



UK Health
Security
Agency

NHS

Chroń się przed grypą

Szczepienia przeciw grypie w Anglii

Informacje dla uczniów szkoły średniej



Flu **i**mmunisation

Helping to protect you against flu

Szczepionka przeciw grypie jest oferowana za darmo:

Dzieciom w wieku
2 lub 3 lat

(w dniu 31 sierpnia,
zanim zaczną się jesienne
szczepienia przeciw grypie)



wszystkim dzieciom
w wieku szkolnym
w szkołach
podstawowych

niektórym dzieciom
w wieku szkolnym
w szkołach
średnich



Dzieciom, które
mają problemy ze
zdrowiem, które
powodują, że grypa
stanowi dla nich
większe zagrożenie

Dodatkowe informacje na temat tego, które dzieci kwalifikują się do otrzymania szczepionki w danym roku można znaleźć na stronie: www.nhs.uk/child-flu

Dlaczego powinienem/powinnam się zaszczepić przeciw grypie?

Grypa bywa bardzo nieprzyjemną chorobą, która wywołuje gorączkę, zatłokany nos, suchy kaszel, ból gardła, ból mięśni i stawów oraz ogromne zmęczenie. Może potrwać kilka dni lub dłużej. U niektórych osób pojawiają się powikłania, muszą wtedy leczyć się w szpitalu.

Jakie są korzyści z zaszczepienia się?

Zaszczepienie się pomoże Ci chronić się przed tą chorobą, która potrafi być bardzo nieprzyjemna. Pomoże Ci uniknąć sytuacji, gdy nie możesz robić tego, co lubisz robić oraz przerw w Twojej edukacji.

Dlaczego tak wielu młodym ludziom oferuje się szczepionkę?

Szczepionka pomoże Ci chronić się przed grypą i zmniejszy szansę tego, że inne osoby zarażą się od Ciebie grypą, a zatem pomaga chronić Twoją rodzinę i przyjaciół.

Pomoże zmniejszyć ilość wirusa grypy krążącego wśród ludzi w sezonie zimowym, kiedy to Państwowa Służba Zdrowia odczuwa presję z powodu wirusa COVID-19 oraz innych wirusów dróg oddechowych, które krążą wśród ludzi.

Zaszczepiłem/-am się przeciw grypie w zeszłym roku. Czy muszę wziąć kolejną szczepionkę w tym roku?

Tak; wirus grypy zmienia się co roku, a zatem szczepionka może zostać zaktualizowana. Z tego powodu zalecamy, aby ponownie zaszczepić się przeciw grypie w tym roku, nawet jeśli szczepiłeś/-aś się w zeszłym roku.

Jak zostanie podana szczepionka?

Zazwyczaj jest podawana w postaci aerozolu do nosa.

Jak działa aerozol do nosa?

Aerozol do nosa zawiera wirusy, które zostały osłabione, tak aby nie mogły wywołać grypy, ale które pomogą Twojemu organizmowi w rozwinięciu odporności.

Szczepionka wchłania się szybko w nosie, a zatem nawet jeśli kichniesz zaraz po tym jak przyjmiesz aerozol, nie trzeba się martwić, że nie zadziałał.

Czy są jakieś skutki uboczne szczepionki?

Możesz mieć wyciek z nosa lub nos może być zatkany, może się pojawić ból głowy, ogólne zmęczenie i pewna utrata apetytu. Jednakże te skutki uboczne są dużo mniej poważne niż złapanie grypy oraz powikłania tej choroby. Poważne skutki uboczne nie zdarzają się często.

Co się stanie, jeśli nie czuję się dobrze tego dnia?

Szczepienie może zostać przełożone na później, jeśli masz gorączkę. Poza tym jeśli masz bardzo zatkany nos lub duży wyciek z nosa, może to zablokować wchłanianie się szczepionki w Twoim organizmie. W takim przypadku szczepionka przeciw grypie może zostać przełożona na później, gdy przejdą Ci objawy problemów z nosem. Czasami może zostać zaofiarowana szczepionka podskórna.



Co z młodymi ludźmi, którzy cierpią na długoterminowe problemy ze zdrowiem?

Jeśli masz problemy ze zdrowiem, które oznaczają, że istnieje większe zagrożenie tego, że rozwiną się u Ciebie poważne powikłania pogrypowe, powinieneś/ powinnasś zaszczepić się na grypę co roku. Jeśli masz takie problemy ze zdrowiem, ale nie jesteś w jednej z grup, którym oferuje się szczepionkę przeciw grypie w szkole, możesz także poprosić o szczepienie w swojej przychodni lekarza rodzinnego. Możesz także poprosić o to w swojej przychodni lekarza rodzinnego, jeśli na przykład nie chcesz czekać aż w szkole zaczną się szczepienia.

Długoterminowe problemy ze zdrowiem, które oznaczają, że grypa stanowi dla Ciebie większe zagrożenie

Te problemy ze zdrowiem obejmują:

- poważne problemy z oddychaniem, takie jak astma, przez które trzeba regularnie korzystać z inhalatorów ze sterydami lub zażywać tabletki
- poważne problemy z sercem
- schorzenia nerek lub wątroby
- cukrzycę
- osłabiony system odpornościowy w wyniku choroby lub leczenia takimi lekami jak tabletki ze sterydami lub chemioterapia
- problemy ze śledzioną, na przykład niedokrwistość sierpowatokrwinkowa, lub śledziona została usunięta
- problemy z uczeniem się
- problemy z układem nerwowym, takie jak mózgowe porażenie dziecięce



Wejdź na stronę www.nhs.uk/child-flu gdzie znajdziesz dodatkowe informacje.

Czy niektórzy młodzi ludzie nie powinni brać szczepionki donosowej?

Szczepionka donosowa w postaci aerozolu jest oferowana młodzieży, ponieważ jest bardziej skuteczna w tym programie niż szczepionka podskórna.

Jednakże niektórzy młodzi ludzie, którzy cierpią na długoterminowe problemy ze zdrowiem, mogą nie być w stanie przyjąć szczepionki donosowej (szczegóły podano poniżej). Twój rodzic otrzyma do wypełnienia przed szczepieniem formularz zgody, który obejmuje pytania, na podstawie których ocenia się, czy jest to odpowiednia dla Ciebie szczepionka. Mogą porozmawiać ze szkolnym zespołem ds. szczepień, jeśli mają jakieś pytania. Jeśli nie możesz przyjąć szczepionki donosowej, zostanie Ci zaoferowana podskórna szczepionka przeciw grypie.

Kto nie powinien brać szczepionki donosowej?

Powinieneś/powinnaś przyjąć podskórną szczepionkę przeciw grypie zamiast szczepionki donosowej w postaci aerozolu, jeśli:

- w chwili obecnej masz świszczący oddech lub miałeś/-aś świszczący oddech w ciągu ostatnich 72 godzin
- masz bardzo osłabiony układ odpornościowy lub ktoś w Twoim gospodarstwie domowym musi poddawać się izolacji, ponieważ jest w stanie poważnej immunosupresji
- masz schorzenie, które jest leczone salicylanami
- miałeś/-aś reakcję anafilaktyczną na szczepionkę przeciw grypie, lub jakikolwiek z jej składników (z wyjątkiem jajka), w przeszłości

Młodzi ludzie, którzy zostali zaszczepieni szczepionką donosową w postaci aerozolu powinni unikać bliskiego kontaktu z osobami, które mają bardzo poważnie osłabiony układ odpornościowy (na przykład osobami, które niedawno dostały przeszczep szpiku kostnego) przez mniej więcej dwa tygodnie po szczepieniu.

Jeśli taki kontakt jest prawdopodobny lub nie da się go uniknąć, wtedy powinna zostać podana alternatywna szczepionka przeciw grypie.

Jeśli nie jesteś pewien/pewna, porozmawiaj ze szkolnym zespołem ds. szczepień lub pielęgniarką, albo lekarzem rodzinnym ze swojej przychodni.

Twoi rodzice powinni zasięgnąć porady Twojego lekarza specjalisty, jeżeli:

- miałeś/-aś w przeszłości poważną reakcję alergiczną (anafilaksja) na jajko, przez co konieczne było leczenie na oddziale intensywnej terapii
- masz astmę, która jest leczona tabletkami ze sterydami, lub przez którą konieczne było leczenie na oddziale intensywnej terapii w szpitalu

Czy szczepionka donosowa zawiera żelatynę produkowaną ze świń (żelatynę wieprzową)?

Tak. Szczepionka donosowa zawiera wysoce przetworzony rodzaj żelatyny (żelatynę wieprzową), z której korzysta się w wielu niezbędnych lekach. Żelatyna pomaga w ustabilizowaniu wirusów grypy w szczepionce, tak aby szczepionka zapewniała jak najlepszą ochronę przed grypą.

Szczepionka donosowa jest oferowana dzieciom i młodzieży, ponieważ jest bardziej skuteczna w tym programie niż szczepionka podskórna. Jest tak, ponieważ jest łatwiejsza do podania i uważa się ją za lepszą, jeśli chodzi o ograniczanie zarażania się grypą przez inne osoby, które mogą być bardziej narażone na powikłania pogrypowe. Jednakże, jeśli grypa jest dla Ciebie dużym zagrożeniem z powodu jednego lub więcej problemów ze zdrowiem lub otrzymanego leczenia i nie możesz przyjąć szczepionki donosowej przeciw grypie, powinieneś/powinnaś przyjąć szczepionkę podskórną przeciw grypie. Alternatywna szczepionka podskórna jest dostępna dla osób, które nie akceptują korzystania z żelatyny wieprzowej w produktach medycznych. Twoi rodzice powinni omówić dostępne opcje ze szkolnym zespołem ds. szczepień.

5 przyczyn

dla których warto się zaszczepić przeciw grypie

1. Chroń siebie.

Szczepionka pomoże Ci się chronić przed grypą i poważnymi powikłaniami, takimi jak zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc.

2. Chroń swoją rodzinę i przyjaciół.

Jeśli się zaszczepisz pomoże to chronić bardziej podatnych na choroby przyjaciół i krewnych.

3. Żadnych zastrzyków.

Aerozol do nosa jest bezbolesny i łatwo się go przyjmuje.

4. Jest to lepsze niż przechodzenie grypy.

Aerozol do nosa pomaga w ochronie przed grypą, został podany milionom osób na całym świecie i charakteryzuje się dużym bezpieczeństwem stosowania.

5. Uniknij straconych szans.

Jeśli zachorujesz na grypę, możesz źle się czuć przez kilka dni i nie być w stanie robić tego, co lubisz robić.

Gdzie mogę znaleźć dodatkowe informacje?

Wejdź na stronę www.nhs.uk/child-flu gdzie znajdziesz dodatkowe informacje. Porozmawiaj ze szkolnym zespołem ds. szczepień, swoim lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką ze swojej przychodni, jeśli masz jeszcze jakieś pytania.



www.nhs.uk/vaccinations