



Mae Brechu yn achub bywydau Vaccination saves lives

Ücretsiz bir NHS grip aşısı yaptırmalı mısınız?

Grip çok ciddi sonuçlara yol açabilir ve bu kış gribin COVID-19 ile birlikte görüleceğini tahmin ediyoruz. Her yıl bir grip aşısı olmak gribe karşı korunmak için en iyi yöntemlerden birisidir. Bu yüzden grip olduğunda ciddi bir şekilde hastalanma riski taşıyan insanların sağlıklı hissetseler de aşı olmaları gerekir.

Grip aşısı aşağıdaki rahatsızlıklar olduğunda (altı yaşından büyüklerde) önerilir ve ücretsizdir:

- kalp sorunu
- göğüs şikayeti veya nefes alma zorluğu, düzenli inhaler steroid veya tablet almayı gerektiren astım dahil olmak üzere
- böbrek rahatsızlığı
- hastalık veya tedaviye bağlı düşük bağışıklık (steroid veya kanser tedavisi gibi) veya bu gruba giren biri ile temasta olmak veya aynı evde yaşamak
- karaciğer hastalığı
- diabet
- kalp krizi (veya kalp spazmı)
- öğrenme güçlüğü
- nörolojik bir durum, çoklu sertleşim (ÇS) gibi, beyin felci veya post-polio sendromu
- dalağınızda görülen bir rahatsızlık, oral hücre anemisi gibi, veya dalağınız alınmışsa
- yüksek vücut ağırlığı (vücut kitle indeksi (VKİ) 40 veya yukarısı) (ve 16 yaşında yada daha büyük iseniz)

Ayrıca aşağıdaki durumlar için de önerilir ve ücretsizdir şayet:

- gebe iseniz
- 50 yaşında veya üzerinde iseniz (31 Mart 2022 itibariyle)
- bakım veya koruma evinde yaşıyorsanız
- bakıcı iseniz
- toplum ilk müdahale ekibinde iseniz
- tanınmış bir gönüllü kuruluşunun üyesi iseniz ve ilk yardım desteği veriyorsanız

Hastalara veya müşterilere doğrudan temas kuran **sağlık ve bakım çalışanlarına** grip aşısı mutlaka önerilir. Bu kendinizi ve bakmakla yükümlü olduğunuz kişileri korumak için gereklidir. Eğer bir bakım evinde çalışıyorsanız, veya evlerinde yaşayan insanlara bakım hizmeti sunuyorsanız yerel bir eczaneden ücretsiz bir grip aşısı alabilirsiniz.

İki veya üç yaşındaki **Çocuklar** (31 Ağustos 2021 itibariyle) burun-spreyinden ibaret olan grip aşısını almalıdırlar. Bunu birçok bölgede Aile Hekimlerinden alabilirler. İlkokul ve ortaokul çağındaki tüm çocuklar bu yıl burun-spreyli grip aşısını alabilirler ve bunu çoğunlukla okuldantemin etmektedirler.

Turkish

Grip aşısı gribe yakalanma veya gribi yaymaya karşı en iyi yöntemlerden birisidir. Eğer ücretsiz bir grip aşısı alma hakkınız konusunda emin değilseniz, Aile Hekiminize veya yerel eczaneye sorunuz.

Grip ve grip aşısı hakkında daha fazla bilgi için bakınız phw.nhs.wales/flu vaccine