

Latvian translation of:

*Protect yourself: catch the vaccine not the flu
Seasonal flu vaccination*

Aizsargājiet sevi: labāk vakcīna nekā gripa

Vakcinācija pret sezonālo gripu

Domājams, pēdējā laikā esat daudz dzirdējis par dažādiem gripas paveidiem, jo sevišķi cūku gripu un sezonālo gripu. Šajā brošūrā paskaidrota atšķirība starp cūku gripu un sezonālo gripu, kā arī norādīts, kādēļ ir svarīgi vakcinēties pret sezonālo gripu.

Kas ir sezonālā gripa?

Sezonālā gripa aktivizējas ik gadu, parasti ziemā. Tā ir ļoti infekcioza slimība, ko izraisa vīruss. Daži no tās simptomiem ir drudzis, drebuļi, galvassāpes, muskuļu sāpes, klepus un kakla iekaisums – turklāt, tā kā sezonālā gripa ir vīruss, antibiotikas nepalīdz.

Dažkārt cilvēki sauc saaukstēšanos par gripu, tomēr gripas izpausmes ir daudz nepatīkamākas.

Ar ko cūku gripa atšķiras no sezonālās gripas?

Cūku gripa ir pilnīgi jauns vīruss, pret kuru imunitāte var būt tikai ļoti nelielam skaitam cilvēku. Tā var aktivizēties jebkurā gadalaikā, var ietekmēt vairāk cilvēku nekā sezonālā gripa un būt bīstamāka. Vakcīna pret cūku gripu būs pieejama turpmākajos ziemas mēnešos, un vispirms tā tiks piedāvāta cilvēkiem, kuriem tā ir nepieciešama visvairāk.

Kādu kaitējumu var nodarīt sezonālā gripa?

Labākajā gadījumā tā ir ļoti nepatīkama – pat cilvēkiem, kuri parasti ir veseli un labā formā. Tomēr tā var arī izraisīt smagākas slimības, piemēram, bronhītu un plaušu karsoni, vai saasināt citu slimību simptomus.

Ļaunākajā gadījumā sezonālā gripa var izraisīt ārstēšanos slimnīcā vai pat nāvi.

Kam ir jāvakcinējas pret sezonālo gripu?

Sezonālā gripa visvairāk apdraud turpmāk minētās cilvēku grupas, kurām ir noteikti jāvakcinējas:

- **Personām, kas ir sasniegušas 65 gadu vecumu, pat ja tās tobrīd jūtas veselas un labā formā.**
- **Bērniem un pieaugušajiem, kuriem ir šādas smagas medicīniskas kaites:**
 - hroniska elpošanas orgānu kaite, piemēram, astma;
 - hroniska sirdskaite;
 - hroniska aknu kaite;
 - hroniska nieru slimība;
 - diabēts;
 - pazemināta imunitāte slimības vai ārstēšanās dēļ, piemēram, steroīdu lietošanas vai ķīmijterapijas rezultātā;
 - hroniska neiroloģiska kaite, piemēram, insults, pārejoša išēmiskā lēkme (PIL), multiplā skleroze vai iedzimtas un deģeneratīvas centrālās nervu sistēmas slimības;
 - jebkura cita smaga medicīniska kaite – ja neesat pārliecināts, jautājiet savam ārstam.

Grūtniecēm, kas sirgst ar kādu no iepriekšminētajām kaitēm, ir jāvakcinējas neatkarīgi no grūtniecības posma.

- **Bērniem, kas ir iepriekš uzņemti slimnīcā ar elpceļu infekciju.**
- **Ikvienai personai, kas dzīvo aprūpes namā vai pansionātā.**

Ja jūs esat veca cilvēka vai invalīda galvenais aprūpētājs, tad jums ir jāparūpējas, lai šī persona tiktu vakcinēta (ja tas ir ieteicams). Jums ir arī jālūdz padoms savam ģimenes ārstam par to, vai arī jums ir jāvakcinējas, lai varētu turpināt aprūpēt šo personu.

Vai kāds arī nedrīkst vakcinēties?

Jūs nedrīkstat vakcinēties, ja jums ir smaga alerģija pret vistu olām. Ja rodas šaubas, vaicājiet ārstam.

Vai sezonālās gripas vakcīna var izraisīt gripu?

Nē, vakcīnā nav dzīva vīrusa, tādēļ tā nevar izraisīt gripu.

Vai vakcīnai ir blakusparādības?

Gripas vakcīnas ir ļoti drošas. Vakcīnas injekcijas vietā ir iespējams neliels apsārtums. Viena no retākām blakusparādībām ir nedaudz paaugstināta temperatūra un muskuļu sāpes pāris dienas pēc vakcinācijas. Citas blakusparādības ir ļoti retas.

Kā vakcīna darbojas?

Aptuveni nedēļu vai 10 dienas pēc vakcinēšanās pret sezonālo gripu jūsu ķermenis izstrādās antivielas pret vakcīnas vīrusiem. Šīs antivielas palīdzēs jūs aizsargāt arī pret citiem līdzīgiem vīrusiem, ar kuriem pēc tam saskarsieties. Tās jūs aizsargās aptuveni gadu.

Cūku gripas vakcīna darbojas līdzīgi. Tā kā tā ir jauns vīruss un jūsu ķermenis ar to vēl nebūs saskāries, jums būs nepieciešamas divas injekcijas, lai nodrošinātu pilnīgu aizsardzību.

Cik efektīva tā ir?

Gripas vakcīnas ir ļoti efektīvas. Sezonālās gripas vakcīnas aizsargā tikai pret sezonālo gripu. Katru ziemu cirkulē arī daudz citu vīrusu, kas izraisa gripai līdzīgus simptomus, bet tie parasti nav tik smagi kā gripa.

Neliels skaits cilvēku var inficēties ar sezonālo gripu pat pēc vakcinēšanās, bet parasti šādos gadījumos slimība norit vieglākā formā nekā tad, ja viņi nebūtu vakcinējušies.

Sezonālās gripas vakcīna neaizsargā pret cūku gripu.

Kad ir vislabākais laiks vakcinēties pret sezonālo gripu?

Ir svarīgi, lai jūs vakcinētos pret sezonālo gripu oktobrī vai novembra sākumā, lai varētu atvairīt infekciju. Jo drīzāk vakcinēsieties, jo drīzāk izstrādāsies aizsardzība pret šo vīrusu. Jums būs jāsaņem jauna vakcīnas deva katru gadu.

Kā vakcinēties?

Vienkārši sazinieties ar sava ģimenes ārsta praksi, un reģistratūrā jūs informēs par vakcinācijas kārtību pret sezonālo gripu.

Jūs arī uzaicinās ierasties uz vakcināciju pret cūku gripu, kad tai būs pienācis laiks.

Lai saņemtu plašāku informāciju par pretgripas vakcīnām:
Vaicāriet savam ģimenes ārstam, ģimenes ārsta prakses medmāsai, rajona poliklīnikas medmāsai vai farmaceitam vai apmeklējiet šīs interneta vietnes:

www.dhsspsni.gov.uk

www.nidirect.gov.uk

www.publichealth.hscni.net



Public Health Agency, Ormeau Avenue Unit, 18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.
Tel: 028 9031 1611. Fax: 028 9031 1711. Textphone users/Text Relay service: 18001 028 9031 1611.