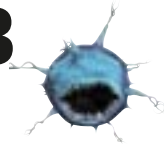


Flu jab →

**NHS**



# IF YOU KNEW ABOUT FLU YOU'D GET THE JAB



**GDYBYŚ WIEDZIAŁ WIĘCEJ O GRYPIE,  
TO NA PEWNO SKORZYSTAŁBYŚ  
ZE SZCZEPIONKI**



Polish

# Flu jab → Fight flu this winter

## How do I know when I've got flu?



Flu symptoms hit you suddenly and severely. They usually include fever, chills, headaches and aching muscles, and you can often get a cough and sore throat at the same time.

Don't wait until there's an epidemic: contact your GP or practice nurse and get your flu jab this autumn before the virus appears in the winter.

### Who needs a flu jab?

Ask your GP about having a flu (influenza) vaccination if:

- **you're 65 or over**
- or if you have any of these problems (however old you are):
  - **a serious heart or chest complaint, including asthma**
  - **serious kidney disease**
  - **diabetes**
  - **lowered immunity due to disease or treatment such as steroid medication or cancer treatment**
  - **if you have had a stroke/TIA**

Your GP may also advise you to have the flu jab if you have serious liver disease. Multiple

# Flu jab → Walcz z grypą tej zimy

## Po czym mogę poznać, że zachorowałem na grypę?



**Objawy grypy pojawiają się nagle i są niezwykle ostre. Zazwyczaj obejmują gorączkę, dreszcze oraz bóle głowy i mięśni, a nierzadko towarzyszy im kaszel i ból gardła.**

**Nie czekaj na pojawienie się epidemii: skontaktuj się z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką i skorzystaj ze szczepionki jesienią, zanim pojawi się wirus**

**Kto powinien skorzystać ze szczepionki?**

Zapytaj lekarza rodzinnego o szczepionkę, jeżeli:

- **jesteś w wieku powyżej 65 lat**
- lub jeżeli cierpisz na którekolwiek z poniższych (niezależnie od wieku):
  - **chroniczne schorzenie serca lub klatki piersiowej (w tym astma)**
  - **chroniczne schorzenie nerek**
  - **cukrzycę**
  - **masz niższą odporność wskutek choroby lub leczenia, przykładowo jeżeli bierzesz leki sterydowe lub jesteś leczony na raka.**
  - **jeśli przeszedłeś udar**

Jeżeli cierpisz na chroniczne schorzenie wątroby, stwardnienie rozsiane lub inną chorobę zwyrodnieniowe centralnego układu nerwowego, powinieneś

Sclerosis or other degenerative disease of the central nervous system.

If you live in a residential care home, talk to your nurse or the manager.

If you get a carer's allowance, or if you are the main carer for an elderly or disabled person whose welfare may be at risk if you fall ill seek advice from your GP whether you should be vaccinated .

### **Isn't flu just a heavy cold?**

**No.** Colds are much less serious and usually start gradually with a sore throat and stuffy or runny nose.

### **How serious is flu?**

Catching flu is a nasty experience for most people. But it can also lead to really serious illnesses like bronchitis and pneumonia, which may mean you need hospital treatment. A lot of people, mainly older people, die from flu every winter.

### **How do I catch flu?**

Flu is a highly infectious illness, which spreads very rapidly by coughs and sneezes from

people who are already carrying the virus.

### **When am I most at risk from flu?**

Flu reappears every winter, usually over a short period of a few weeks, so that a lot of people get ill around the same time. In a really bad year, this can amount to an epidemic, but it's impossible to predict how much flu there'll be every year.

### **If I had the jab last year, do I need it again now?**

**Yes.** The viruses which cause flu change every year, which means the flu this winter will be different from last winter's, and the vaccine will be different as well.

### **Why shouldn't everyone have a flu jab?**

For most people, flu is nasty but not usually serious. The vaccine is offered only to people who are at high risk from the serious complications of flu.

### **How long will the jab protect me?**

The vaccine provides protection for about a year.

skonsultować się z lekarzem rodzinnym w sprawie szczepionki

Jeżeli przebywasz w domu opieki, to porozmawiaj z pielęgniarką lub kierownikiem.

Jeżeli otrzymujesz zasiłek pielęgnacyjny lub jesteś głównym opiekunem osoby starszej lub niepełnosprawnej, której zdrowie może być zagrożone, gdy zachorujesz to powinieneś poradzić się własnego lekarza rodzinnego, czy powinieneś się zaszczepić.

### **Czy grypa nie jest po prostu ostrym przeziębieniem?**

**Nie.** Przeziębienie jest zdecydowanie łagodniejsze i z reguły rozwija się stopniowo, w chwili pojawienia się bólu gardła czy kataru.

### **Jak groźna jest grypa?**

Zachorowanie na grypę jest mało przyjemnym przeżyciem dla większości osób. Może ona jednak wywołać naprawdę ciężkie choroby, takie jak zapalenie oskrzeli czy zapalenie płuc, które nierzadko kończą się hospitalizacją. Wiele osób – głównie starszych – wciąż umiera na grypę każdej zimy.

### **Jak mogę zarazić się grypą?**

Grypa jest niezwykle zakaźną chorobą, która rozprzestrzenia się

bardzo szybko poprzez kontakt z kaszlącymi i kichającymi nosicielami wirusa.

### **Kiedy jestem najbardziej narażony na zachorowania na grypę?**

Grypa pojawia się każdej zimy, z reguły na krótki okres kilku tygodni, w związku z czym wiele osób zapada na nią jednocześnie. W naprawdę złym roku, zachorowania mogą przybrać formę epidemii - nie ma jednak możliwości przewidzenia skali zjawiska.

### **Jeżeli zostałem zaszczepiony w zeszłym roku, to czy konieczna jest powtórka?**

**Tak.** Wirusy wywołujące grypę zmieniają się z roku na rok, co oznacza, że tej zimy grypa - oraz szczepionka - będzie inna niż rok temu.

### **Dlaczego nie wszyscy muszą się zaszczepić?**

Dla większości osób, grypa jest mało przyjemnym – ale nie poważnym – przeżyciem. Szczepionka jest oferowana wyłącznie tym osobom, które są szczególnie narażone na poważne komplikacje wywoływane przez grypę.

### **Na jak długo zabezpieczy mnie szczepionka?**

Szczepionka zapewnia ochronę na okres mniej więcej roku.

## How does the vaccine work?

Your body starts making antibodies to the vaccine virus about a week to ten days after the injection. The antibodies help protect you against any similar viruses you then come into contact with.

## Will it stop me from getting ill?

Flu vaccinations only protect against flu: they won't stop you catching the many other viruses that appear every winter. But because flu is generally more serious, it makes sense to have a flu jab.

## Can the flu jab actually cause flu?

**No.** The vaccine doesn't contain any live virus, so it can't cause flu.

## Will there be any side effects?

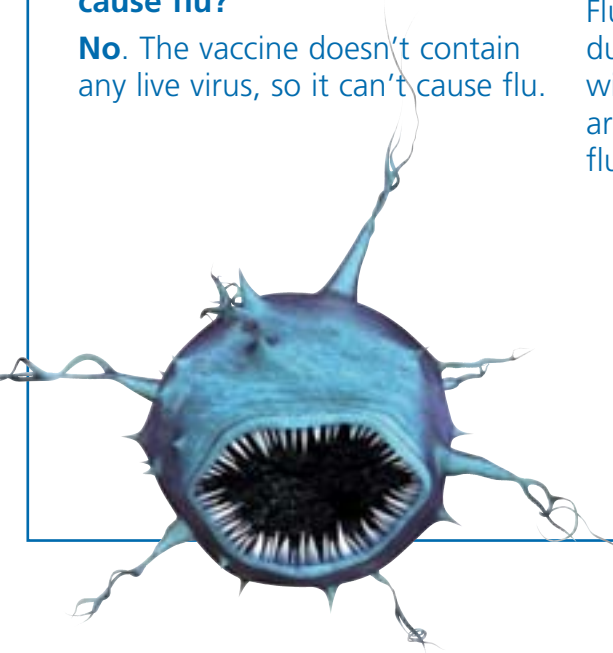
Side effects should be expected. Some people get a slight temperature and aching muscles for a couple of days afterwards and your arm may feel a bit sore where you were injected, but that's about all. Any other reactions are very rare.

## How effective is the vaccine?

No vaccine is 100% effective. Most people who've been vaccinated will not get the flu. If you do catch flu, it's likely to be milder than if you hadn't been vaccinated.

## When are flu vaccines given?

Flu vaccines can be given anytime during the autumn and early winter, before flu is usually around. Don't wait until there's a flu epidemic.



## **W jaki sposób działa szczepionka?**

Twój organizm zaczyna wytwarzać przeciwciała na wirus zawarty w szczepionce po około 7 - 10 dniach od zastrzyku. Przeciwciała chronią Cię przed wszelkimi podobnymi wirusami, z którymi możesz się zetknąć.

## **Czy zapewni mi to ochronę przed zachorowaniem?**

Szczepionka przeciw grypie chroni tylko przed grypą: nie będziesz zabezpieczony przed licznymi innymi wirusami, które pojawiają się każdej zimy. Ponieważ jednak grypa jest na ogół poważniejszą chorobą, skorzystanie ze szczepionki jest jak najbardziej uzasadnione.

## **Czy szczepionka może wywołać grypę?**

**Nie.** Szczepionka nie zawiera żadnych żywych wirusów, w związku z czym nie może wywołać grypy.

## **Czy pojawią się jakieś skutki uboczne?**

Należy spodziewać się skutków ubocznych. U niektórych osób może pojawić się niewysoka gorączka i ból mięśni, które miną po kilku dniach. Ponadto, ramię może być trochę obolałe po zastrzyku, ale to raczej wszystko. Jakiegokolwiek inne reakcje są niezwykle rzadkie.

## **Jak skuteczna jest szczepionka?**

Żadna szczepionka nie jest skuteczna w 100%. Większość zaszczepionych osób nie zachoruje na grypę. Jeżeli jednak zachorujesz na grypę, to jej przebieg będzie najprawdopodobniej łagodniejszy aniżeli u osoby niezaszczepionej.

## **Kiedy wykonuje się szczepienia przeciwko grypie?**

Szczepić można się w każdej chwili jesienią i wczesną zimą, zanim pojawi się grypa. Nie czekaj, aż wybuchnie epidemia.



## Is there anyone who shouldn't get a flu jab?

If you have a serious allergy to hens' eggs, you shouldn't get vaccinated. If in doubt, ask your doctor. And you shouldn't have the vaccine if you have ever had a serious allergic reaction to the flu vaccine or to any of its ingredients, which needed urgent medical treatment. If you're not sure please ask your doctor for advice.

## Can I have the flu vaccine if I am pregnant?

**Yes.** If you are in one of the risk groups mentioned above, talk to your GP about this. No problems have been reported in giving the vaccine to pregnant women.

## How do I go about getting a flu jab?

If you think you need a flu jab, check with your doctor or the practice nurse – or if a nurse visits you regularly, you can ask them. Alternatively ask your local pharmacist. Most doctors organise special vaccination sessions in the autumn.

## Are you aged 65 or over?

Ask your GP whether you need the pneumo jab to protect you against serious forms of pneumococcal infection. It is available for everyone aged 65 years or over and for younger people with certain serious medical conditions. You won't need it each year – for most it is a one-off vaccination. It is OK to have the pneumo jab at the same time as your flu jab.



## **Czy szczepionka jest niezalecana dla pewnych osób?**

Osoba o ciężkiej alergii na jaja kurze nie powinna być szczepiona. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem. Ponadto nie powinieneś zaszczepić się, jeżeli wcześniej miałeś poważną reakcję alergiczną na szczepionkę przeciwko grypie lub na dowolny z jej składników, która wymagała pilnej interwencji lekarskiej. W razie wątpliwości, skonsultuj się z lekarzem.

## **Czy kobiety w ciąży mogą się zaszczepić?**

**Tak.** Jeżeli należysz do jednej z grup ryzyka wymienionych powyżej, to skonsultuj się z lekarzem rodzinnym. Nie zanotowano żadnych problemów związanych z podawaniem szczepionki kobietom w ciąży.

## **Co mam zrobić, aby skorzystać ze szczepionki?**

Jeżeli chcesz, aby podano Ci szczepionkę przeciwko grypie, to skontaktuj się z lekarzem lub pielęgniarką, bądź jeśli regularnie odwiedza Cię pielęgniarka, to zapytaj jej. Możesz także zapytać się farmaceuty. Większość lekarzy organizuje specjalne sesje szczepień na jesień.

## **Czy masz powyżej 65 lat?**

Spytaj swojego lekarza rodzinnego, czy powinieneś skorzystać ze specjalnej szczepionki pneumokokowej, aby zabezpieczyć przed groźnymi postaciami zarażenia pneumokokowego. Jest ona dostępna dla wszystkich osób w wieku powyżej 65 lat oraz dla osób młodszych, które cierpią na pewne poważne schorzenia. Nie trzeba powtarzać go corocznie, zaś dla niektórych wystarcza jednokrotne podanie. Szczepionka pneumokokowa może być podana wspólnie ze szczepionką przeciwko grypie.



# Book a flu jab today

Anyone can get flu but it can be more serious for people aged 65 years or over and people of any age (including children over 6 months of age) with a serious medical condition, particularly those with serious heart or respiratory disease. You may also be at an increased risk if you have diabetes that requires medication, have serious kidney or liver disease or if you have lowered immunity due to disease or treatment.

If you fall into one of these groups, you are more vulnerable to the effects of flu (even if you feel fit and healthy) and could develop more serious illnesses such as bronchitis and pneumonia potentially putting you in hospital. It could also make any existing condition worse.

That's why it pays to get your flu jab in the autumn before flu starts to circulate. Because the virus constantly mutates, it's necessary to get the jab every year, to protect you against the latest strains of the virus.

The flu jab is free. So make an appointment with your GP.

# Umów się na szczepienie już dzisiaj

Na grypę może zachorować każdy, ale choroba będzie miała poważniejszy przebieg u ludzi w wieku powyżej 65 lat, a także u osób w dowolnym wieku (w tym u dzieci w wieku powyżej 6 miesięcy), które cierpią na schorzenia chroniczne – zwłaszcza serca czy układu oddechowego. Ryzyko jest większe także wtedy, gdy chorujesz na cukrzycę i musisz stosować leki, jeśli cierpisz na ostre schorzenia nerek lub wątroby, bądź masz obniżoną odporność wskutek choroby lub leczenia.

Jeżeli należysz do którejś z tych grup, to jesteś bardziej narażony na grypę (nawet jeśli czujesz się dobrze i zdrowo), a ponadto możesz zapaść na poważniejszą chorobę, taką jak zapalenie oskrzeli czy zapalenie płuc. Co więcej, grypa może pogorszyć przebieg każdej choroby.

Dlatego właśnie opłaca się skorzystać ze szczepionki na grypę jeszcze jesienią, zanim grypa zacznie atakować. Ponieważ wirus podlega nieustannej mutacji, zachodzi konieczność powtarzania szczepień co roku, aby zabezpieczyć organizm przed najnowszymi szczepami.

Szczepionka przeciwko grypie jest darmowa. A zatem zamów wizytę u lekarza rodzinnego już dziś.

How to beat flu



© Crown copyright 2005  
Reprinted July 2007  
Produced by COI for the Department of Health  
282926/POLISH 20k Aug07 (ESP)

NHS Immunisation Information  
Department of Health Publications Orderline  
PO Box 777  
London  
SE1 6XH  
Phone: 08701 555 455  
E-mail: [dh@prolog.uk.com](mailto:dh@prolog.uk.com)  
Textphone (for minicom users): 08700 102 870  
for the hard of hearing (8am to 6pm, Monday to Friday)

For more information on  
immunisation, visit our website  
at [www.immunisation.nhs.uk](http://www.immunisation.nhs.uk)

© Crown Copyright 2005  
Prod. C 01 dla Departamentu Zdrowia  
Przedruk w lipcu 2007  
282926/POLISH 20k Aug07 (ESP)

Informacje NHS o szczepieniach  
Wydział Publikacji o Zdrowiu  
PO Box 777  
London  
SE1 6XH  
Telefon: 08701 555 455  
E-mail: [dh@prolog.uk.com](mailto:dh@prolog.uk.com)  
Telefon tekstowy (dla użytkowników minicom): 08700 102 870  
Dla osób niedosłyszących (od 08.00 do 18.00, od poniedziałku do piątku)

W celu uzyskania więcej informacji nt. szczepień  
ochronnych, prosimy odwiedzić naszą witrynę internetową  
pod adresem [www.immunisation.nhs.uk](http://www.immunisation.nhs.uk)



**Immunisation Information**