

**Tetum** translation of:

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

## **Proteje ita nia an: hetan vasina lá'os gripe**

### **Vasinasauun gripe sazónál**

Karik foin daudaun ne'e ita rona dalabarak ona kona-bá tipu oioin husi gripe nian, partikularmente kona-bá gripe fahi no mós gripe sazónál. Folletu informativu ida-ne'e esplika diferença entre gripe fahi ho gripe sazónál nian, no salienta kona-bá tansá mak sei importante nafatin atu hetan vasina gripe sazónál nian.

#### **Saida mak gripe sazónál?**

Gripe sazónál akontese iha tinan-tinan, normalmente iha invernu. Ne'e nu'udár moras ida ne'ebé kontajiozu tebes ne'ebé hamosu husi virus ida. Ninia sintoma sira inklui isin-manas, konstipasaun, ulun-moras, moras múskulu, me'ar no garganta moras – no mós tanba gripe sazónál ne'e nu'udár virus ida, entaun ai-moruk antibiótiku sira sei labele kura.

Dalaruma ema bolu inus-metin ne'e nu'udár gripe, maibé bainhira hetan gripe ne'e rasik sei sai aat liután.

#### **Oinsá mak gripe fahi ne'e lahanesan ho gripe sazónál?**

Gripe fahi ne'e kompletamente nu'udár virus foun ida hasoru ema uitoan tebes ne'ebé provavél atu iha imunidade. Gripe ne'e bele mosu iha tempu ne'ebé de'it iha tinan ida nia laran, nia bele kona ema barak tebes bainhira kompara ho gripe sazónál, no mós bele sai grave liután. Vasina ida ne'ebé atu proteje hasoru gripe fahi nian sei disponível iha invernu no ema sira ne'ebé mak provavélmente presiza liu vasina ne'e mak sei hetan ba dala-uluk.

#### **Buat aat saida mak gripe sazónál nian sei hamosu?**

Ida di'ak liu nian mak gripe ne'e hanesan esperiénsia aat ida, mezmu ba ema ne'ebé mak normalmente isin-di'ak no iha saúde di'ak. Maibé

nia bele lori moras sira ne'ebé mak grave liu hanesan bronkrite no pneumonia, ka bele halo kondisaun sira ne'ebé iha hodi sai aat liután.

Iha kazu sira ne'ebé aat liu hotu, gripe sazónal bele rezulta ema hela iha ospítal ka bele halo mate.

### **Sé mak tenke hetan vasina gripe sazónal?**

Ema sira tuirmai ne'e iha kondisaun ne'ebé perigu tebes husi efeitu sira gripe sazónal nian no tenke hetan vasina:

- **Ema ruma ho idade 65 ka liu, maski iha momentu ne'e sira sente isin-di'ak no mós iha saúde di'ak.**
- **Labarik no adultu sira ne'ebé iha kondisaun médiku grave sira tuirmai ne'e:**
  - kondisaun hirus-matan nian ida ne'ebé króniku hanesan me'ar-busa (azma);
  - kondisaun fuan nian ida ne'ebé króniku;
  - moras aten (fígadu) ne'ebé króniku;
  - moras rins ne'ebé króniku;
  - diabetes;
  - imunidade ne'ebé sai menus tanba moras ka tratamentu hanesan terapia esteroide ka moras-kankru;
  - kondisaun neurolójiku nian ida ne'ebé króniku hanesan konjestaun serebrál, atake ischaemic tranzitóriu [transient ischaemic attack (TIA)], moras eskleroze múltipla, ka moras ereditáriu no degenerativu sira husi sistema nervozu sentráal nian;
  - kondisaun médiku grave nian sira seluk – kontrola iha doutór bainhira ita boot laiha serteza.

Feto isin-rua sira ne'ebé iha kondisaun sira hanesan iha leten tenke hetan vasina apezárde faze husi gravidés.

- **Labarik sira ne'ebé anteriormente halo ona tratamentu iha ospítal tanba infesaun iha hirus-matan.**
- **Ema ruma ne'ebé hela iha uma rezidénsia ka enfermajen nian.**

Se karik ita boot tau matan ba ema katuas ka ema deficiente ida entaun ita boot tenke asegura katak sira hetan vasina (bainhira iha

rekomendasaun). Ita boot mós tenke husu konsellu husi sirurjia Klíniku Jerál nian kona-bá karik ita boot mós tenke hetan vasina hodi nune'e ita bele tau-matan nafatin ba ema ne'e.

### **Karik iha ema ruma ne'ebé sei labele hetan vasina?**

Ita boot sei labele hetan vasina bainhira ita iha alerjia ida ne'ebé grave ba manu-tolun. Se karik iha dúvida, entaun husu ba ita nia doutór.

### **Karik vasina gripe sazonal nian bele fó hada'et gripe ba ita?**

Lae, vasina ne'e la kontein virus ida ne'ebé moris, nune'e nia sei la hamosu gripe.

### **Karik vasina ne'e iha efeitu sekundáriu?**

Vasinasauun gripe nian ne'e seguru tebetebes. Ita boot bele sente moras iha fatin ne'ebé mak sona vasina ne'e. Dalaruma, ema hetan isin-manas lalais de'it no mós hetan moras múskulu durante loron rua nia laran bainhira hetan tiha vasina. Reasaun sira seluk ne'e raru tebes.

### **Oinsá rezultadu husi vasina ne'e?**

Kuaze semana ida too loron 10 bainhira hetan tiha vasina gripe sazonal nian, ita nia isin sei kria antikorpu sira (antibodies) ba iha virus sira vasina nian. Antikorpu sira-ne'e ajuda atu proteje ita hasoru virus ruma hanesan ne'ebé tuirmai sei kontaktu ho ita. Protesaun ne'e sei bele dura too tinan ida.

Vasina gripe fahi nian mós funsiona iha maneira ida ne'ebé hanesan. Tanba ne'e nu'udár virus foun ida no ita nia isin seidak iha kontaktu ho nia pasadu, ita boot sei presija sona dalarua atu fó protesauun tomak.

### **Vasina ne'e efetivu oinsá?**

Vasinasauun gripe nian sira-ne'e efetivu tebetebes. Vasinasauun sira gripe sazonal nian ne'e proteje hodi hasoru de'it gripe sazonal. Iha virus seluk barabarak ne'ebé mosu iha tempu invernu nian ne'ebé hamosu sintoma sira hanesan gripe nian, maibé sira-ne'e normalmente ladún grave hanesan gripe.

Ema balun bele hetan gripe sazónal mezmu bainhira vasinasaun liutiha, maibé ne'e provavelmente sai nu'udár doze ida ne'ebé di'akliu duké sira lahetan vasina liuliu.

Vasina gripe sazónal nian la proteje hasoru gripe fahi nian.

**Bainhira loos mak tempu ne'ebé di'akliu atu hetan vasina ba gripe sazónal nian?**

Importante atu ita boot hetan ita nia vasina gripe sazónal nian iha fulan Outubru ka prinsípiu fulan Novembru nian atu bele pruntu hodi kontra infesaun. Sedu liu ita hetan vasina, lalais liu ita sei dezenvolve protesau. Ita boot prezisa atu hetan doze foun ida husi vasina ne'e iha tinan-tinan.

**Oinsá mak hau hetan vasina ne'e?**

Simplesmente kontaktu de'it ita boot nia sirurjia Klínika Jerál nian no resesionista sei bele fó hatene ba ita boot kona-bá preparativu sira ba vasinasaun gripe sazónal nian iha ita boot nia prátika.

Ita boot sei hetan konvite atu bá tuir vasinasaun gripe fahi nian bainhira nia tempu too ona.

Atu hetan liután informasaun kona-bá vasina sira gripe nian:

Ko'alia ho ita nia Klínika Jerál, enfermeira prátika jerál nian, enfermeira distritál nian ka farmaséutiku, ka vizita:

[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

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

[www.publichealth.hscni.net](http://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.