

Vaksina kundër gripit

Kush duhet ta bëjë dhe pse

Përfshin informacion për prindërit
dhe gratë shtatzëna



Flu **i**mmunisation

Ndihmojmë njerëzit të mbrohen, çdo dimër

Në këtë fletushkë shpjegohet se si mund të mbron veten dhe fëmijët tuaj kundër gripit në dimrin që vjen, dhe pse është e rëndësishme që njerëzit që janë të rrezikuar nga gripit ta bëjnë vaksinën e tyre falas çdo vit.

Çfarë është gripit? A nuk është thjesht një ftohje e rëndë?

Gripit ndodh çdo vit, zakonisht në dimër, ndaj shpesh quhet gripit sezonal. Është një sëmundje shumë infektuese me simptoma që shfaqen shumë shpejt. Ftohjet janë mjaft më të lehta dhe zakonisht fillojnë gradualisht me bllokim ose rrjedhje hundësh dhe dhimbje fyti. Një rast i keq i gripit mund të jetë shumë më i keq sesa një ftohje e rëndë.

Grupi mund të shkaktojë temperaturë, lodhje ekstreme, dhimbje në muskuj dhe kyçe, bllokim hunde, kollë të thatë dhe dhimbje fyti. Personat e shëndetshëm zakonisht shërohen brenda dy deri në shtatë ditësh, por për disa sëmundje mund të kërkojë shtrim në spital, aftësi të kufizuara të përhershme e madje vdekje.



Vaksinat kundër gripit mbrojnë kundër llojeve kryesore të gripit që janë në qarkullim



Çfarë e shkakton gripin?

Gripit shkaktohet nga viruset influenza që infektojnë fytyrën dhe mushkëritë. Dhe ngaqë shkaktohet prej viruseve, jo baktereve, antibiotikët nuk bëjnë punë. Megjithatë, nëse ka komplikacione për shkak të gripit, mund të nevojiten antibiotikë.

Si sëmuresh me grip?

Kur një person i infektuar kollitet ose teshtin, viruset e gripit mund të merren nëpërmjet frymëmarrjes nga njerëz të tjerë ose mund të merren duke prekur sipërfaqet ku ka zbritur virusi. Mund ta parandaloni përhapjen e virusit duke mbuluar gojën dhe hundën kur kolliteni dhe teshtini (është mirë të përdorni pecetë, ose pjesën e brendshme të bërëllit), dhe t'i lani duart shpesh ose të përdorni xhel për duart për të pakësuar rrezikun e marrjes së virusit.

Por gjëja më e mirë për të shmangur marrjen dhe përhapjen e virusit është të bëni vaksinën para se të fillojë sezoni i gripit.

Si të mbrohemi nga gripin?

Gripit është i paparashikueshëm. Vaksina kundër gripit ofron mbrojtjen më të mirë. Ekzistojnë disa variante të ndryshme të virusit të gripit. Variantet që ka më tepër gjasa të shkaktojnë sëmundje dallohen që përpara se të fillojë sezoni i gripit. Më pas krijohen vaksina që përshtaten sa më shumë me to. Edhe nëse vaksina nuk përshtatet në mënyrë perfekte me një variant, zakonisht ofron njëfarë mbrojtje.

Vaksinat jepen në vjeshtë, mundësisht para se gripit të fillojë të qarkullojë.

Çfarë dëmi mund të shkaktojë gripin?

Ndonjëherë njerëzit mendojnë që një ftohje e keqe është grip, por shpesh gripit është shumë më i keq se ftohja dhe mund t'ju duhet të qëndroni në shtrat për disa ditë. Në rastet më të këqija, gripit mund të shkaktojë qëndrim në spital, e madje vdekje.

Disa njerëz janë më të rrezikuar ndaj efekteve të gripit. Për ta, gripit mund të rritë rrezikun e shfaqjes së sëmundjeve shumë më të rënda, si bronkiti dhe pneumonia, ose mund t'i përkeqësojë sëmundjet ekzistuese.

A jam në rrezik të lartë nga efektet e gripit?

Gripi mund të prekë këdo, por nëse keni një sëmundje afatgjatë, efektet e gripit mund ta përkeqësojnë edhe nëse sëmundjen e keni nën kontroll dhe normalisht ndiheni mirë. Duhet ta bëni vaksinën falas kundër gripit nëse jeni:

- shtatzënë

ose keni një sëmundje afatgjatë, të tillë si:

- një problem të zemrës
- një dhimbje kraharori ose vështirësi të rënda të frymëmarrjes, duke përfshirë bronkit, emfisemë ose njerëz me astmë (që kanë nevojë për inhalator ose tableta me steroid)
- një sëmundje të veshkave
- imunitet më të ulët për shkak të sëmundjes ose trajtimit (si për shembull mjekim me steroide ose trajtim i kancerit)
- sëmundje të mëlçisë
- keni pasur goditje cerebrale ose goditje ishemike kalimtare (TIA)
- diabet
- disa sëmundje neurologjike, p.sh. skleroza multipël (MS), ose palsia cerebrale
- një aftësi të kufizuar zhvillimore
- një problem me shpretkën, p.sh. sëmundja e qelizave drapër, ose nëse keni hequr shpretkën
- ose jeni tepër mbipeshë (BMI 40 e sipër)

Kjo listë nuk përfundon këtu. Gjithnjë ka të bëjë me gjykimin klinik. Mjeku juaj i përgjithshëm mund t'ju vlerësojë duke marrë parasysh rreziku që ka gripi për të përkeqësuar sëmundjet shoqëruese, si edhe rrezikun për t'u sëmurur rëndë nga vetë gripi.

Vizitoni [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab) për informacion të mëtejshëm.

Kush duhet të marrë në konsideratë vaksinën kundër gripit?

Të gjithë ata që kanë ndonjë prej sëmundjeve të përmendura në faqen 4, ose ata që:

- janë 65 vjeç e sipër
- jetojnë në qendër rezidenciale ose shtëpi për të moshuar
- janë kujdestarët kryesorë të një personi të moshuar ose me aftësi të kufizuara
- jetojnë me dikë që kanë sistem imunitar të dobët për shkak të sëmundjeve ose trajtimeve
- janë punonjës shëndetësorë ose socialë të vijës së parë
- janë shtatzënë (shiko pjesën vijuese)
- janë fëmijë të një moshe të caktuar (shiko faqen 7)



Vaksina kundër gripit për **gratë shtatzëna**

Jam shtatzënë. A është e nevojshme të bëj vaksinën këtë vit?

Po. Shtatzënia ndryshon mënyrën se si trupi lufton infeksionet, si për shembull gripin. Infeksioni i gripit rrit rrezikun që gratë shtatzëna dhe fëmijët e tyre të kenë nevojë për kujdes intensiv. Të gjitha gratë shtatzëna duhet ta bëjnë vaksinën kundër gripit për të mbrojtur veten dhe fëmijët e tyre. Mund ta bëni vaksinën kundër gripit në çdo fazë të shtatzënisë, që nga ngjizja e në vazhdim.

Gratë shtatzëna mund të kenë dobi nga vaksina kundër gripit sepse vaksina:

- ul rrezikun e komplikacioneve të rënda, si pneumonia, sidomos në fazat e mëvonshme të shtatzënisë
- ul rrezikun që një nënë ose fëmijë të kenë nevojë për kujdes intensiv
- ul rrezikun që fëmija të lindë pa jetë ose para kohe
- ndihmon për të mbrojtur fëmijën e tyre, i cili do të vazhdojë të ketë njëfarë imuniteti ndaj gripit në muajt e parë të jetës
- ul rrezikun që nëna t'ia transmetojë infeksionin fëmijës së saj

Jam shtatzënë dhe mendoj që jam me grip. Çfarë duhet të bëj?

Nëse keni simptomat e gripit, duhet të flisni urgjentisht me mjekun, sepse nëse keni grip, ekziston një mjekim që mund t'ju ndihmojë (ose që ul rrezikun e komplikacioneve), por duhet ta merrni sa më parë kur shfaqen simptomat.

Mund ta bëni vaksinën kundër gripit te mjeku i përgjithshëm, ose mund ta gjeni te farmacisti ose mamia.



Po fëmijët e mi? A është e nevojshme ta bëjnë vaksinën?

Nëse keni një fëmijë mbi 6 muajsh që ka ndonjë prej problemeve shëndetësore që tregohen në faqen 4, duhet t'ia bëni vaksinën kundër gripit. Çdo fëmijë që ka këto sëmundje ka më tepër gjasa të sëmuret rëndë nëse e zë gripi, dhe mund të përkeqësojë sëmundjet e tyre ekzistuese. Flisni me mjekun e përgjithshëm nëse është mirë që fëmija juaj ta bëjë vaksinën kundër gripit para se të fillojë sezoni i gripit.

Vaksinat kundër gripit nuk funksionojnë mirë te foshnjat nën 6 muajsh, ndaj nuk rekomandohen. Prandaj është shumë e rëndësishme që gratë shtatzëna ta bëjnë vaksinën – ato do t'i kalojnë një pjesë të imunitetit fëmijës së tyre duke e mbrojtur gjatë muajve të parë të jetës.

Edhe shumë grupeve të tjera të fëmijëve u ofrohet një vaksinë kundër gripit. Qëllimi është për t'i mbrojtur nga sëmundja dhe për të pakësuar përhapjen qoftë te fëmijët e tjerë, duke përfshirë vëllezërit dhe motrat e tyre, qoftë te prindërit dhe gjyshërit e tyre. Kjo do t'ju ndihmojë që të mos detyroheni të merrni leje nga puna për shkak të gripit apo për t'u kujdesur për fëmijët me grip.

Fëmijëve që u ofrohet vakcina këtë vit janë:

- të gjithë fëmijët që janë 2 dhe 3 vjeç në datën 31 gusht para se të fillojë vaksinimi kundër gripit në vjeshtë
- të gjithë fëmijët e moshës parashkollore
- disa fëmijë të moshës shkollore sekondare (7 deri në 11 vjeç)

Fëmijëve të moshës 2 dhe 3 vjeç do t'u jepet vakcina te klinika e përgjithshme e tyre, zakonisht nga infermierja e praktikës. Fëmijëve të moshës shkollore do t'u jepet vakcina kundër gripit kryesisht në shkollë, dhe do të kenë mundësi të mëtejshme për t'u vaksinuar, mundësisht në klinikën e komunitetit të NHS, për këdo që ka munguar në shkollë. Për shumicën e fëmijëve, vakcina do të jepet në formën e spërkatjes në vrimat e hundës. Kjo është një procedurë e shpejtë dhe pa dhimbje.

Për më shumë informacion lidhur me fëmijët dhe vaksinën kundër gripit, shihni informacionin në faqen e internetit të NHS në [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

E kam bërë vjet vaksinën kundër gripit. A është e nevojshme të bëj tjetër këtë vit?

Po; viruset e gripit mund të ndryshojnë nga një dimër në tjetrin. Vaksinat kundër gripit përditësohen çdo dimër për të siguruar mbrojtje nga variantet e gripit që ka më tepër gjasa të qarkullojnë. Prandaj rekomandojmë fort që edhe nëse e keni bërë vaksinën vjet, ta bëni përsëri këtë vit.

Gjithashtu mbrojtja që ofron vaksina kundër gripit dobësohet me kalimin e kohës, ndaj edhe nëse disa prej varianteve janë të njëjta, duhet ta bëni vaksinën kundër gripit në çdo sezon.

Mendoj që e kam kaluar gripin tashmë, a është e nevojshme ta bëj vaksinën?

Po; vaksina mund të vazhdojë t'ju mbrojë. Ka viruse të tjera që mund të japin simptoma ngjashëm gripit, ose mund ta keni kaluar gripin, por ngaqë ekzistojnë shumë lloje të virusit të gripit, duhet ta bëni vaksinën edhe nëse mendoni që e keni kaluar gripin.

Cilën vaksinë kundër gripit duhet të bëj?

Ka disa lloje të vaksinave kundër gripit. Do t'ju ofrohet ajo që është më e përshtatshme për ju. Për shumicën e fëmijëve vaksina ofrohet në formën e spërkatësit nazal (shiko edhe faqen 10), dhe të rriturve u ofrohet një vaksinë e injektueshme. Asnjë prej vaksinave nuk të sëmur me grip.

Nëse fëmija juaj është në moshë 6 muajsh deri në 2 vjeç dhe është një grup me rrezik të lartë ndaj gripit, do t'i ofrohet një vaksinë me injektim pasi spërkatësi nazal nuk rekomandohet për fëmijët nën 2 vjeç. Për disa fëmijë mbi 2 vjeç të cilët bëjnë pjesë në një grup me rrezik të lartë do të jetë e nevojshme të bëjnë edhe një vaksinë me injektim nëse vaksina me spërkatës nazal nuk është e përshtatshme për ta.

A mund të bëhet vaksina kundër gripit në të njëjtën kohë me vaksinat e tjera?

Po. Vaksina kundër gripit mund të bëhet në të njëjtën kohë me të gjitha vaksinat e tjera të zakonshme. Vaksina mund të bëhet nëse ju ose fëmija juaj ka ndonjë sëmundje të lehtë, si për shembull ftohje, megjithatë mund të shtyhet për sëmundjet që shoqërohen me temperaturë.

A ka persona që nuk duhet ta bëjnë vaksinën?

Pothuajse të gjithë mund ta bëjnë vaksinën, por nuk duhet të vaksinoheni nëse keni pasur ndonjë alergji të rëndë ndaj vaksinës ose ndaj ndonjë prej përbërësve të saj. Nëse keni alergji ndaj vezëve ose keni një sëmundje që dobëson sistemin tuaj imunitar, mund të mos jetë e mundur të bëni disa lloje të caktuara të vaksinave kundër gripit – flisni me mjekun tuaj të përgjithshëm. Nëse keni temperaturë, vakcina mund të shtyhet derisa të ndiheni më mirë.

Po spërkatësi nazal? A ka fëmijë që nuk mund ta bëjnë?

Fëmijët mund të mos jenë në gjendje të bëjnë vaksinën nazale nëse:

- gulçojnë ose kanë gulçuar brenda 72 orëve të fundit, duke përfshirë ata që kanë nevojë për shtypje shtesë të inhalatorëve për lehtësimin e astmës. Atyre duhet t'u jepet një vaksinë e përshtatshme kundër gripit që të mbrohen pa vonesë
- kanë pasur nevojë për kujdes intensiv për shkak të
 - astmës ose
 - anafilaksi alergjike ndaj vezësRekomandohet që fëmijët në këto 2 grupe të kërkojnë këshillat e specialistit dhe mund t'u kërkohet që ta bëjnë vaksinën nazale në spital
- kanë një sëmundje, ose janë duke ndjekur një trajtim, që u dobëson rëndë sistemin imunitar ose kanë dikë në familje që ka nevojë për izolim ngaqë ka sistem imunitar tepër të dobët (si për shembull në rastin e transplantit të palcës së kockës)
- janë alergjikë ndaj ndonjë prej komponentëve të tjerë të vaksinës¹
- kanë një sëmundje që kërkon trajtim me salicilate

Gjithashtu, fëmijët që janë vaksinuar me spërkatës nazal duhet të shmangin kontaktin e afërt me njerëzit që kanë sistem imunitar tepër të dobët (për shembull, ata që sapo kanë bërë transplant të palcës së kockës) për rreth dy javë pas vaksinimit sepse ekziston një rrezik i vogël që virusi i vaksinës t'u kalohet atyre. Nëse ky person është një pjesëtar i familjes, atëherë fëmijës duhet t'i ofrohet një vaksinë me injektim (shiko më sipër).

[1] Vizitoni faqen e internetit në www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc për të parë listën e përbërësve të vaksinës.

A përmban vakcina nazale xhelatinë të nxjerrë nga derrat (xhelatinë derri)?

Po. Vakcina nazale përmban gjurmë të një forme shumë të përpunuar të xhelatinës (xhelatina e derrat), e cila përdoret gjerësisht në shumë mjekime të rëndësishme. Xhelatina ndihmon për t'i mbajtur stabilë viruset e dobësuar të vaksinës në mënyrë që vakcina të funksionojë siç duhet.

Vakcina nazale jepet lehtë dhe është pa dhimbje. Çdo fëmijë që bën vaksinën me spërkatje nazale kundër gripit ka mbrojtjen më të mirë ndaj gripit. Gjithashtu konsiderohet se është më i miri për të reduktuar përhapjen e gripit. Në këtë mënyrë fëmijët mbrojnë njëri-tjetrin dhe të tjerët që mund të jenë të rrezikuar nga gripit. Për ata persona që mund të mos e pranojnë përdorimin e xhelatinës së derrat në produktet mjekësore, ofrohet si alternativë një vaksinë me injektim.

A do të kem ndonjë efekt anësor?

Efektet anësore të vaksinës nazale mund të përfshijnë rrjedhje ose bllokim hundësh, dhimbje koke, lodhje dhe pak rënie të oreksit. Personat që bëjnë vaksinë të injektueshme mund të kenë pak dhimbje krahu në vendin e injektimit, temperaturë të lehtë dhe dhimbje muskujsh për një ose dy ditë pas vaksinimit. Efektet anësore të rënda nga vaksinimi nuk janë të shpeshta.

A do të më mbrojë plotësisht vakcina kundër gripit?

Efikasiteti i vaksinës kundër gripit ndryshon nga viti në vit, në varësi të përshtatjes mes variantit të gripit në qarkullim dhe atij që gjendet në vakcina. Ngaqë virusi i gripit mund të ndryshojë nga viti në vit, ekziston rreziku që vakcina të mos përshtatet me virusin në qarkullim. Edhe nëse vakcina nuk përmban një përshtatje perfekte, zakonisht ajo ofron njëfarë mbrojtjeje. Mospërputhjet e mëdha nuk ndodhin shumë shpesh.

Për sa kohë do të jem i mbrojtur?

Vaksina duhet të sigurojë mbrojtje gjatë sezonit aktual të gripit.

Çfarë duhet të bëj tani?

Nëse bëni pjesë në ndonjë prej grupeve që përmenden në këtë fletushkë, është e rëndësishme që ta bëni vaksinën kundër gripit.

Flisni me mjekun e përgjithshëm ose infermierin praktikant, ose shkoni te farmacia lokale, për të lënë një takim për vaksinimin. Për gratë shtatzëna, vaksina mund të ofrohet gjithashtu te shërbimet e maternitetit. Vaksina kundër gripit është falas.

Organizatat që duan të mbrojnë punonjësit e tyre nga gripi (përveç nëse kanë një nga problemet mjekësore që tregohen në faqen 4) duhet të marrin masa që vaksinat të jepen nëpërmjet departamenteve shëndetësore profesionale të tyre. Këto vaksina nuk gjenden në NHS, por duhet të paguhen nga punëdhënësi.

Nëse jeni punonjës shëndetësor ose i kujdesit social i vijës së parë, mësoni se çfarë masash janë marrë në vendin tuaj të punës për të ofruar vaksinën kundër gripit. Është e rëndësishme që të jeni të mbrojtur. Disa punonjës socialë të cilët e bëjnë vaksinën nëpërmjet një skeme për shëndetin në punë mund ta bëjnë vaksinën nëpërmjet NHS nga mjeku i përgjithshëm i tyre ose nga një farmaci.



Përmbledhje e personave të cilëve u rekomandohet të bëjnë një vaksinë kundër gripit

- të gjithë personat 65 vjeç e sipër
- të gjithë personat nën 65 vjeç që kanë një nga sëmundjet e renditura në faqen 4, duke përfshirë fëmijët dhe foshnjat mbi 6 muajsh
- të gjitha gratë shtatzëna, në çfarëdo faze të shtatzënisë
- të gjithë fëmijët 2 dhe 3 vjeç (me kusht që të jenë 2 ose 3 vjeç më 31 gusht para se të fillojnë vaksinimet kundër gripit në vjeshtë)
- të gjithë fëmijët në shkollën primare
- disa fëmijë të moshës shkollore sekondare
- të gjithë që jetojnë në një qendër rezidenciale ose shtëpi për të moshuar
- të gjithë që marrin asistencë si kujdestarë, ose që janë kujdestarët kryesorë për një person të moshuar ose me aftësi të kufizuara
- të gjithë personat që janë punonjës shëndetësorë ose socialë të vijës së parë

Për këshilla dhe informacion lidhur me vaksinën kundër gripit, flisni me mjekun e përgjithshëm ose infermierin praktikant, farmacistin ose skuadrën e shkollës për vaksinimin.

Gjëja më e mirë është ta bëni vaksinën kundër gripit në vjeshtë ose në fillim të dimrit para se gripi të përhapet. Mbani parasysh që duhet ta bëni çdo vit, ndaj mos mendoni se jeni të mbrojtur ngaqë e keni bërë vjet.

Për të kontrolluar nëse kualifikoheni, shkoni në nhs.uk/flujab.

