



Mae Brechu yn achub bywydau Vaccination saves lives

Czy powinienem zaszczepić się bezpłatnie przeciw grypie?

Grypa może mieć bardzo poważne objawy, a tej zimy spodziewamy się zarówno grypy, jak i COVID-19. Szczepienie się co roku przeciw grypie jest jednym z najlepszych sposobów ochrony przed grypą. Dlatego ludzie, którzy są najbardziej narażeni na poważne skutki w przypadku zachorowania na grypę, powinni się zaszczepić, nawet jeśli czują się zdrowi.

Szczepionka przeciw grypie jest bezpłatna (dla osób od szóstego miesiąca życia), jeśli masz:

- problemy z sercem
- dolegliwości w klatce piersiowej lub trudności w oddychaniu, np. astmę, która wymaga regularnego stosowania inhalatorów lub tabletek steroidowych
- chorobę nerek
- obniżoną odporność z powodu choroby lub leczenia (np. leczenie sterydami lub leczenie raka) lub jesteś w bliskim kontakcie lub mieszkasz w tym samym domu co osoba z tej grupy
- chorobę wątroby
- cukrzycę
- przeszedłeś udar (lub mini udar)
- trudności w uczeniu się
- chorobę neurologiczną, np. stwardnienie rozsiane, porażenie mózgowe lub zespół postpolio
- problemy ze śledzioną, np. niedokrwistość sierpowato-krwinkową lub miałeś ją usuniętą
- podwyższoną masę ciała (wskaźnik masy ciała BMI powyżej 40) (i masz więcej niż 16 lat)

Szczepienie przeciw grypie jest również zalecane i bezpłatne, jeśli:

- jesteś w ciąży
- masz więcej niż 50 lat (w dniu 31 marca 2022 r.)
- mieszkasz w domu opieki
- jesteś opiekunem
- pełnisz funkcję ratownika pierwszego kontaktu
- jesteś członkiem zarejestrowanej organizacji wolontariackiej i udzielasz pierwszej pomocy

Pracownikom służby zdrowia i opieki społecznej, którzy mają bezpośredni kontakt z pacjentami lub klientami, zdecydowanie zaleca się zaszczepienie się przeciw grypie. Ma to chronić ich oraz osoby, którymi się opiekują. Jeśli pracujesz w domu opieki lub opiekujesz się ludźmi w ich własnych domach, to możesz otrzymać bezpłatną szczepionkę przeciw grypie w lokalnej aptece.

Dzieci w wieku dwóch lub trzech lat (w dniu 31 sierpnia 2021 r.) powinny otrzymać szczepionkę przeciw grypie w postaci aerozolu do nosa. W większości przypadków można ją uzyskać w przychodni lekarza rodzinnego. Wszystkie dzieci w szkole podstawowej, a także w szkole średniej do klasy 11-tej kwalifikują się w tym roku do szczepienia przeciw grypie w postaci aerozolu do nosa, zazwyczaj ma to miejsce w szkole.

Szczepionka przeciw grypie jest jednym z najlepszych sposobów ochrony przed zachorowaniem i rozprzestrzenianiem się grypy.

Polish

Jeśli nie jesteś pewien czy możesz otrzymać bezpłatną szczepionkę przeciw grypie, to zapytaj się w swojej przychodni lekarza rodzinnego lub lokalnej aptece.

Więcej informacji o grypie i szczepionkach przeciw grypie znajdują się na stronie:
phw.nhs.wales/flu vaccine