

Lithuanian translation of:

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

Apsisaugokite: gaukite vakciną, o ne gripą

Sezoninė gripo vakcinacija

Pastaruoju metu tikriausiai girdėjote apie skirtingas gripo rūšis, ypač apie kiaulių gripą ir sezoninį gripą. Šiame informaciniame lapelyje paaiškinta, kuo kiaulių gripas skiriasi nuo sezoninio gripo, bei pabrėžta, kodėl vis dar svarbu gauti sezoninio gripo vakcinaciją.

Kas yra sezoninis gripas?

Sezoninis gripas kyla kasmet, paprastai žiemą. Tai lengvai užkrečiama liga, kurią sukelia virusas. Ligos simptomai: karščiavimas, šaltkrėtis, galvos skausmas, raumenų skausmai, kosulys ir gerklės skausmas; sezoninį gripą sukelia virusas, todėl antibiotikai nepadės.

Kartais žmonės gripu vadina smarkų persišaldymą, bet gripas – daug sunkesnė liga.

Kuo kiaulių gripas skiriasi nuo sezoninio gripo?

Kiaulių gripas yra visiškai naujo viruso sukelta liga, todėl mažai tikėtina, kad žmonės galėtų turėti jam imunitetą. Jis gali kilti bet kuriuo metų laiku, gali paveikti daugiau žmonių, nei sezoninis gripas, ir gali būti daug sunkesnė liga. Vakciną, skirtą apsaugoti nuo kiaulių gripo, bus galima gauti vėliau šią žiemą ir ji pirmiausiai bus pasiūlyta tiems žmonėms, kuriems jos labiausiai reikės.

Kokią žalą gali padaryti sezoninis gripas?

Geriausiu atveju – tai bjauri savijauta net tiems žmonėms, kurie paprastai yra stiprūs ir sveiki. Deja, ši liga gali sukelti sunkesnių komplikacijų, pavyzdžiui, bronchitą ir plaučių uždegimą, arba gali pabloginti ligų, kuriomis tuo metu sergate, būklę.

Blogiausiu atveju sezoninis gripas gali baigtis hospitalizavimu arba netgi mirtimi.

Kas turėtų pasiskiepyti nuo sezoninio gripo?

Toliau nurodytiems asmenims kyla didesnis pavojus dėl sezoninio gripo poveikio, todėl jie turėtų gauti šios vakcinos:

- **Bet kurie 65 metų arba vyresni žmonės, netgi tuomet, jei jie tuo metu jaučiasi sveiki.**
- **Vaikai ir suaugusieji, kurie serga bet kuria iš šių sunkių ligų:**
 - lėtine kvėpavimo takų arba plaučių liga, pavyzdžiui, astma;
 - lėtine širdies liga;
 - lėtine kepenų liga;
 - lėtine inkstų liga;
 - diabetu;
 - susilpnėjusiu imunitetu dėl ligos arba gydymo, pavyzdžiui, steroidų arba vėžio terapijos;
 - lėtine neurologinė liga, pavyzdžiui, insultu, trumpalaikiu išeminiu insultu (*angl.* transient ischaemic attack – TIA), išsėtine skleroze arba paveldimomis ir degeneracinėmis centrinės nervų sistemos ligomis;
 - bet kokia kita sunkia liga – jeigu nesate tikri, pasiteiraukite pas savo gydytoją.

Nėščios moterys, sergančios bet kuria pirmiau minėta liga, turėtų gauti vakciną nepriklausomai nuo nėštumo stadijos.

- **Vaikai, kurie anksčiau buvo gulėję ligoninėje dėl kvėpavimo takų ir plaučių infekcijos.**
- **Bet kurie asmenys, gyvenantys daugiabučiuose namuose, vaikų namuose, viešbučiuose, bendrabučiuose, senelių/slaugos namuose ir pan.**

Jeigu esate pagrindiniai pagyvenusiojo asmens arba žmogaus su negalia globėjai, turėtumėte užtikrinti, kad jie būtų paskiepyti (jeigu rekomenduojama). Taip pat reiktų kreiptis patarimo į savo bendrosios praktikos gydytoją, kad sužinotumėte, ar jums reikia pasiskiepyti, kad ir toliau galėtumėte prižiūrėti tą asmenį.

Ar yra tokių žmonių, kurių nereikėtų skiepyti?

Jūs neturėtumėte būti vakcinuojami, jeigu esate labai alergiški vištos kiaušiniams. Kilus abejonų, pasiteiraukite pas savo gydytoją.

Ar sezoninio gripo vakcina gali susargdinti gripu?

Ne, vakcinoje nėra gyvo viruso, todėl ji gripu susargdinti negali.

Ar vakcina gali sukelti šalutinių poveikių?

Gripo vakcinos yra labai saugios. Ta vieta, kurioje buvo sušvirkšta vakcinos, laikinai gali būti šiek tiek skausminga. Retesniais atvejais žmonėms truputį pakyla temperatūra ir kelias dienas po vakcinacijos skauda raumenis. Bet kokios kitos reakcijos yra labai retos.

Kaip veikia ši vakcina?

Maždaug savaitę–10 dienų nuo tada, kai gaunate sezoninio gripo vakciną, jūsų organizmas gamina antikūnus vakcinai virusams. Šie antikūnai padeda apsaugoti jus nuo bet kokių panašių virusų, su kuriais vėliau susiduriate. Apsauga trunka maždaug vienerius metus.

Panašiai veikia ir kiaulių gripo vakcina. Kiaulių gripo virusas yra naujas virusas ir jūsų organizmas niekada nėra su juo susidūręs, todėl jums reikės dviejų injekcijų, kad būtų užtikrinta visiška apsauga.

Kiek tai veiksminga?

Vakcinacijos nuo gripo yra labai veiksmingos. Sezoninio gripo skiepai apsaugo tik nuo sezoninio gripo. Žiemos metu aplinkoje būna daug kitų virusų, kurie sukelia gripą primenančių simptomų, bet jie paprastai nėra tokie pavojingi, kaip gripas.

Nedidelis žmonių skaičius gali susirgti sezoniniu gripu netgi po vakcinacijos, bet ir tuomet tikėtina, kad ligos forma bus lengvesnė, nei nepaskiepijus.

Sezoninio gripo skiepai neapsaugo nuo kiaulių gripo.

Kada geriausia skiepytis nuo sezoninio gripo?

Svarbu gauti sezoninio gripo vakcinaciją spalio mėnesį arba lapkričio mėnesio pradžioje, kad būtų laiku pasiruošta kovoti su infekcija. Kuo

anksčiau būsite paskiepyti, tuo greičiau susiformuos imunitetas.
Skiepytis nuo gripo reikia kasmet.

Kur galėčiau pasiskiepyti?

Tiesiog susisieki su savo bendrosios praktikos gydytojo kabinetu ir registratūros darbuotojas paskirs vietą ir laiką pasiskiepyti nuo sezoninio gripo.

Kai tik bus galima, būsite pakviesti atvykti dėl kiaulių gripo vakcinacijos.

Dėl papildomos informacijos apie gripo vakcinas:
teiraukitės pas savo bendrosios praktikos gydytoją, praktikuojančią
medicinos seserį, rajono sanitarą arba vaistininką, arba apsilankykite
interneto svetainėse adresu:

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.