõik 65-aastased ja vanemad
- kõik alla 65-aastased, kellel on leheküljel 4 loetletud haigusseisund, sealhulgas lapsed ja üle 6 kuu vanused imikud
- kõik rasedad, raseduse mis tahes etapis
- kõik 2- ja 3-aastased lapsed (eeldusel, et nad olid 2- või 3-aastased 31. augustil enne gripivaktsineerimise algust sügisel)
- kõik algkoolilapsed
- mõned põhikooliealised lapsed
- kõik, kes elavad hoolde- või ravikodus
- kõik, kes saavad hooldajatoetust või on eaka või puudega inimese põhihooldajad
- kõik inimestega kokkupuutuvad tervishoiu- või sotsiaalhoolekandetöötajad

Gripivaktsineerimise kohta nõu ja teabe saamiseks pöörduge oma perearsti, praksiseõe, apteekri või kooli immuniseerimismeeskonna poole.

Kõige parem on saada oma gripivaktsiini sügisel või talve alguses, enne kui gripi määrad tõusevad. Pidage meeles, et vajate seda igal aastal, seega ärge eeldage, et olete kaitstud, kui saite seda eelmisel aastal.

**Kui soovite oma kõlblikkust kontrollida, minge lehele [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).**



UK Health Security Agency