

### Czy jest ktoś, kto nie powinien być zaszczepiony?

Prawie każdy może otrzymać tę szczepionkę, ale nie należy się nią zaszczepiać w przypadku poważnej alergii na tę szczepionkę lub którykolwiek z jej składników. Osoby, u których wystąpiła poważna reakcja alergiczna na jaja kurcze lub które mają chorobę osłabiającą układ odpornościowy, mogą nie być w stanie zaszczepić się pewnymi rodzajami szczepionki przeciwko grypie – należy skonsultować się z lekarzem rodzinnym.

### Czy szczepionka przeciwko grypie może wywołać grypę?

Nie. Szczepionka nie może wywołać grypy. Mimo że niektóre osoby mogą poczuć się trochę źle po przyjęciu szczepionki przeciwko grypie, nie oznacza to, że mają grypę.

### Czy szczepionka ma skutki uboczne?

Szczepienia przeciwko grypie są bardzo bezpieczne. W miejscu wstrzyknięcia szczepionki może pojawić się bolesność. Rzadziej zdarza się, że przez kilka dni po szczepieniu dochodzi do lekkiej gorączki i bóli mięśniowych. Inne reakcje są bardzo rzadkie.

### Jak działa szczepionka?

Około tygodnia do 10 dni po otrzymaniu szczepionki przeciwko grypie organizm wytwarza przeciwciała przeciwko wirusowi. Przeciwciała te pomagają chronić Cię przed podobnymi wirusami, z którymi później się zetkniesz.

### Czy jest ona skuteczna?

Szczepionki przeciw grypie chronią tylko przed grypą. Każdej zimy istnieje wiele innych wirusów, które wywołują objawy podobne do grypy, ale zazwyczaj nie są one tak poważne jak grypa. Niewielka liczba osób może zachorować na grypę, nawet jeśli zostały zaszczepione, ale prawdopodobnie przejdą tę chorobę łagodniej niż gdyby nie zostały zaszczepione.

### Kiedy najlepiej jest zaszczepić się na grypę?

Ważne jest, aby zaszczepić się na grypę w październiku lub listopadzie, aby być gotowym do walki z infekcją. Każdego roku trzeba zaszczepić się ponownie, ponieważ ochrona nie utrzyma się do następnego roku.

Nowa szczepionka dostępna jesienią tego roku chroni przed różnymi szczepami grypy, więc nawet w przypadku zaszczepienia dopiero w kwietniu 2020 roku, to i tak trzeba będzie się zaszczepić nową szczepionką.

### Jak mogę otrzymać szczepionkę?

Wystarczy skontaktować się z gabinetem lekarskim, a recepcjonistka poinformuje o możliwości szczepień przeciwko grypie w Twojej przychodni.

Aby uzyskać więcej informacji na temat szczepionki przeciwko grypie, należy porozmawiać z lekarzem rodzinnym, pielęgniarką z przychodni, pielęgniarką rejonową lub farmaceutą, albo odwiedzić stronę internetową:

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)  
[www.pha.site/flu](http://www.pha.site/flu)  
[www.nidirect.gov.uk/stay-well](http://www.nidirect.gov.uk/stay-well)

Dostępne są tłumaczenia na wiele regionalnych i mniejszościowych języków etnicznych. Więcej szczegółów na stronie [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)



**Public Health Agency**  
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
Tel: 0300 555 0114 (local rate).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:



# Grypa jest poważniejsza niż myślisz

## Zaszczep się już dziś



**STAY WELL THIS WINTER**

[www.nidirect.gov.uk/stay-well](http://www.nidirect.gov.uk/stay-well)

Co roku szczepionka przeciw grypie chroni przed najczęstszymi szczepami grypy, które mogą być w obiegu. W tej ulotce opisano, dlaczego ważne jest, aby otrzymać szczepionkę przeciwko grypie. Wczesne badania pokazują, że u niektórych osób, u których występuje zarówno COVID-19 jak i wirus grypy istnieje zwiększone ryzyko powikłań i zgonu.

W tym roku zaszczepienie się jest ważniejsze niż kiedykolwiek.

### Czym jest grypa?

Grypa jest wysoce zakaźną chorobą wywołaną wirusem i występuje każdego roku, zwykle zimą. Objawy obejmują gorączkę, dreszcze, ból głowy, bóle mięśni, kaszel i ból gardła – a ponieważ grypa jest wirusem, antybiotyki nie pomogą. Ludzie czasami nazywają grypę ciężkim przeziębieniem, ale naprawdę, zachorowanie na grypę jest o wiele gorsze.

### Jaką szkodę może wyrządzić grypa?

Grypa może być przykrym doświadczeniem dla tych, którzy zazwyczaj są sprawni i zdrowi. Może to prowadzić do poważnych chorób, takich jak zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc. Osoby z chorobami współistniejącymi są bardziej narażone na poważne powikłania i muszą zostać przyjęte do szpitala.

W niektórych przypadkach grypa może skutkować przyjęciem na intensywną terapię, a nawet śmiercią.

Zakażenie grypą podczas ciąży może mieć poważne konsekwencje zarówno dla matki jak i dziecka. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w ulotce *Zaszczep się przeciwko grypie, aby chronić siebie i dziecko*

### Kto powinien dostać szczepionkę przeciwko grypie?

Następujące osoby są bardziej narażone na skutki grypy i powinny otrzymać szczepionkę:

- **Kobiety w ciąży.**
- **Każdy w wieku 65 lat lub więcej, nawet jeśli w tej chwili czuje się sprawny i zdrowy.**
- **Dzieci i dorośli, którzy cierpią na którykolwiek z poniższych schorzeń:**
  - Przewlekła choroba obejmująca klatkę piersiową, taka jak astma;
  - przewlekła choroba serca;
  - przewlekła choroba wątroby;
  - przewlekła choroba nerek;
  - cukrzyca;
  - obniżona odporność z powodu choroby lub leczenia, takiego jak sterydy lub terapia przeciwnowotworowa (osoby mieszkające w tym samym domu co osoba z obniżoną odpornością mogą również wymagać szczepień);
  - przewlekłe schorzenie neurologiczne, takie jak udar mózgu, stwardnienie rozsiane lub schorzenie, które wpływa na układ nerwowy, takie jak porażenie mózgowe;
  - duża nadwaga (BMI>40);
  - wszelkie inne poważne schorzenia – w razie wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.
- **Dzieci, które wcześniej zostały przyjęte do szpitala z zakażeniem klatki piersiowej.**

- **Dzieci uczęszczające do szkół dla dzieci z poważnymi trudnościami w nauce.**
- **Każdy, kto mieszka w domu opieki.**
- **Główni opiekunowie osób starszych lub niepełnosprawnych.**
  - Należy zasięgnąć porady w swojej przychodni, czy powinieneś/powinnaś się zaszczepić, aby móc nadal opiekować się podopiecznym. Należy również upewnić się, że podopieczni zostali zaszczepieni (jeśli jest to zalecane).

### Szczepienia dla dzieci z problemami zdrowotnymi

Większość dzieci w wieku od 2 do 17 lat otrzyma szczepionkę w formie sprayu do nosa. Szczepionka ta jest stosowana w Wielkiej Brytanii od siedmiu lat. Wykazano, że jest skuteczna u dzieci i ma bardzo dobre wyniki w zakresie bezpieczeństwa. Istnieją jednak dzieci, które nie mogą otrzymać tej szczepionki i zamiast tego otrzymają szczepionkę w zastrzyku.

### Czy ta szczepionka jest bezpieczna dla kobiet w ciąży?

Tak. Kobiety w ciąży powinny otrzymać szczepionkę niezależnie od stopnia zaawansowania ciąży. Lekarz rodzinny zaproponuje szczepienie.

Szczepionka przeciwko grypie jest dopuszczona do stosowania w ciąży przez Europejską Agencję Leków. Istnieje wiele dowodów na to, że szczepionki przeciwko grypie są w ciąży bezpieczne dla noworodków. Od 2009 roku Wielka Brytania i wiele innych krajów wprowadziło rutynowe programy szczepień przeciwko grypie dla kobiet w ciąży. Miliony kobiet w ciąży otrzymało sezonową szczepionkę przeciwko grypie, a jej bezpieczeństwo było dokładnie monitorowane.