



Public Health
England

NHS

ZIMA 2019/20 r.

Szczepienie przeciwko grypie

Kto powinien zostać zaszczepiony i dlaczego?

Z uwzględnieniem informacji dotyczących dzieci i kobiet w ciąży



**HELP US
HELP YOU**

STAY WELL THIS WINTER

Flu **i**mmunisation

Pomaga zapewnić ochronę
każdej zimy

Niniejsza ulotka wyjaśnia,
jak przed nadchodzącą
zimą można zapewnić
sobie i swoim dzieciom
ochronę przed gripą
oraz dlatego tak
ważne jest, aby osoby
narażone na zwiększone
ryzyko zachorowania
otrzymały bezpłatną
szczepionkę każdego
roku.

Czym jest grypa? Czy jest to po prostu silniejsze przeziębienie?

Zachorowania na gripę zdarzają się każdego roku, zwykle zimą, dlatego czasami nazywana jest gripą sezonową. Jest to wysoce zakaźna choroba, której objawy bardzo szybko się nasilają. Przeziębienia są mniej poważne i zwykle rozpoczynają się stopniowo, zatkanym nosem lub katarem i bólem gardła. Silny atak grypy może być znacznie gorszy niż silne przeziębienie

Do najczęstszych objawów grypy należy gorączka, dreszcze, ból głowy, bóle stawów i mięśni oraz ogromne zmęczenie. U osób bez poważnych problemów zdrowotnych choroba mija zwykle po 2-7 dniach, jednak w niektórych przypadkach może prowadzić do hospitalizacji, stałej niepełnosprawności, a nawet zgonu.



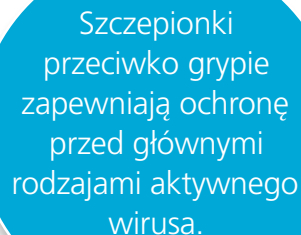
Co wywołuje grypę?

Grypa wywołwana jest wirusami grypy, które atakują tchawicę i płuca. Ponieważ zakażenie wywołane jest wirusami, a nie bakteriami, nie można stosować terapii antybiotykowej. Antybiotyki mogą być jednak konieczne w razie powikłań pogrypowych.

Jak można zarazić się grypą?

Kiedy zarażona osoba kaszle lub kicha, wirus grypy roznoszony jest na dużym obszarze w drobnych kropelkach śliny. Inne osoby mogą zarazić się wdychając te kropelki lub dotykając powierzchni, na które opadły. Można zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa, zasłaniając usta i nos podczas kaszlu i kichania, często myjąc ręce lub używając żelu dezynfekującego, aby ograniczyć ryzyko zakażenia.

Jednak najlepszym sposobem na uniknięcie zakażenia grypą lub jej roznoszenia jest poddanie się szczepieniu przed rozpoczęciem sezonu grypowego.



Szczepionki przeciwko grypie zapewniają ochronę przed głównymi rodzajami aktywnego wirusa.

Jak można chronić się przed grypą?

Grypa jest niemożliwa do przewidzenia. Szczepionka zapewnia najlepszą dostępną ochronę przed wirusem, który może wywołać poważną chorobę. Przed sezonem grypowym identyfikowane są wirusy najbardziej prawdopodobne do wywoływania grypy. Następnie opracowywane są najbardziej odpowiadające im szczepionki.

Szczepionki podawane są jesienią, najlepiej przed sezonem zachorowań. W ciągu ostatnich dziesięciu lat szczepionki zazwyczaj odpowiadały aktywnym szczepom grypy.

Jakie szkody w organizmie może wyrządzić grypa?

Istnieje czasami przekonanie, że silne przeziębienie jest grypą, jednak grypa może być często gorsza niż przeziębienie i wymagać pozostania w łóżku przez kilka dni.

Niektóre osoby są bardziej podatne na powikłania pogrypowe. W ich przypadku istnieje ryzyko rozwinięcia się poważniejszych chorób, takich jak zapalenie oskrzeli lub zapalenie płuc, bądź pogorszenie się istniejącego schorzenia. W najgorszym wypadku grypa może prowadzić do hospitalizacji, a nawet zgonu.

Czy jestem narażony na powikłania pogrypowe?

Powikłania pogrypowe mogą wystąpić u każdego, jednak w przypadku przewlekłych schorzeń grypa może je pogorszyć, nawet jeśli schorzenie jest właściwie leczone, a pacjent zwykle czuje się dobrze. Bezpłatne szczepionki powinny otrzymać:

- kobiety w ciąży

lub osoby cierpiące na przewlekłe schorzenia, takie jak:

- problemy z sercem
- bóle w klatce piersiowej lub trudności z oddychaniem, w tym zapalenie oskrzeli, rozedma płuc lub ciężka astma
- choroby nerek
- obniżona odporność ze względu na chorobę lub leczenie (np. leki sterydowe lub leczenie raka)
- choroby wątroby
- udar mózgu lub przemijające ataki niedokrwienne (TIA)
- cukrzyca
- choroby neurologiczne, np. stwardnienie rozsiane (MS), porażenie mózgowie lub niepełnosprawność intelektualna
- problemy ze śledzioną, np. niedokrwistość sierpowata lub usunięta śledziona
- poważna nadwaga (BMI równe 40 lub wyższe)

Lista schorzeń nie jest wyczerpująca. Zawsze pojawia się kwestia oceny klinicznej. Lekarz pierwszego kontaktu powinien przeprowadzić badanie, uwzględniając ryzyko pogorszenia się istniejących schorzeń z powodu grypy oraz wystąpienie poważnych chorób mogących stanowić jej skutek.

Kto powinien rozważyć poddanie się szczepieniu przeciwko grypie?

Wszystkie osoby cierpiące na schorzenia wymienione na str. 4 oraz:

- osoby w wieku 65 lat lub starsze
- osoby mieszkające w domu opieki lub w domu spokojnej starości
- główni opiekunowie osób starszych lub niepełnosprawnych
- kontakt domowy osoby o obniżonej odporności
- pierwszoliniowi pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej
- kobiety w ciąży (patrz kolejny rozdział)
- dzieci w określonym wieku (patrz str. 7–8)

Dzięki zaszczepieniu, opłacani i nieopłacani opiekunowie mogą zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na grypę oraz przeniesienia jej na osoby, którymi się opiekują.

Mogą wtedy kontynuować sprawowaną opiekę.



Szczepienia przeciwko grypie dla kobiet w ciąży



Jestem w ciąży. Czy powinnam poddać się szczepieniu w tym roku?

Tak. Wszystkie kobiety w ciąży powinny poddać się szczepieniu, aby chronić siebie i swoje dzieci. Szczepionka przeciwko grypie może być bezpiecznie podawana na każdym etapie ciąży, od zapłodnienia do rozwiązania.

Szczepionka przeciwko grypie jest korzystna dla kobiet w ciąży, ponieważ:

- obniża ryzyko poważnych powikłań, takich jak zapalenie płuc, szczególnie w zaawansowanej ciąży
- obniża ryzyko poronienia lub przedwczesnego porodu oraz urodzenia dziecka z niską wagą urodzeniową
- zapewnia ochronę dziecka, które nabywa odporności na zachorowanie na grypę na kilka pierwszych miesięcy po urodzeniu
- obniża możliwość zakażenia nowonarodzonego dziecka przez matkę

Jestem w ciąży i sądzę, że zachorowałam na grypę. Co powinnam zrobić?

W razie wystąpienia objawów grypy należy bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu, ponieważ istnieją leki na receptę, które mogą pomóc (lub obniżyć ryzyko powikłań). Leki muszą jednak zostać przyjęte jak najszybciej po wystąpieniu objawów.

Bezpłatną szczepionkę przeciwko grypie można otrzymać od lekarza pierwszego kontaktu, jest ona również dostępna od farmaceuty lub położnej.

Poddałem się szczepieniu w zeszłym roku. Czy muszę otrzymać kolejne szczepienie w tym roku?

Tak. Szczepionka przeciwko grypie podawana przed okresem zimy zapewnia ochronę przed szczepami grypy, które mogą wystąpić w danym roku. Mogą one jednak różnić się od występujących w roku poprzednim.

Z tego powodu zdecydowanie zalecamy zaszczepienie się w danym roku, nawet jeśli szczepionka została podana również w roku poprzednim. Co więcej, szczepionka przeciwko grypie może działać jedynie około sześciu miesięcy, należy ją więc przyjmować przed każdym sezonem grypowym.

Byłem już chory na grypę. Czy muszę się zaszczepić?

Tak. Objawy grypopodobne mogą być wywołane przez inne wirusy, a przechorowana grypa mogła być wywołana przez różne szczepy wirusa, dlatego mimo wszystko należy poddać się szczepieniu.

A moje dzieci? Czy im również należy podać szczepionkę?

Jeśli dziecko ukończyło sześć miesięcy i cierpi na jedno ze schorzeń wymienionych na str. 4, należy podać mu szczepionkę. Takie dzieci są bardziej narażone na rozwinięcie się u nich poważnej choroby po zachorowaniu na grypę, która może również pogorszyć istniejące schorzenie. Należy omówić z lekarzem pierwszego kontaktu podanie dziecku szczepionki przeciwko grypie przed sezonem grypowym.

Szczepionka nie działa właściwie w przypadku dzieci poniżej szóstego miesiąca życia, nie jest więc zalecana. Dlatego tak ważne jest podawanie szczepionki kobietom w ciąży – przekazują wtedy pewną odporność dziecku, chroniąc je w ten sposób w pierwszych miesiącach po urodzeniu.

Niektórym innym grupom dzieci również proponowane są szczepionki przeciwko grypie, co pomaga w zapewnieniu im ochrony przed chorobą oraz ogranicza jej przenoszenie na inne dzieci, w tym braci i siostry oraz rodziców i dziadków. Można będzie dzięki temu uniknąć zwolnienia chorobowego w pracy lub opiekania się dziećmi chorymi na grypę.

W tym roku szczepionka proponowana jest dzieciom, które:

- ukończyły drugi lub trzeci rok życia 31 sierpnia 2019 r.¹
- uczęszczają do szkoły podstawowej²

Dwu- i trzyletnie dzieci są szczepione w przychodni zdrowia, zwykle przez pielęgniarkę. Prawie wszystkie dzieci w wieku szkolnym będą mogły otrzymać szczepionkę w szkole. Będzie im najczęściej podawana w formie aerozolu do każdego otworu nosowego. Procedura jest szybka i bezbolesna.

Dodatkowe informacje na temat dzieci i szczepienia przeciwko grypie można znaleźć na stronie internetowej NHS nhs.uk/child-flu.

Jaki rodzaj szczepionki powinienem przyjąć?

Istnieje kilka rodzajów szczepionki przeciwko grypie. Zawsze proponowana jest najbardziej skuteczna szczepionka, w zależności od wieku:

- uprawnionym dzieciom w wieku od 2 do 17 lat proponowana jest czterowalentna żywa atenuowana szczepionka (LAIV) w formie aerozolu do nosa
- dorosłym w wieku od 18 do 64 lat, w tym kobietom w ciąży lub osobom z grupy zwiększonego ryzyka ze względu na przewlekłe schorzenie, proponowana jest szczepionka czterowalentna w zastrzyku. Proponowane szczepionki hodowane są w jajach lub komórkach (QIVe lub QIVc) – uważa się, że obydwie mają taką samą skuteczność
- osobom, które ukończyły 65. rok życia proponowana jest trójwalentna szczepionka adsorbowana hodowana w jajach (aTIV) lub szczepionka czterowalentna hodowana w komórkach (QIVc). Uważa się, że obydwie szczepionki mają taką samą skuteczność.

Jeżeli dziecko jest w wieku od 6 miesięcy do 2 lat i należy do grupy wysokiego ryzyka zachorowania na grypę, szczepionka podawana jest w formie zastrzyku, ponieważ szczepionka w formie aerozolu do nosa nie jest zalecana dzieciom poniżej drugiego roku życia. Niektóre dzieci w wieku powyżej drugiego roku życia, należące do grupy wysokiego ryzyka, również muszą mieć podaną szczepionkę w formie zastrzyku, jeżeli czterowalentna żywa atenuowana szczepionka jest dla nich nieodpowiednia.

[1] dzieci urodzone w okresie od 1 września 2015 r. do 31 sierpnia 2017 r.

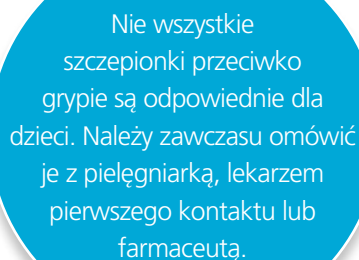
[2] dzieci urodzone w okresie od 1 września 2008 r. do 31 sierpnia 2015 r.

Czy szczepionka przeciwko grypie może zostać podana z innymi szczepionkami?

Tak. Szczepionka przeciwko grypie może być podawana z innymi rutynowymi szczepionkami. Można ją podać pomimo lekkiej choroby dziecka, takiej jak przeziębienie. Szczepienie należy jednak przełożyć w przypadku choroby wywołującej gorączkę.

Czy istnieją osoby, którym nie należy podawać szczepionki?

Szczepionka może zostać podana prawie wszystkim, nie należy jednak szczepić osób, u których wystąpiła alergia na szczepionkę lub którykolwiek z jej składników. Osoby uczulone na jajka lub cierpiące na schorzenie osłabiające układ odpornościowy nie powinny otrzymywać określonych rodzajów szczepionki, co należy sprawdzić u lekarza pierwszego kontaktu. Szczepienie należy odłożyć w razie gorączki i podać je, kiedy stan zdrowia ulegnie poprawie.



Nie wszystkie szczepionki przeciwko grypie są odpowiednie dla dzieci. Należy wcześniej omówić je z pielęgniarką, lekarzem pierwszego kontaktu lub farmaceutą.

A moje dzieci?

Szczepionki w aerozolu nie należy podawać dzieciom, które:

- mają lub miały świszczący oddech w ciągu ostatnich 72 godzin; należy podać im właściwą szczepionkę w zastrzyku, aby nie opóźnić ochrony przed grypą
- wymagają intensywnej opieki z powodu
 - astmy lub³
 - reakcji alergicznej na jajka³
- cierpią na schorzenie lub są poddawane leczeniu, które znacznie osłabia ich układ odpornościowy, albo w gospodarstwie domowym znajduje się osoba, która wymaga odizolowania ze względu na hamowaną odpowiedź immunologiczną organizmu
- są uczulone na którykolwiek ze składników szczepionki⁴

[3] W przypadku dzieci z tych dwóch grup zaleca się zasięgnięcie porady u specjalisty. Mogą one wymagać podania szczepionki w aerozolu do nosa w szpitalu.

[4] Aby uzyskać listę składników szczepionki, na stronie internetowej <http://xpil.medicines.org.uk> należy wpisać Fluenz Tetra w polu wyszukiwania.

Dzieci, którym podano szczepionkę w formie aerozolu do nosa, powinny unikać bliskiego kontaktu z osobami o znacznie osłabionym układzie odpornościowym przez około dwa tygodnie po zaszczepieniu, ponieważ istnieje prawdopodobieństwo przeniesienia na nie wirusa.

Czy szczepionka w aerozolu zawiera żelatynę wieprzową?

Tak. Szczepionka w aerozolu do nosa zawiera wysoko przetworzoną formę żelatyny (żelatynę wieprzową), która jest wykorzystywana w szerokim zakresie do produkcji wielu podstawowych leków. Żelatyna pomaga w utrzymaniu stabilności wirusa w celu zapewnienia jak najlepszej ochrony przed grypą.

Czy dziecko może otrzymać szczepionkę niezawierającą żelatyny?

Szczepionka w aerozolu do nosa zapewnia dobrą ochronę przed grypą, szczególnie u małych dzieci. Redukuje również ryzyko, jeśli dziecko ma brata lub siostrę w wieku, który nie pozwala na podanie szczepionki oraz innych członków rodziny (np. dziadków), którzy mogą być bardziej podatni na wystąpienie powikłań pogrypowych.

Szczepionka w zastrzyku nie jest proponowana zdrowym dzieciom w ramach niniejszego programu. Jednak jeśli dziecko jest narażone na wysokie ryzyko zachorowania na grypę ze względu na schorzenie lub leczenie, a nie można podać mu szczepionki w aerozolu do nosa, powinno otrzymać szczepionkę w zastrzyku.

Niektóre grupy wyznaniowe akceptują wykorzystywanie żelatyny wieprzowej w produktach medycznych, decyzja podejmowana jest jednak indywidualnie. Dalsze informacje na temat żelatyny wieprzowej i szczepionki w formie aerozolu do nosa można znaleźć na stronie internetowej nhs.uk/child-flu-FAQ.



Czy wystąpią u mnie skutki uboczne?

Skutki uboczne szczepionki w aerozolu obejmują zwykle katar lub zatknięty nos, ból głowy, zmęczenie oraz utratę apetytu. U osób, którym podano szczepionkę w zastrzyku, może wystąpić ból ramienia w miejscu wstrzyknięcia, niewielka gorączka i ból mięśni utrzymujące się przed jeden lub dwa dni po zaszczepieniu. Poważne skutki uboczne występują rzadko.

Czy szczepionka przeciwko grypie zapewnia całkowitą ochronę?

Ponieważ wirus grypy może zmieniać się z roku na rok, zawsze istnieje ryzyko, że szczepionka nie będzie odpowiadać aktywnemu wirusowi. W ciągu ostatnich dziesięciu lat szczepionki zazwyczaj odpowiadały aktywnym szczepom grypy.

Jak długo zapewniana jest ochrona?

Szczepionka powinna zapewnić ochronę w sezonie grypowym 2019/20 r.

Co powinienem teraz zrobić?

Ważne jest, aby osoby należące do jednej z grup wymienionych w niniejszej ulotce zostały zaszczepione przeciwko grypie.

Aby ustalić termin wizyty, na którym zostanie podana szczepionka oraz zapewniona najlepsza forma ochrony, należy skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką. Dla kobiet w ciąży szczepionka może być również dostępna w ramach opieki prenatalnej. Szczepionka przeciwko grypie jest bezpłatna. Należy umówić się na wizytę, aby ją otrzymać.

Organizacje pragnące chronić swoich pracowników przed grypą (o ile nie znajdują się oni w grupie ryzyka) powinny poczynić ustalenia umożliwiające podanie szczepionki w swoich oddziałach medycyny pracy. Takie szczepienia są niedostępne w ramach NHS i muszą zostać opłacone przez pracodawcę.

Pierwszoliniowi pracownicy służby zdrowia oraz pracownicy socjalni powinni zapoznać się z ustaleniami dotyczącymi podania szczepionki przeciwko grypie w miejscu pracy. Ważne jest zapewnienie sobie ochrony.

Podsumowanie dotyczące osób, którym zalecane jest podanie **szczepionki przeciwko grypie**

- wszystkie osoby, które ukończyły 65. rok życia
- wszystkie osoby poniżej 65. roku życia cierpiące na schorzenia wymienione na str. 4, w tym dzieci i niemowlęta, które ukończyły szósty miesiąc życia
- wszystkie kobiety w ciąży, na każdym jej etapie
- wszystkie dwu- i trzyletnie dzieci (o ile miały dwa lub trzy lata 31 sierpnia w danym okresie grypowym)
- wszystkie dzieci uczęszczające do szkoły podstawowej
- wszystkie osoby mieszkające w domu opieki lub domu spokojnej starości
- wszyscy opiekunowie osób starszych lub niepełnosprawnych
- osoby do kontaktów domowych w gospodarstwach domowych osób o obniżonej odporności
- wszyscy pierwszoliniowi pracownicy służby zdrowia oraz pracownicy socjalni

Porady i informacje dotyczące szczepień przeciwko grypie można uzyskać u lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarki lub farmaceuty.

Najlepiej zaszczepić się jesienią, przed epidemią grypy. Należy pamiętać, aby szczepić się każdego roku i nie zakładać, że ochronę zapewni szczepienie z poprzedniego roku.



www.nhs.uk/flujab

