



# Mae Brechu yn achub bywydau Vaccination saves lives

## Deverei tomar a vacina gratuita contra a gripe do NHS?

Uma gripe pode ser muito grave e este inverno espera-se ver a circular tanto a gripe como a COVID-19. Tomar a vacina da gripe todos os anos é uma das melhores formas de protecção contra a gripe. É por isso que as pessoas que correm maior risco de ficar muito doentes se apanharem gripe devem ser vacinadas, mesmo que se sintam saudáveis.

**A vacina contra a gripe é gratuita (a partir dos seis meses de idade), para pessoas que tenham:**

- um problema cardíaco
- um problema no peito ou dificuldades respiratórias, incluindo os asmáticos que necessitam regularmente de inaladores ou comprimidos de corticosteróides
- doenças renais
- imunidade baixa devido a doença ou tratamento (como corticoesteróides ou tratamento de cancro) ou estão em directo contacto ou vivem na mesma casa que alguém deste grupo:
- doença hepática
- diabetes
- teve um AVC/derrame (ou Mini AVC)
- uma deficiência de aprendizagem
- uma condição neurológica, tal como esclerose múltipla (EM), paralisia cerebral ou síndrome pós-polio
- um problema do baço, tal como a doença falciforme, ou que tenha tido o baço removido
- excesso de peso (índice de massa corporal (IMC) de 40 ou mais) (e têm 16 ou mais anos de idade)

**É também recomendado e gratuito se:**

- estiver grávida
- tiver 50 anos ou mais ( a 31 de Março de 2022)
- viver num lar residencial ou de cuidados de saúde
- for cuidador
- for socorrista
- for membro de uma organização voluntária reconhecida que presta os primeiros socorros.

Recomenda-se vivamente aos **profissionais de saúde e de assistência social** com contacto directo com pacientes ou clientes, tomem a vacina contra a gripe, para se protegerem a si próprios e aqueles de quem cuidam. Se trabalha num lar, ou se cuidar de pessoas na sua própria casa, pode obter a sua vacina gratuita contra a gripe numa farmácia local.

**As crianças** com dois ou três anos de idade (a 31 de Agosto de 2021) tomar uma vacina nasal contra a gripe. Recebem-na no seu centro de saúde, na maioria das áreas. Todas as crianças

## Portuguese

na escola primária e secundária, até ao 11<sup>o</sup> ano são elegíveis a receber a vacina nasal contra a gripe este ano, e normalmente tomam-na na escola.

**A vacina da gripe é uma das melhores formas de protecção contra a gripe - de a apanhar e de a espalhar.**

**Se não tiver a certeza se pode tomar a vacina contra a gripe gratuitamente, pergunte ao seu médico de família ou na sua farmácia.**

Saiba mais sobre gripes e vacinas contra a gripe em [phw.nhs.wales/flu vaccine](https://phw.nhs.wales/flu vaccine)