



## Mae Brechu yn achub bywydau Vaccination saves lives

### Ar turėtumėte gauti nemokamą ligonių kasų (NHS) gripo vakciną?

Susirgimas gripu gali būti labai pavojingas, o šią žiemą yra tikimasi, kad cirkuliuos ir gripas, ir COVID-19. Pasiskiepijimas nuo gripo yra vienas geriausių būdų apsisaugoti nuo gripo. Štai kodėl žmonės, kuriems labiausiai gresia sunkus susirgimas gripu, turėtų skiepytis, net jei jaučiasi sveiki.

Vakcina nuo gripo yra nemokama (žmonėms nuo šešių mėnesių amžiaus), jei turite:

- širdies sutrikimą
- krūtinės skausmą ar sunkiai kvėpuojate, įskaitant nuo astmos, ir vartojate įprastus steroidinius inhaliatorius ar tabletes
- inkstų ligas
- sumažėjusį imunitetą dėl ligos ar gydymo (pvz., dėl steroidų ar vėžio gydymo), arba artimai bendraujate ar gyvenate tame pačiame name su žmonėmis iš šios grupės.
- kepenų ligą
- sergate diabetu
- patyrėte insultą (arba nedidelį insultą)
- turite mokymosi sutrikimų
- turite neurologinių problemų, pvz., išsėtinę sklerozę (MS), spazminį paralyžių ar poliomyelitis sequelae (pasekmės po susirgimo poliomyelitu)
- blužnies sutrikimų, pvz., pjautuvo pavidalo ląstelių liga, arba pašalinta blužnis
- kenčiate nuo antsvorio (40 ar daugiau kūno masės indekso (KMI)) (ir esate 16 metų ar vyresnis)

Taip pat rekomenduojame ir nereikia mokėti, jeigu jūs:

- esate nėščia
- esate 50 metų ir vyresni (iki 2022 m. kovo 31 d.)
- gyvenate globos ar slaugos namuose
- globėja/as
- esate bendruomenės pirmasis atsakovas/vė
- pripažintos savanoriškos organizacijos narys/ė ir mokate suteiktia pirmąją pagalbą.

Ypatingai rekomenduojame pasiskiepyti nuo gripo **sveikatos ir socialinės priežiūros darbuotojams**, tiesiogiai bendraujantiems su pacientais ar klientais, nes yra svarbu apsaugoti save ir tuos, kuriais jie rūpinasi. Jei dirbate globos namuose arba prižiūrite žmones savo namuose, nemokamą vakciną nuo gripo galite gauti vietinėje vaistinėje.

Dviejų ar trejų metų **vaikai** (iki 2021 m. rugpjūčio 31 d.) turėtų būti skiepijami nosies purškalo pavidalu. Purškalą galima gauti iš savo šeimos gydytojo poliklinikos. Visi vaikai pradinėje mokykloje ir vidurinėje mokykloje iki 11 metų šiais metais gali gauti vakciną nosies purškalo pavidalu ir paprastai juos paskiepija šia vakcina mokykloje.

**Gripo vakcina yra vienas iš geriausių būdų apsisaugoti nuo užsikrėtimo ir neapkrėsti kitų žmonių. Jei jūs nežinote, ar galite nemokamai pasiskiepyti nuo gripo, kreipkitės į savo šeimos gydytoją arba vietinę vaistinę.**

## Lithuanian

Apie gripo ir gripo vakcinas sužinosite daugiau apsilankę svetainėje [phw.nhs.wales/flu vaccine](https://phw.nhs.wales/flu vaccine)