

Ваксинация срещу грип

Кой трябва да се ваксинира и защо

Включва информация за родители
и бременни жени



Flu mmunisation

Помага за защита на хората всяка зима

**В тази листовка се обяснява как можете да предпазите себе си и децата си от грип през предстоящата зима и защо е много важно хората с повишен риск от грип да се ваксинират¹
безплатно всяка година.**

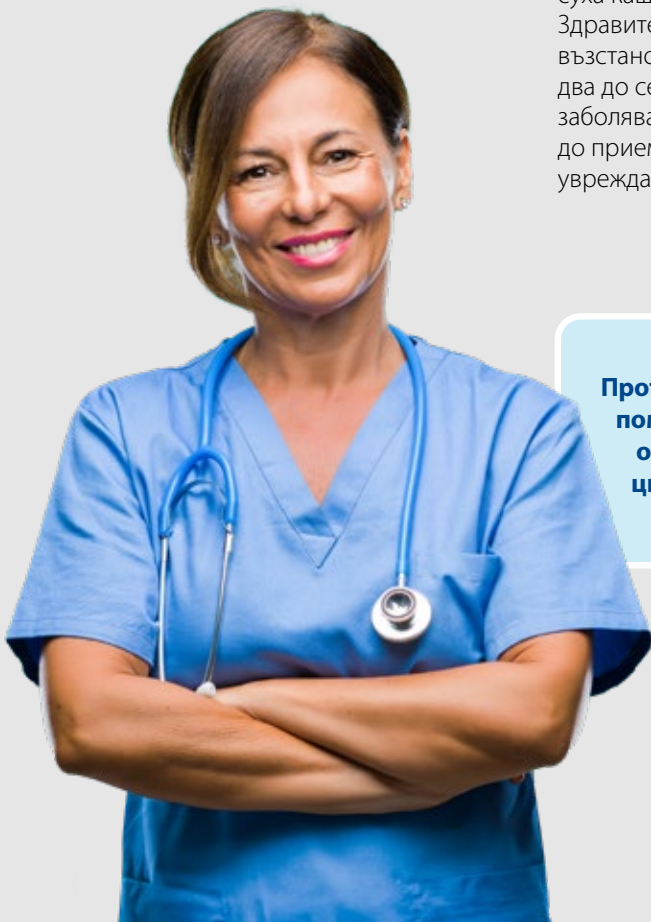
Какво е грип? Не е ли това просто тежка настинка?

Грипът се появява всяка година, обикновено през зимата, поради което понякога се нарича сезонен грип. Той е силно инфекциозно заболяване със симптоми, които настъпват много бързо. Настинките са много по-малко сериозни и обикновено започват постепенно със запушен или течащ нос и болки в гърлото. Тежният грип може да бъде много по-лош от тежката настинка.

Грипът може да причини повишена температура, силна умора, болки в мускулите и ставите, запушен нос, суха кашлица и болки в гърлото. Здравите хора обикновено се възстановяват в рамките на два до седем дни, но при някои заболяването може да доведе до прием в болница, трайно увреждане или дори смърт.



Противогрипните ваксини помагат за предпазване от основните видове циркулиращи грипни вируси



Какво причинява грип?

Грипът се причинява от грипни вируси, които заразяват дихателната тръба и белите дробове. И тъй като се причинява от вируси, а не от бактерии, антибиотиците не могат да го лекуват. Въпреки това, ако се появят усложнения от грипа, може да се наложи прием на антибиотици.

Как се заразявате от грип?

Когато заразен човек кашля или киха, грипните вируси могат да бъдат вдишвани от други хора или могат да бъдат пренесени чрез докосване на повърхности, върху които са попаднали вирусите. Можете да предотвратите разпространението на вируса, като прикривате устата и носа си, когато кашляте или кихате (в идеалния случай със салфетка, а иначе в сгъвката на лакътя), също така можете да миете ръцете си често или да използвате гелове за ръце, за да намалите риска от прихващане на вируса.

Но най-добрият начин да избегнете заразата и разпространението на грип е като си направите ваксинация преди началото на грипния сезон.

Как да се предпазим от грип?

Грипът е непредсказуем. Ваксинацията срещу грип осигурява най-добрата защита. Съществуват различни щамове на грипния вирус. Щамовете, които е най-вероятно да причинят заболяване, се определят преди началото на грипния сезон. След това се създават ваксини, които отговарят на тези щамове във възможно най-голяма степен. Дори и ако ваксината не съответства напълно на даден щам, тя обикновено осигурява известна защита

Ваксините се поставят през есента, в идеалния случай преди грипът да започне да циркулира.

Каква вреда може да причини грипът?

Хората понякога смятат, че силната настинка е грип, но грипът често може да бъде много по-тежък от настинката и може да се наложи да останете на легло за няколко дни. В най-лошите случаи грипът може да доведе до прием в болница или дори до смърт.

Някои хора са по-податливи на последиците от грипа. При тях грипът може да повиши риска от развиване на по-сериозни заболявания като бронхит и пневмония или да влоши съществуващите заболявания.

Изложен ли съм на повишен риск от последиците от грипа?

Грипът може да засегне всеки, но ако имате дългосрочен здравословен проблем, последиците от грипа могат да го влошат, дори ако проблемът е добре овладян и обикновено се чувствате добре. Трябва да си направите безплатната противогрипна ваксина, ако сте:

- бременна

или имате дългосрочно заболяване, като:

- сърдечен проблем
- белодробни оплаквания или сериозни затруднения с дишането, включително бронхит, емфизем или хора с астма (нуждаещи се от стероиден инхалатор или таблетки)
- бъбречно заболяване
- понижен имунитет поради заболяване или лечение (например стероидни лекарства или лечение на рак)
- чернодробно заболяване
- имали сте инсулт или преходна исхемична атака (ТИА)
- диабет
- някои неврологични заболявания, като например множествена склероза (МС) или церебрална парализа
- образователни затруднения
- проблем с далака, напр. сърповидно-клетъчна болест, или сте имали отстранен далак
- или сте с наднормено тегло (ИТМ 40 и повече)

Списъкът със заболявания не е изчерпателен. Винаги е въпрос за клинична преценка. Вашият личен лекар може да направи преценка, като вземе предвид риска от това грипът да влоши основното ви заболяване, както и риска от сериозно заболяване от самия грип.

Посетете nhs.uk/flujab за допълнителна информация.

Кой трябва да помисли за поставяне на противогрипна ваксина?

Всички, които имат някое от заболяванията, изброени на страница 4, или които са:

- на възраст 65 години или повече
- живеещи в дом за настаняване или старчески дом
- основен болногледач на възрастно лице или лице с увреждания
- живеещи с лице, което има понижен имунитет поради заболяване или лечение
- работници от първа линия в областта на здравеопазването или социалните грижи
- бременни жени (вж. следващия раздел)
- деца на определена възраст (вж. страница 7)



Ваксинация срещу грип за **бременни жени**

Бременна съм. Имам ли нужда от противогрипна ваксина тази година?

Да. Бременността променя начина, по който организъмът се справя с инфекции като грип. Грипната инфекция увеличава вероятността бременните жени и техните бебета да се нуждаят от интензивни грижи. Всички бременни жени трябва да се ваксинират срещу грип, за да предпазят себе си и бебетата си. Можете да си направите противогрипна ваксина на всеки етап от бременността, от зачеването нататък.

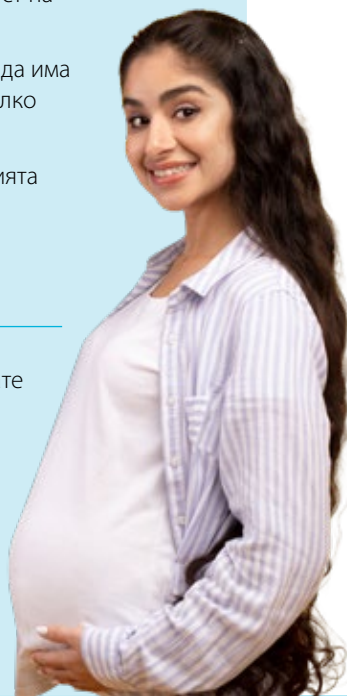
За бременните жени ваксинацията срещу грип е от полза, защото тя може да:

- намали риска от сериозни усложнения като пневмония, особено в по-късните етапи на бременността.
- намали риска майката или бебето да се нуждаят от интензивни грижи
- намали риска от мъртво раждане или недоносеност на бебето
- помогне за защита на бебето, което ще продължи да има известен имунитет срещу грип през първите няколко месеца от живота си.
- намали вероятността майката да предаде инфекцията на новото си бебе

Бременна съм и мисля, че може да имам грип. Какво трябва да направя?

Ако имате симптоми на грип, трябва спешно да се обърнете към вашия лекар, защото ако наистина имате грип, има предписано лекарство, което може да Ви помогне (или да намали риска от усложнения), но то трябва да се приеме възможно най-скоро след появата на симптомите.

Можете да получите безплатната противогрипна ваксина от вашия личен лекар, а може да я получите и от вашия фармацевт или акушерка.



А моите деца? Имат ли нужда от ваксинация?

Ако имате дете на възраст над 6 месеца, което има едно от заболяванията, изброени на страница 4, то трябва да бъде ваксинирано срещу грип. Ако децата с тези заболявания се заразят с грип, вероятността да се разболеят тежко е по-голяма и това може да влоши съществуващото им заболяване. Посъветвайте се с личния си лекар относно ваксинацията на детето ви срещу грип преди началото на грипния сезон.

Грипните ваксини не действат добре при бебета под 6-месечна възраст, така че не се препоръчват. Затова е много важно бременните жени да се ваксинират - те ще предадат на бебето си известен имунитет, който ще го предпази през първите месеци от живота му.

На много други групи деца също се предлага ваксинация срещу грип. Това има за цел да ги предпази от заболяването и да намали разпространението му, както сред други деца, включително техните братя или сестри, така и, разбира се, сред техните родители и баби и дядовци. Това ще ви помогне да избегнете необходимостта да вземате болнични заради грип или за да се грижите за децата си, болни от грип.

Децата, на които се предлага ваксина тази година, са:

- всички на възраст 2 и 3 години на 31 август, преди да започне ваксинацията срещу грип през есента.
- всички деца в начална училищна възраст
- някои деца в гимназиална възраст (от 7 до 11 клас)

Децата на възраст 2 и 3 години ще бъдат ваксинирани в кабинета на личния си лекар, обикновено от медицинската сестра. На децата в училищна възраст противогрипната ваксина ще се предлага основно в училище, като за всички, които пропуснат сесията в училище, ще има допълнителни възможности за ваксиниране, евентуално в общинските клиники на Националната здравна служба (NHS). При повечето деца ваксината се поставя под формата на спрей във всяка ноздра. Това е много бърза и безболезнена процедура.

За повече информация относно децата и ваксинацията срещу грип вижте информацията на уебсайта на NHS на адрес [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

Миналата година ми беше поставена противогрипна ваксина. Имам ли нужда от нова ваксина тази година?

Да; грипните вируси се променят всяка зима. Противогрипните ваксини се обновяват за всяка зима, за да осигурят защита срещу щамовете на грипа, които е най-вероятно да циркулират. Поради тази причина силно препоръчваме, дори ако сте били ваксинирани миналата година, да се ваксинирате отново тази година.

Освен това защитата от противогрипната ваксинация намалява с времето, така че дори и някои от щамовете да са същите, трябва да си правите противогрипна ваксина отново всеки грипен сезон.

Мисля, че вече съм боледувал от грип, трябва ли да се ваксинирам?

Да; ваксината ще продължи да ви предпазва. Други вируси могат да причинят грипоподобни симптоми или може да сте боледували от грип, но тъй като има повече от един вид грипен вирус, все пак трябва да си направите ваксина, дори и да смятате, че сте боледували от грип.

Кой тип противогрипна ваксина трябва да си направя?

Съществуват няколко вида противогрипни ваксини. Ще ви бъде предложена тази, която е най-подходяща за вас. На повечето деца се предлага ваксина под формата на назален спрей (вж. също страница 10), а на възрастните се предлага инжекционна ваксина. Никоя от ваксините не причинява грип.

Ако детето ви е на възраст между 6 месеца и 2 години и е във високорискова група за заразяване с грип, ще му бъде предложена инжекционна противогрипна ваксина, тъй като спрент за нос не се препоръчва за деца под 2-годишна възраст. На някои деца на възраст над 2 години, които са във високорискова група, ще трябва да се постави инжекционна ваксина, ако ваксината с назален спрей не е подходяща за тях.

Може ли противогрипната ваксина да се поставя едновременно с други ваксини?

Да. Противогрипната ваксина може да бъде поставена по едно и също време с всички рутинни ваксини. Ваксината може да се постави, ако Вие или Вашето дете имате леко заболяване, като настинка, но може да се отложи при болести с висока температура.

Има ли някой, който не трябва да се ваксинира?

Ваксината може да се постави на почти всеки, но не трябва да се ваксинирате, ако някога сте имали сериозна алергия към ваксината или към някоя от нейните съставки. Ако сте алергични към яйца или имате заболяване, което отслабва имунната ви система, може да не можете да си направите някои видове противогрипна ваксина - консултирайте се с личния си лекар. Ако имате температура, ваксинацията може да бъде отложена, докато се почувствате по-добре.

А относно спрея за нос? Има ли деца, на които не може да се постави?

Назалната ваксина може да не може да бъде поставена на деца, ако те:

- в момента имат хрипове или са имали хрипове през последните 72 часа, включително деца, които се нуждаят от допълнителни вдишвания на инхалатори за облекчаване на астмата. На тях трябва да се предложи подходяща инжекционна противогрипна ваксина, за да се избегне забавяне на защитата.
- са имали нужда от интензивно лечение поради
 - астма или
 - алергична анафилаксия към яйцаДецата от тези 2 групи се препоръчва да потърсят съвет от своя специалист и може да им бъде препоръчано да си направят назалната ваксина в болницата
- имат или се лекуват от заболяване, което силно отслабва имунната им система, или в домакинството им има някой, който се нуждае от изолация, тъй като е много силно имуносупресиран (например при трансплантация на костен мозък)
- са алергични към други компоненти на ваксината¹
- имат заболяване, което се нуждае от лечение със салицилати

Също така децата, които са били ваксинирани със спрей за нос, трябва да избягват близък контакт с хора с много силно отслабена имунна система (например такива, които току-що са претърпели трансплантация на костен мозък) в продължение на около две седмици след ваксинацията, тъй като съществува изключително малка вероятност вирусът от ваксината да бъде предаден на тях. Ако това лице е член на домакинството, тогава на детето трябва да се предложи инжекционна ваксина (вж. по-горе).

[1] Вижте уебсайта на www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc за списък на съставките на ваксината.

Съдържа ли назалната ваксина желатин от прасета (свински желатин)?

Да. Назалната ваксина съдържа следи от силно преработена форма на желатин (свински желатин), който се използва в редица много важни лекарства. Желатинът помага за поддържане на стабилността на отслабените ваксинални вируси, така че ваксината да може да действа правилно.

Назалната ваксина е лесна за поставяне и безболезнена. Всяко дете, на което е поставена ваксина с назален спрей, получава най-добрата защита срещу грип. Смята се, че тя е и най-добрата за намаляване на разпространението на грип. По този начин децата се предпазват себе си и други хора, които могат да бъдат уязвими на грип. За тези, които може да не приемат използването на свински желатин в медицинските продукти, като алтернатива се предлага инжектирана противогрипна ваксина.

Ще имам ли някакви странични ефекти?

Страничните ефекти на назалната ваксина обикновено могат да включват хрема или запушен нос, главоболие, умора и известна загуба на апетит. Лицата, на които се поставя инжекционна ваксина, могат да получат болка в ръката на мястото на инжектиране, субфебрилна (леко повишена) температура и болки в мускулите за ден или два след ваксинацията. Сериозните странични ефекти при двете ваксини са рядкост.

Ще ме предпази ли напълно противогрипната ваксина?

Ефективността на противогрипната ваксина варира от година на година в зависимост от съответствието между циркулиращия грипен щам и този, който се съдържа във ваксините. Тъй като грипният вирус може да се промени от година на година, съществува риск ваксината да не съответства на циркулиращия вирус. Дори ако ваксината не отговаря напълно, тя обикновено осигурява известна защита. Големи несъответствия не се случват много често.

За какъв период от време ще бъде защитен?

Ваксината трябва да осигури защита през целия текущ грипен сезон.

Какво трябва да направя сега?

Ако принадлежите към някоя от групите, споменати в тази листовка, е важно да си направите противогрипна ваксина.

Обърнете се към вашия личен лекар или медицинска сестра от клиниката, или към местния фармацевт, за да си запишете час за ваксинация.

За бременни жени ваксината може да бъде достъпна и чрез услугите за грижи по време на майчинство. Противогрипната ваксина е безплатна.

Организациите, желаещи да предпазят служителите си от грип (освен ако нямат медицинско заболяване, посочено на стр. 4), ще трябва да организират поставянето на ваксините чрез отделите си по трудова медицина.

Тези ваксинации не се предлагат от Националната здравна служба (NHS) и трябва да бъдат заплатени от работодателя.

Ако сте здравен работник от първа линия или работник в сферата на социалните грижи, разберете какви мерки са предприети на работното ви място за осигуряване на противогрипна ваксина. Важно е да се защитите. Някои социални работници, които не могат да получат ваксината по схемата за професионално здраве, могат да я получат чрез NHS от личния си лекар или в аптека.



Обобщение за тези, на които е препоръчано да си поставят противогрипна ваксина

- всички на възраст 65 години и повече
- всички лица под 65-годишна възраст, които са със заболяване, изброено на страница 4, включително деца и бебета над 6-месечна възраст
- всички бременни жени, на всеки етап от бременността
- всички деца на възраст 2 и 3 години (при условие че са били на възраст 2 или 3 години на 31 август преди началото на ваксинацията срещу грип през есента)
- всички деца в началното училище
- някои деца в гимназиална възраст
- всички, живеещи в домове за настаняване или в старчески домове
- всички, които получават помощи за болногледачи или са основните болногледачи на възрастни хора или хора с увреждания
- всички работещи на първа линия в сферата на здравеопазването и социалните грижи

За съвет и информация относно противогрипната ваксина се обърнете към личния лекар, медицинската сестра в клиниката, фармацевта или училищния имунизационен екип.

Най-добре е да се ваксинирате срещу грип през есента или в началото на зимата, преди да се повиши заболяемостта от грип. Не забравяйте, че ваксината е необходима всяка година, така че не си мислете, че сте защитени, защото сте си я поставили миналата година.

За да проверите дали отговаряте на условията, отидете на nhs.uk/flujab.



UK Health Security Agency