

VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE

Quem deve tomar esta vacina e o motivo pelo qual isto é importante



De que forma é que o vírus da gripe se espalha?

Quando uma pessoa infetada tossir ou espirrar, está a espalhar o vírus da gripe através de gotículas minúsculas de saliva por uma vasta área.

Estas gotículas podem então ser inaladas por outras pessoas ou recolhidas ao tocar nas superfícies sobre as quais as mesmas pousaram.



Devo tomar a vacina contra a gripe?

Este é a melhor maneira para evitar apanhar e espalhar a gripe. É a melhor proteção disponível contra um vírus que pode causar doenças graves. Esta vacina protege-lhe a si, aos seus amigos, familiares, prestadores de cuidados e colegas, portanto aproveite para se vacinar contra a gripe se tal vacina lhe for oferecida.



Como faço para receber a vacina contra a gripe?

Adultos com mais de 50 anos de idade com determinados problemas de saúde, crianças de certas idades, residentes de lares, prestadores de cuidados, trabalhadores de saúde da linha da frente, pessoas que vivem com indivíduos imunocomprometidos ou mulheres grávidas são todos elegíveis para receber a vacina gripe de forma gratuita [Flu vaccine - NHS \(www.nhs.uk\)](https://www.nhs.uk).

Qualquer pessoa não elegível para uma vacina gratuita pode comprar a vacina numa farmácia.



É seguro se eu estiver grávida?

Sim, a vacina contra a gripe pode ser tomada com segurança durante qualquer fase da gravidez, pelo que protegerá também o seu bebé. A gravidez altera a forma como o corpo lida com infeções como a gripe - e aumenta a probabilidade de as mulheres grávidas e respetivos bebés necessitarem de cuidados intensivos.



A gripe tem consequências graves?

As pessoas por vezes confundem uma constipação pesada com uma gripe, mas a gripe traz frequentemente consequências muito mais graves em comparação com uma constipação. É particularmente desagradável para pessoas com problemas de saúde crónicos e pode resultar em doenças graves ou até mesmo a morte.



Quais as coisas fundamentais de que eu me devo lembrar?

A gripe é imprevisível e altamente infecciosa.

É previsto que este inverno seja pior do que em anos anteriores.

Lembre-se de cobrir a sua boca e o seu nariz quando tossir ou espirrar - e lave frequentemente as suas mãos.