

Polish translation of:

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

Chroń się przed grypą: szczepienie zapobiega chorobie

Szczepienia przeciwko grypie sezonowej

Ostatnio sporo mówi się różnych rodzajach grypy, zwłaszcza o grypie świńskiej i sezonowej. W tej ulotce znajdziesz informacje na temat różnicy między grypą świńską i sezonową oraz powody, dla których przyjęcie szczepionki przeciwko grypie sezonowej jest tak ważne.

Co to jest grypa sezonowa?

Grypa sezonowa występuje co roku, zazwyczaj w zimie. Jest to wysoce zaraźliwa choroba wywoływana przez wirusa. Jej objawy to gorączka, dreszcze, ból głowy, ból mięśni, kaszel i ból gardła. Ze względu na to, że grypa sezonowa jest chorobą wirusową, antybiotyki nie są skutecznym lekiem przeciwko niej.

Niektórzy ludzie nazywają grypą ostre przeziębienie, jednak zachorowanie na grypę jest znacznie poważniejsze.

Czym różni się świńska grypa od grypy sezonowej?

Świńska grypa jest wywoływana przez całkiem nowy rodzaj wirusa i prawdopodobnie niewiele osób jest na niego uodpornionych. Choroba może wystąpić o każdej porze roku, może na nią zachorować więcej osób niż na grypę sezonową, może mieć także cięższy przebieg. Szczepionka przeciwko świńskiej grypie będzie dostępna w zimie i zostanie w pierwszej kolejności podana osobom, które najbardziej będą jej potrzebować.

Jakie powikłania może wywołać grypa sezonowa?

W najlepszym wypadku, grypa sezonowa pozostanie tylko niemiłym doświadczeniem, nawet dla osób które zazwyczaj są w dobrej kondycji i czują się zdrowe. Ten rodzaj grypy może jednak prowadzić

do wystąpienia poważniejszych chorób, takich jak zapalenie oskrzeli czy zapalenie płuc lub wpłynąć na pogorszenie stanu zdrowia.

W najgorszym wypadku, grypa sezonowa może skutkować pobytem w szpitalu lub nawet śmiercią.

Kto powinien zaszczepić się przeciwko grypie sezonowej?

Osoby znajdujące się w grupie podwyższonego ryzyka powikłań po grypie sezonowej, które powinny się zaszczepić to:

- **Wszystkie osoby po 65. roku życia, nawet jeśli na co dzień czują się zdrowe i są w dobrej kondycji.**
- **Dzieci i osoby dorosłe chorujące na jedną z wymienionych poniżej poważnych chorób:**
 - przewlekłe choroby klatki piersiowej, na przykład astma;
 - przewlekłe choroby serca;
 - przewlekłe choroby wątroby;
 - przewlekłe choroby nerek;
 - cukrzyca;
 - obniżona odporność po przebytej chorobie, takie jak podczas leczenia sterydami bądź terapii nowotworów;
 - przewlekłe neurologiczne stany chorobowe, takie jak udar, przemijające niedokrwienie mózgu (ang. TIA), stwardnienie rozsiane, dziedziczne lub zwyrodnieniowe choroby centralnego układu nerwowego;
 - wszelkie inne, poważne schorzenia – jeśli masz wątpliwości, czy powinieneś się zaszczepić, zapytaj lekarza.

Kobiety w ciąży chorujące na jakąkolwiek z wymienionych powyżej chorób, powinny zaszczepić się bez względu na stopień zaawansowania ciąży.

- **Dzieci, które w przeszłości były przyjęte do szpitala z infekcją klatki piersiowej.**
- **Wszystkie osoby przebywające w domu pobytu dziennego lub w domu opieki.**

Jeśli jesteś opiekunem osoby starszej lub niepełnosprawnej, powinieneś zatroszczyć się, aby ta osoba została poddana szczepieniu (jeśli istnieją ku temu zalecenia). Zapytaj także w przychodni lekarza rodzinnego, czy powinieneś poddać się szczepieniu, aby móc dalej opiekować się osobą starszą lub niepełnosprawną.

Kto nie powinien być szczepiony?

Jeśli masz poważną alergię na jaja kurze, nie powinieneś poddawać się szczepieniu. Jeśli masz wątpliwości, zapytaj swojego lekarza.

Czy szczepienie przeciwko grypie sezonowej może wywołać chorobę?

Nie, szczepionka nie zawiera żywego wirusa, zatem nie może spowodować zachorowania na grypę.

Jakie są skutki uboczne szczepienia?

Szczepienia przeciwko grypie są bardzo bezpieczne. W miejscu gdzie została wstrzyknięta szczepionka może wystąpić ból. W niektórych przypadkach występuje podwyższenie temperatury i ból mięśni przez kilka dni po zaszczepieniu. Inne reakcje występują bardzo rzadko.

Jak działa szczepionka?

W okresie od tygodnia do 10 dni po przyjęciu szczepionki, twój organizm zacznie wytwarzać przeciwciała na wirusy podane w szczepionce. W przypadku kontaktu z podobnymi wirusami, przeciwciała pomagają chronić przed nimi organizm. Ochrona działa przez około rok.

Szczepienia przeciwko świńskiej grypie działają w podobny sposób. Ze względu na to, iż jest to nowy wirus i twój organizm nigdy wcześniej nie miał z nim kontaktu, należy przyjąć dwie dawki szczepionki, aby zapewnić pełną ochronę.

Jaka jest skuteczność szczepienia?

Szczepienia przeciwko grypie są wysoce skuteczne. Szczepienia przeciwko grypie sezonowej chronią jedynie przed tym rodzajem grypy. Każdej zimy pojawia się wiele innych wirusów, wywołujących

objawy grypopodobne, ale nie są one tak groźne, jak wirusy wywołujące gripę.

Niewielka ilość osób może zachorować na gripę sezonową nawet po podaniu szczepienia, jednak choroba będzie miała wtedy łagodniejszy przebieg niż w przypadku gdyby dana osoba nie została w ogóle zaszczepiona.

Szczepienie przeciwko grypie sezonowej nie chroni cię przed gripą świńską.

Kiedy najlepiej zaszczepić się przeciwko grypie sezonowej?

Aby przygotować organizm do walki z infekcjami, należy zaszczepić się przeciwko grypie sezonowej w październiku lub na początku listopada. Im wcześniej się zaszczepisz, tym szybciej twój organizm się uodporni. Należy szczepić się co roku.

Gdzie i jak mogę się zaszczepić?

Wystarczy skontaktować się z praktyką lekarza rodzinnego. Recepcjonistka powie ci, kiedy w danej przychodni będą odbywać się szczepienia przeciwko grypie sezonowej.

Otrzymasz informacje na temat szczepień przeciw świńskiej grypie w odpowiednim terminie.

Aby uzyskać więcej informacji na temat szczepień przeciwko grypie: Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym, pielęgniarką, pielęgniarką środowiskową lub farmaceutą, albo odwiedź:

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.

