



Flu vaccine

Adapted from: <https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/flu-influenza-vaccine/>

In the UK, it is very common for people to get the flu vaccination. Flu vaccination is important because, while flu is unpleasant for most people, it can be dangerous and even life threatening for some people, particularly those with certain health conditions. You may be eligible to get the vaccine for free because of your age or a health condition. You can also pay for the flu vaccine at most pharmacies. You may need to book an appointment.

The best time to have your flu vaccine is in the autumn or early winter before flu starts spreading. But you can get your vaccine later.

The flu vaccine is given free on the NHS to adults who:

- are 50 and over (including those who will be 50 by 31 March 2023)
- have certain health conditions
- are pregnant
- are in long-stay residential care
- receive a carer's allowance, or are the main carer for an older or disabled person who may be at risk if you get sick
- live with someone who is more likely to get a severe infection due to a weakened immune system, such as someone living with HIV, someone who has had a transplant, or is having certain treatments for cancer, lupus or rheumatoid arthritis

You can have the NHS flu vaccine at:

- your GP surgery
- a pharmacy offering the service – if you're aged 18 or over
- some maternity services if you're pregnant

If you're eligible for a free flu vaccine, you can book an appointment at your GP surgery. You can also book online to get a flu vaccine from a pharmacy that offers it on the NHS.

The flu vaccine is offered free on the NHS to anyone with a serious long-term health condition, including:

- respiratory conditions, such as asthma (needing a steroid inhaler or tablets), chronic obstructive pulmonary disease (COPD), including emphysema and bronchitis
- diabetes
- heart conditions, such as coronary heart disease or heart failure
- being very overweight – a body mass index (BMI) of 40 or above
- chronic kidney disease
- liver disease, such as hepatitis

- some neurological conditions, such as Parkinson's disease, motor neurone disease, multiple sclerosis (MS), or cerebral palsy
- a learning disability
- problems with your spleen like sickle cell disease, or if you've had your spleen removed
- a weakened immune system as a result of conditions such as HIV and AIDS, or taking medicines such as steroid tablets or chemotherapy

Talk to your doctor if you have a long-term condition that is not in one of these groups. They should offer you a flu vaccine if they think you're at risk of serious problems if you get flu.

You should have the flu vaccine if you're pregnant to help protect you and your baby.

It's safe to have a flu vaccine at any stage of pregnancy.

If you're a frontline health and social care worker, you should get your flu vaccine through your employer. They may give you the vaccine at your workplace through the occupational health scheme.

Vaccination gives the best protection against flu. Flu vaccines help protect against the main types of flu viruses, although there's still a chance you might get flu. If you do get flu after vaccination, it's likely to be milder and not last as long. Having a flu vaccine may help stop you spreading flu to other people who could be more at risk of serious problems from flu.

For Children: <https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/child-flu-vaccine/>

The children's nasal spray flu vaccine is safe and effective. It's offered every year to children to help protect them against flu. Children can catch and spread flu easily. Vaccinating them also protects others who are vulnerable to flu, such as babies and older people.

The nasal spray flu vaccine is free on the NHS for:

- children aged 2 or 3 years on 31 August 2022 (born between 1 September 2018 and 31 August 2020)
- all primary school children (Reception to Year 6)
- some secondary school aged children
- children aged 2 to 17 years with long-term health conditions

Children who are not school aged should go to the GP for their flu vaccination, otherwise children will receive this vaccination in school. Your child's school should contact you about this vaccination.²

If you have a child with a long-term health condition, you can ask the GP surgery to give them the vaccine instead of them having it at school if you prefer.

The vaccine is given as a spray squirted up each nostril. It's quick and painless.



Вакцина проти грипу

Адаптовано з: <https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/flu-influenza-vaccine/>

У Великобританії люди дуже часто роблять щеплення проти грипу. Вакцинація проти грипу важлива, оскільки, незважаючи на те, що грип неприємний для більшості людей, він може бути небезпечним і навіть загрожувати життю для деяких людей, особливо тих, хто має певні захворювання. Ви можете мати право отримати вакцину безкоштовно через ваш вік або стан здоров'я. Ви також можете заплатити за вакцину проти грипу в більшості аптек. Можливо, вам доведеться записатися на прийом.

Найкращий час для вакцинації проти грипу – восени або на початку зими, перш ніж грип почне поширюватися. Але ви можете отримати свою вакцину пізніше.

- Вакцина проти грипу надається безкоштовно NHS дорослим, які:
- мають 50 років і більше (включаючи тих, кому виповниться 50 до 31 березня 2023 р.)
- мають певні стани здоров'я
- вагітні
- перебувають у стаціонарах тривалого перебування
- отримуєте допомогу на догляд або є основним доглядачем за літньою людиною чи людиною з обмеженими можливостями, яка може опинитися під загрозою, якщо ви захворієте
- жити з кимось, хто має більшу ймовірність отримати важку інфекцію через ослаблену імунну систему, наприклад, з кимось, хто живе з ВІЛ, з кимось, хто переніс трансплантацію, або проходить певне лікування раку, вовчака чи ревматоїдного артрити

Ви можете отримати вакцину від грипу NHS за адресою:

- ваш лікар загальної практики
- аптека, що пропонує послуги – якщо вам виповнилося 18 років
- деякі послуги по догляду за дитиною, якщо ви вагітні

Якщо ви маєте право на безкоштовну вакцину проти грипу, ви можете записатися на прийом до свого лікаря загальної практики. Ви також можете замовити онлайн вакцину проти грипу в аптеці, яка пропонує її в NHS.

Національна служба охорони здоров'я пропонує вакцину проти грипу безкоштовно всім, хто має серйозні довготривалі захворювання, зокрема:

- респіраторні захворювання, такі як астма (потребує стероїдного інгалятора або таблеток), хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ), включаючи емфізему та бронхіт
- цукровий діабет
- захворювання серця, такі як ішемічна хвороба серця або серцева недостатність
- надмірна вага – індекс маси тіла (ІМТ) 40 або вище
- хронічна хвороба нирок
- захворювання печінки, наприклад гепатит
- деякі неврологічні захворювання, такі як хвороба Паркінсона, хвороба моторних нейронів, розсіяний склероз (РС) або церебральний параліч
- порушення навчання
- проблеми з селезінкою, такі як серповидно-клітинна анемія, або якщо вам видалили селезінку
- ослаблення імунної системи внаслідок таких станів, як ВІЛ та СНІД, або прийом ліків, таких як стероїдні таблетки, або хіміотерапія

Поговоріть зі своїм лікарем, якщо у вас є тривалий стан, який не належить до однієї з цих груп. Вони повинні запропонувати вам вакцину проти грипу, якщо вони вважають, що ви ризикуєте мати серйозні проблеми, якщо захворієте на грип.

Ви повинні отримати вакцину проти грипу, якщо ви вагітні, щоб захистити вас і вашу дитину.

Вакцина проти грипу безпечна на будь-якому терміні вагітності.

Якщо ви працюєте на передовій медичній та соціальній службі, вам слід отримати вакцину від грипу через свого роботодавця. Вони можуть зробити вам вакцину на вашому робочому місці через програму охорони праці.

Вакцинація є найкращим захистом від грипу. Вакцини проти грипу допомагають захистити від основних типів вірусів грипу, хоча є ймовірність захворіти на грип. Якщо ви захворіли на грип після вакцинації, він, швидше за все, буде легшим і триватиме не так довго. Вакцина проти грипу може допомогти зупинити розповсюдження грипу на інших людей, які можуть бути більш схильні до серйозних проблем через грип.

Для дітей: <https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/child-flu-vaccine/>

Вакцина проти грипу в формі назального спрею безпечна та ефективна. Його щороку пропонують дітям, щоб допомогти їм захиститися від грипу. Діти можуть легко підхопити та поширити грип. Вакцинація також захищає інших, уразливих до грипу, наприклад немовлят і людей похилого віку.

Вакцина проти грипу в формі назального спрею безкоштовно надається NHS для:

- діти віком 2 або 3 роки на 31 серпня 2022 року (народжені з 1 вересня 2018 року до 31 серпня 2020 року)
- всі учні початкової школи (прийом до 6 класу)
- деякі діти середнього шкільного віку
- діти віком від 2 до 17 років з тривалими вадами здоров'я

Діти нешкільного віку повинні піти до лікаря загальної практики для щеплення від грипу, інакше діти отримають це щеплення в школі. Школа вашої дитини має зв'язатися з вами щодо цієї вакцинації.²

Якщо у вас є дитина з тривалим розладом здоров'я, ви можете попросити лікаря загальної практики зробити їй вакцину замість того, щоб робити це в школі, якщо хочете.

Вакцину вводять у вигляді спрею, який впорскують у кожную ніздрю. Це швидко і безболісно.