



Public Health  
England

**NHS**

ZIMA 2020/21

# Szczepienie przeciwko grypie

**Kto powinien zostać zaszczepiony i dlaczego?**

Publikacja zawiera także informacje dotyczące dzieci i kobiet w ciąży



**HELP US  
HELP YOU**

PROTECT AGAINST FLU

Flu **i**mmunisation

Helping to protect people,  
every winter

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 gripa? 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 wywoływana 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.

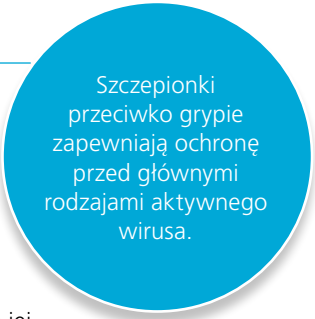
## Jak można zarazić się grypą?

---

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 przemijający atak niedokrwienny (TIA)
- cukrzyca
- choroby neurologiczne, np. stwardnienie rozsiane (MS), porażenie mózgowe
- niepełnosprawność intelektualna
- problemy ze śledzioną, np. niedokrwistość sierpowata lub usunięta śledziona
- poważna nadwaga (BMI równe 40 lub wyższe)

Osoby znajdujące się na liście pacjentów NHS objętych izolacją w celu ochrony przed zakażeniem COVID-19 kwalifikują się do otrzymania bezpłatnej szczepionki przeciw grypie. Bardzo ważne jest, aby te osoby otrzymały ją w tym roku.

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.

## Chcemy zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na grypę u osób narażonych na zakażenie COVID-19.

## 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
- osoby, z którymi kontaktują się osoby znajdujące się na liście pacjentów NHS objętych izolacją
- pierwszoliniowi pracownicy służby zdrowia i opieki społecznej
- kobiety w ciąży (patrz kolejny rozdział)
- dzieci w określonym wieku (patrz str. 7–8)

Jesienią tego roku więcej osób otrzyma bezpłatną szczepionkę przeciwko grypie. Aby dowiedzieć się, kto powinien poddać się szczepieniu, należy odwiedzić stronę internetową [nhs.uk/flu vaccine](https://nhs.uk/flu vaccine).

## Dlaczego w bieżącym roku szczepienie jest oferowane osobom, z którymi kontaktują się osoby znajdujące się na liście pacjentów NHS objętych izolacją?

---

Naszym celem jest ochrona zdrowia osób narażonych na wysokie ryzyko związane z COVID-19, dlatego nie chcemy, aby tej zimy zaraziły się grypą. Aby zmniejszyć prawdopodobieństwo, że osoba ze współistniejącymi chorobami zarazi się grypą od innych członków rodziny, będziemy oferować im szczepienie przeciwko grypie. Osoby, które mieszkają z osobami znajdującymi się na liście pacjentów NHS objętych izolacją lub tej zimy będą przebywać z tymi osobami we wspólnym lokalu przez większość dni, co spowoduje, że uniknięcie bliskiego kontaktu będzie niemożliwe – powinny poprosić o otrzymanie bezpłatnej szczepionki.

Dzięki zaszczepieniu osoby, z którymi kontaktują się osoby izolujące się, mogą zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na grypę oraz przeniesienia jej na osoby bardziej narażone, z którymi mieszkają.

## Czy szczepionka przeciwko grypie zapewni ochronę przed COVID-19?

---

Szczepionka przeciwko grypie nie zapewni ochrony przed COVID-19. Pomoże jednak ochronić przed grypą, która jest nieprzyjemną i potencjalnie poważną chorobą, mogącą wywołać komplikacje prowadzące do hospitalizacji. Ochrona przed grypą jest szczególnie ważna w tym roku ze względu na COVID-19, ponieważ osoby, u których ryzyko związane z grypą jest wyższe, są również narażone na komplikacje w wyniku zakażenia COVID-19.

# 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 będzie miało pewną odporność na grypę przez kilka pierwszych miesięcy życia
- 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 zimą 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.

## **Czy będę bezpieczny, gdy zdecyduję się na szczepionkę przeciwko grypie, jeśli COVID-19 nadal jest aktywny?**

---

W okresie aktywności COVID-19 osoby wykonujące szczepienia przeciwko grypie zastosują odpowiednie środki mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa. Personel podający szczepionkę będzie miał na sobie sprzęt ochronny zabezpieczający zarówno osobę otrzymującą szczepionkę, jak ich samych przed wirusem. Terminy wizyt mogą być również zaplanowane tak, aby zmniejszyć liczbę miejsc w poczekalni. Personel może też poprosić, aby nie przybywać wcześniej.

## **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 opiekowania się dziećmi chorymi na grypę.

W tym roku szczepionka proponowana jest dzieciom, które:

- ukończyły drugi lub trzeci rok życia 31 sierpnia 2020 r.
- uczęszczają do szkoły podstawowej (5-11 lat)
- uczęszczają do szkoły ponadpodstawowej w klasie 7 (11-12 lat)

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](https://www.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:

- dzieciom w wieku od 2 do 17 lat proponowana jest aktywna szczepionka w formie aerozolu do nosa. Aktywne wirusy zostały osłabione, więc nie mogą wywołać grypy.
- osobom dorosłym w wieku od 18 do 64 lat proponowana jest szczepionka w formie zastrzyku. Jest to nieaktywna szczepionka, która nie zawiera żadnych aktywnych wirusów i nie może wywołać grypy. Dostępne są różne rodzaje szczepionek w zależności od sposobu produkcji.
- osobom dorosłym w wieku 65 lat i starszym proponowana jest szczepionka w formie zastrzyku. Jest to nieaktywna szczepionka, która nie zawiera żadnych aktywnych wirusów i nie może wywołać grypy. Zazwyczaj oferowana jest szczepionka zawierająca adjuwant, który pomaga układowi odpornościowemu wywołać silniejszą reakcję na szczepionkę. Jest ona oferowana osobom w tej grupie wiekowej, ponieważ w miarę upływu czasu ich układ odpornościowy gorzej reaguje na szczepionki.

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 zatwierdzona do stosowania u dzieci poniżej drugiego roku życia.



Niektóre dzieci w wieku powyżej drugiego roku życia, należące do grupy wysokiego ryzyka, również muszą otrzymać szczepionkę w formie zastrzyku, jeżeli szczepionka w formie aerozolu do nosa jest dla nich nieodpowiednia.

## Czy szczepionka przeciwko grypie może być 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 poddać się mu ponownie, 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 do nosa 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 lub
  - reakcji alergicznej na jajka(w przypadku dzieci z tych dwóch grup zalecane jest zasięgnięcie porady u specjalisty, gdyż mogą one wymagać podania szczepionki w aerozolu do nosa w szpitalu)
- 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 szczepionki<sup>1</sup>

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. Szczepionka donosowa oferowana jest dzieciom, ponieważ jest skuteczniejsza w programie szczepień niż szczepionka w zastrzyku. Jest ona łatwiejsza w podawaniu i jest uważana za skuteczniejszą w ograniczeniu rozprzestrzeniania się grypy na inne osoby, które mogą być bardziej narażone na powikłania związane z tą chorobą.

Jeżeli jednak dziecko jest szczególnie narażone na powikłania grypy z powodu jednego lub więcej problemów zdrowotnych lub terapii i nie może przyjąć szczepionki donosowej, powinno otrzymać szczepionkę w formie zastrzyku. Niektóre grupy wyznaniowe nie dopuszczają stosowania żelatyny wieprzowej w produktach medycznych. Dostępne opcje należy omówić ze swoją pielęgniarką lub lekarzem.

[1] Listę składników szczepionki podano na stronie internetowej:  
[www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil)

## Czy wystąpią u mnie skutki uboczne?

---

Skutki uboczne szczepionki w aerozolu obejmują zwykle katar lub zatłaczony 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 aktualnym sezonie grypowym.

## 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 ukończyły drugi lub trzeci rok życia 31 sierpnia w aktualnym sezonie grypowym)
- wszystkie dzieci uczęszczające do szkoły podstawowej
- wszystkim dzieciom w szkołach ponadpodstawowych w klasie 7 (11-12 lat)
- wszystkie osoby mieszkające w domu opieki lub domu spokojnej starości
- wszyscy opiekunowie osób starszych lub niepełnosprawnych
- osoby, z którymi kontaktują się osoby znajdujące się na liście pacjentów NHS objętych izolacją
- wszyscy pierwszoliniowi pracownicy służby zdrowia oraz pracownicy socjalni

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

Jesienią tego roku więcej osób otrzyma bezpłatną szczepionkę przeciwko grypie. Aby dowiedzieć się, kto powinien poddać się szczepieniu, należy odwiedzić stronę internetową [nhs.uk/flu](https://nhs.uk/flu).

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



© Crown copyright 2020

3079111D1 1p 800k JUL 2020 (APS)

Numer bramki Agencja ds. Zdrowia Publicznego w Anglii (Public Health England): 2020106

Aby zamówić więcej egzemplarzy tej ulotki, należy użyć kodu produktu: 3079111D1 na stronie internetowej [HealthPublications@gov.uk](mailto:HealthPublications@gov.uk)

