

# SKIEPIJIMAS NUO GRIPO

*Kam reiktų skiepytis ir kodėl tai svarbu*



## Kaip plinta gripo virusas?

Kai užsikrėtęs žmogus koso ar čiaudi, jie plinta gripo virusu mažuose seilių lašeliuose per didelę erdvę.

Tada šie lašeliai gali būti įkvėpti kitų žmonių arba jie gali būti pasisavinami liečiant paviršius, kuriuose lašeliai nusileido.



## Ar turėčiau skiepytis nuo gripo?

Tai geriausias būdas išvengti susirgimo gripu ir gripo plitimo.

Tai geriausia apsauga nuo viruso, kuris gali sukelti sunkią ligą.

Ši vakcinacija apsaugo jus, jūsų draugus, šeimą, globėjus ir kolegas, todėl skiepykitės nuo gripo, jei vakcina jums siūloma.



## Kaip aš galiu gauti skiepą nuo gripo?

Vyresni nei 50 m. suaugusieji, turintys tam tikrų sveikatos sutrikimų, tam tikro amžiaus vaikai, medicinos priežiūros įstaigose gyvenantys asmenys, globėjai, priekinės linijos sveikatos priežiūros darbuotojai, tie, kurie gyvena su imunokompromisiniais asmenimis arba nėščioms moterims, turi teisę gauti nemokamą gripo vakciną [Gripo vakcina-NHS \(www.nhs.uk\)](https://www.nhs.uk). Kiekvienas, kuris negali gauti nemokamos vakcinos, gali įsigyti vakcinaciją iš vaistinės.



## Ar tai saugu, jeigu esu nėščia?

Taip, gripo vakcina gali būti saugiai skiriama bet kuriame nėštumo etape nuo pastojimo ir apsaugo jus ir jūsų kūdikį.

Nėštumas keičia tai, kaip organizmas tvarkosi su infekcijomis, tokiomis kaip gripas ir padidina tikimybę toms, kurios yra nėščios ir jų kūdikiams atsidurti intensyvioje priežiūroje.



## Ar gripas gali būti rimtas?

Žmonės kartais mano, kad smarkus peršalimas yra gripas, tačiau gripas dažnai gali būti daug rimtesnis nei peršalimas.

Tai ypač rimta tiems, kurie turi ilgalaikius sveikatos sutrikimus ir gali sukelti sunkią ligą ir net mirtį.



## Kokie yra pagrindiniai dalykai, kuriuos turėčiau prisiminti?

Gripas yra nenusipėjamas ir labai užkrečiamas.

Prognozuojama, kad ši žiema bus blogesnė nei ankstesniais metais.

Nepamirškite uždengti burnos ir nosies, kai kosėjate ar čiaudite ir dažnai nusiplaukite rankas.