



Public Health  
England

**NHS**

E **IVEND 2020/21**  
**gripaki vaksina**

Kon trubul te kerel peske e vaksina thaj soske

Tholandre informcija čhavage thaj  
khamne žuvljange



**HELP US  
HELP YOU**

PROTECT AGAINST FLU

Flu **i**mmunisation

Helping to protect people,  
every winter

Kadava buletino phenel sar tu šaj žutisares te garaves tut thaj kire čhaven mamujal e gripa kadava ivend, thaj soske si but importa manuša kon si ando baro gripako risiko te keren peske bilovale gripake vaksine sako berš.

## So si e gripa? Naj voj sade (numa) ekh zoralo šilalipe?

E gripa phirel sako berš, principno ando ivend, gadaleske voj khajekhdrom si akhardi sezonalni gripa. Voj si ekh but infekciozno nasvalipe kas si les simptomura save sikavdon but sigo.

Šilalimata naj gadiki but seriozne thaj principno astaren te sikavdon xanci po xanci thaj astaren stupume aj žavne nakhesa thaj dukhale korasa. Ekh bilačo gripako momento šaj avel but maj bilačo kozom ekh zoralo šilalipe.

Em e normalne simptomura e gripake si jag, šila, šerodukha, dukha ande e kokala thaj muskulja, thaj zoralo khinsipe. Saste manuša principno saston maškar duje thaj efa givesenge, ama varekhaske o nasvalipe šaj ingjarel len ži ka e nasvalengo kher (xospitalo), thaj te kerel len te resen ži ka bangipe aj meripe.



## So anel e gripa?

---

E gripa si andini katar e influenza viruso savo infektiril e kor thaj e parne bukhe (parne kalindže). Thaj soske si andini katar e virusora thaj naj katar e bakterija, antibiotikura našti sastaren la. Ama, te si maj bare problemura katar e gripako astaripe, antibiotikura šaj žutisaren.

## Sar tu astares e gripa?

---

Kana ekh infektirime manuš xasal aj del čhikh, von phiraven e gripako viruso ande cikne čhungjareske thavdalina ande ekh buxlo diapazono. Kadala thavdalina šaj aven airolinde katar aver manuša aj von šaj aven linde ande e upralinalengo astaripe kajte e thavdalina pele.

Tu šaj ačhaves e virusosko phiravipe kana garaves kiro muj thaj nakh kana tu xasas aj des čhikh, thaj tu trubul te thoves kire vasta butivar aj trubusares vastengo gelo te ciknjares o risiko te astares o viruso.

Ama em e lači čhan te na astares thaj te na phiraves e gripa si te avel tut e vaksina maj anglal te astarel e gripako sezono.

## Sar ame garavdivas katar e gripa?

---

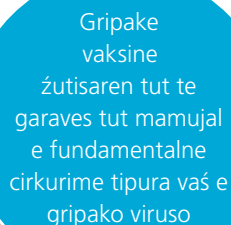
E gripa si bižangli (ni žanes so šaj kerel). E vaksina del em o lačo garavipe (protekcija) kaj si mamujal o viruso savo šaj kerel zoralo nasvalipe. Em e pakjale virusora save ka anen e gripa si identifirime maj anglal e gripako sezono thaj vaksine si atoska kerde te aven kontra lende sogodi maj but šaj.

E vaksine si dinde ando anglalivend principno maj anglal te astarel te phirel e gripa. Ande e palune 10 berš e vaksina principno sas lači kontra e cirkulirime štampenge.

## Savo dukhavipe e gripa šaj kerel?

---

Manuša khajekh drom gindin kaj bilačo šilalipe si gripa, ama te avel tut e gripa butivar šaj avel but maj bilačo kozom ekh šilalipe thaj tu trubul te bešes ando than khajekhe givesenge. Varesave žene si maj kovle karing e gripake efektura. Lenge, voj šaj barjarel o risiko vaš o zoralipe varesave serioznone nasvalimatonege sar o bronxit thaj pneumonija, aj šaj kerel sivne sastimaske problemura maj bilače. Ande em e bilače kazusura, e gripa šaj kerel tut te bešes ande e nasvalengo kher (spita), aj te ingjarel tut i ži ka meripe.



Gripake vaksine žutisaren tut te garaves tut mamujal e fundamentalne cirkurime tipura vaš e gripako viruso

## Sem me ando baro risiko katar e gripake efektura?

---

E gripa šaj afektiril sakone ama te tut si tut lungone vřjamako sastimasko problemo e gripake efektura šaj keren le maj bilačo i te o problemo si lače sastardo thaj tu seres tut normalno lače. Tut trubul te avel tut e bilovali vaksina te tu san:

- khamni

Aj si tut lungone vřjamako probleomo sar:

- ilesko problemo
- kolinesko problemo aj airolimaske pharimata, andrethode bronxit, emfizema aj zorali astma
- rinikosko nasvalipe
- ciknjardo imuniteto andar nasvalipe aj sastaravipe (sar steroidone medikamentura aj kancerosko sastaravipe)
- kalindžesko (kalo bukhesko) nasvalipe
- sas tut insulto aj tranzitivno isximikani ataka (TIA)
- diabeto
- nevrologikano problemo, primerno butni skleroza (BS), cerebralno paraliza
- sikimasko problemo
- problemo kire splinasa, primerno nasvalipe ka sekilare khukhina, aj kiri splina sas inkaldini
- tu san but thulo (Indekso vaš Statoski Masa - 40 thaj upral)

Manuša ande e Lista vaš NHS Garavdo Paciento ašal o COVID-19 šaj savore len e bilovali gripaki vaksina thaj si but importantno kadava berš von te len la.

Kadaja lista vaš sastimaske problemura naj definitivno. Sako drom si problemo vaš klinikano alosaripe. Kiro GP šaj dikhel sar tu san thaj lel ande godi o risiko katar e gripa savi šaj kerel sisave fundamentalne nasvalimata kaj si tut maj bilače, sar i kiro risiko vaš seriozno nasvalipe katar e gripa.

## Ame kamas te ciknjaras e šansura kadalenge kon si vulnerabilne karing o COVID-19 te astaren e gripa.

## Kon trubul te gindil te kerel peske e gripaki vakcina?

---

Sa kodola kas si len problemura save si phendine pe rig 4, aj kon si:

- 65 beršengo aj upral
- kon bešel ande bešlinengo aj phuranengo kher
- o fundamentalno samadavno vaš ekh phurano aj bango manuś
- kheralo kontakto (manuś) khajekheske katar e Lista vaš NHS Garavdo Paciento
- centralno sastimasko aj socialno samadimasko bukjarno
- khamni žuvli (dikh e avutni sekcija)
- čhave pe konkretno berś (dikh rig 7-8)

Kadava berś, maj but žene ka aven dinde e bilovali gripaki vakcina maj angle ande vrjama ande kadava anglalivend. Te arakhes kon si andrethodo dikh

[nhs.uk/flu vaccine](https://nhs.uk/flu vaccine).

## Soske si dinde gripake vakcine kadava berś e kherale kontaktonenge (manuśenge) kadalenge kon si ande e Lista vaš NHS Garavdo Paciento?

---

Ame kamas kadala kon si em but vulnerabilne karing o COVID-19 te aven lače kadava ivend thaj ame na kamas len te astaren e gripa. Te šaj ciknjavol o šanso ekhe ženesko kas si les seriozno sastimasko problemo te astarel e gripa katar žene andar lengo kher ame ka das len te len e gripaki vakcina. Te tu bešes ženesa kon si ande e Lista vaš NHS Garavdo Paciento, aj te tu žanes kaj ka ulaves kher lenca ande maj but katar e givesa o ivend, savo ka kerel e kontaktura binašline, atoska tu ka trubul te manges e bilovale gripake vakcinake.

Kaj si tut e vakcina, e kherutne kontaktura (manuśenge) vaš garavde žene šaj ciknjarel lenge šansura te astaren e gripa thaj te phiraven la karing o manuś kasa von bešen thaj kon si maj vulnerabilo.

## Ka garevel man e gripaki vakcina mamujal o COVID-19?

---

E gripaki vakcina naj ka garevel tut mamujal o COVID-19. Ama ka žutisarel te garavel tut mamujal e gripa, savi si bilači thaj potencialno seriozno infekcija savi šaj kerel maj bare problemura save šaj ingjaren tut te des ando nasvalengo kher. Te žutisarel pe te garavel pe mamujal e gripa si but importa vaš o COVID-19 savo si ande cirkulacija soske e manuśa kon si vulnerabilne karing o COVID-19 si ando risiko te aven len maj bare problemura andar e gripa.

# E gripaki vaksina ašal khamne žuvljange



## Me sem khamni. Trubul man man e gripaki vaksina kadava berš?

---

Va. Sa e khamne žuvlja trubul te keren peske e gripaki vaksina te garaven pe thaj peske beben. E gripaki vaksina šaj avel dindi bidarako ande sisavo čhon e khamnimasko, katar o astaripe e khamnimasko thaj maj inkljal.

Khamne žuvlja si len benefito katar e gripaki vaksina soske voj ka:

- ciknjarel o risiko katar seriozne sastimaske problemura sar e pneumonija, specialno ande e palune čhona e khamnimaske
- ciknjarel o risiko katar o spontanno aborto aj te avel tut bebe kon si bijando but maj sigo kana trubulas aj bebe kas si len cikno bijanimasko pharipe
- žutisarel te garavel peske bebe kon ka lungjavol te avel le varesavo imuniteto karing e gripa ande e avgutne čhona leske trajoske
- ciknjarel o šanso e dejako te phiravel infekcija karing lako nevo bebe

## Me sem khamni thaj pakjav kaj man si man e gripa. So me trubul te kerav?

---

Te si tut gripake simptomura tu trubul sigate te vakeres kire doktorosa, soske te tut si tut e gripa si ekh angleramosardo drab savo šaj žutisarel (aj ciknjarel o risiko katar e komplikacije), ama vov trubul te avel lindo sogodi šaj maj sigo palal te sikavdon e simptomura.

**Tu šaj les e gripaki vaksina katar kiro GP, aj voj šaj avel tuke dindi katar kiro aptekaro aj akušera.**

## **Mange sas mange kerdi e vaksina o paluno berś. Trubul man aver kadava berś?**

---

Va; e gripaki vaksina sakone ekhe ivendeske žutisarel te del pe garavipe (protekcija) mamujal e gripake štampe save šaj sikavdon thaj šaj aven verver katar kadala kaj sas ande cirkulacija o paluno berś. Kadale kauzake ame zoraleste rekomendis kaj date i te tu sanas vaksinirime o paluno berś, tu trubul te vaksiniris tut palem kadava berś. Maj but katar kadava, garavaripe katar e gripaki vaksina šaj tradel sade turjal šove čhonenge thaj gadaleske tu trubul te keres tuke e gripaki vaksina sako gripako sezono.

## **Ka avav me garavdo kana ka žav me te kerav e gripaki vaksina te o COVID-19 phirel važe turjal amende?**

---

Žikana o COVID-19 si važe ande cirkulacija, e davnen vaš e gripaki vaksina ka avel len mere thaneste te garaven tut. E bukjarne kon ka den e vaksija ka vuraven garavimasko ekipo te garaven e dujen tut thaj averen katar o viruso. Časo keripe šaj avel kerdo te ciknjarel pe o numero e manušengo ande e ašugarimaski zona aj tuke šaj avel phendino te na aves maj anglal kiro časo.

## **Me pakjav kaj man sas man e gripa, trubul man e vaksina?**

---

Va; aver virusora šaj keren tuke sar e gripake simptomura, aj tut šaj sas tut e gripa soske si maj but katar ekh tipo gripake virusora thaj gadaleske tu trubul te keres tuke e vaksina date I te pakjas kaj sas tut e gripa.

## **So trubul te keren mure čhave? Trubul len len e vaksina?**

---

Te si tut čhavo upral e šov čhon kas si le ekh katar e problemura save si ramosarde (skirime) pe rig 4, len trubul len e gripaki vaksina. Sa kadala čhave si len maj baro šanso te seriozno nasvavon te von astaren e gripa, thaj voj šaj kerel lenge sivne problemura maj bilače.

Vaker kire GP-osa kire čhaveske te kerdol pe leske e gripaki vaksina maj anglal te astarel e gripako sezono.

E gripaki vaksina naj lači te kerdol pe bebenge telal e šov čhon thaj gadaleske naj rekomendinme. Kadaleske si importa e khamne žuvlja te keren peske e vaksina – von ka traden varesovo imuniteto karing pesko bebe savo ka garavel le ande e avgutne čhona katar lesko trajo (živdipe).

Aver čhallenge grupe si i von dinde e gripaki vaksina. Kadava si kerdo te žutisarel te garavel pe mamujal o nasvalipe thaj žutisarel te ciknjarel pe lesko phiravipe karing e duj grupe: čhave, andrethode lenge phrala thaj phenja, thaj, čaćes, lenge bijanutne (dej thaj dad) thaj papura thaj mamja. Kadava ka žutisarel tut te našes katar o trubupe te keres pauza bukjatar andar e gripa aj te des sama (griza) kire čhaven kana si len e gripa.

E čhallenge kaske si lenge dindo o šanso te len e vaksina kadava berš, si:

- čhave kon si duje aj trine beršenge ando 31-to augusto 2020 berš
- čhaven kon si ande anglune školjake berša
- čhave kon si ando 7-to klaso andar dujto niveloski škola

Čhave kon si duje thaj trine beršenge ka aven dinde e vaksina katar e medikani asistenta ande e GP-oski kilinika. Paše sa e školake čhaven ka avel lenge dindo e vaksina ande škola. Bute čhallenge, e vaksina ka avel dindi sar ekh sprejo ande sako ekh rutuj. Kadaja si ekh sigotni thaj bidukhali procedura.

Ašal maj but čhavengi informacija thaj gripaki vaksina rode informacija po o NHS-esko uebsaito ka [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

## Savo tipo vaksina ka trubul te kerav mange?

---

Si varesave tipura gripake vaksine. Tuke ka avel tuke dindi vaksina savi si em efektivno tuke thaj savi dipendil katar kire berša thaj katar kadala bukja:

- čhave katar 2 ži ka 17 berš si dinde ekh živdi vaksina sar nakhesko sprejo. E živde virusora sas bizorjarde thaj gadaleske von našti anen tuke e gripa.
- bare žene katar 18 ži ka 64 berš si dinde ekh inžekcijaki vaksina. Voj si ekh biaktivno vaksina savja naj la andre nisave živde virusora thaj našti anel tuke gripa. Si verver tipura save šaj len pe thaj save dipendin katar kadava sar von sas kerde.
- bare žene kon si 65-e beršenge thaj upral si dinde ekh inžekcijaki vaksina. Voj si ekh biaktivno vaksina savja naj la nisave živde virusora thaj našti del tut e gripa. Principno, tuke ka avel tuke dindi vaksina savja si la žutisarimasko agento savo žutisarel e imunake sistema te kerel ekh responso karing e vaksina. Voj si dindi manušenge ande kadaja brešengi grupa soske sogodi manuša phurjavon gadiki lengi imunaki sistema respondil maj xanci lače karing e vaksine.



Te kiro čhavo si maškar 6 čhon thaj 2 berš thaj si ande grupa vaš baro risiko gripatar, leske ka avel leske inžektirime ekh gripaki vaksina soske e nakhesko sprejo naj licenzirime čhavage telal e duj berš.

Khajekh čhave upral e duj berš kon si ande bare riskoski grupa i lenge ka trubul te kerdol pe lenge inžekcijaki vaksina te e nakheski sprejoski vaksina naj lenge lači.

## Šaj e gripaki vaksina avel dindi mure čhaveske pe e ekhsavi vrjama kana aver vaksine si leske dinde?

Va. E gripaki vaksina šaj avel dindi pe e ekhsavi vrjama kana sa e normalne čhavage vaksine si dinde. E vaksine šaj kerdon pe i te kiro čhavo si xanci nasvaloro katar o šilalipe ama von šaj aven dinde maj inkjal te kiro čhavo si nasvalo katar o nasvalipe savo del le jag (učhi temperatura).

## Si varekon kon ni trubul te kerel peske e vaksina?

Paše sako ekh šaj kerel peske e vaksina, ama tu ni trubul te keres tuke e vaksina te tut sas tut seriozno alergija karing e vaksina, aj karing sisave katar lake andresimata. Te tu san alergikano karing arne aj si tut problemo savo kovljarel kiri imunaki sistema, tu šaj te na aves šajdo te keres tuke konkretne tipura gripake vaksine – puš katar kiro GP. Te tut si tut učhi jag, e vaksina šaj kerdol pe tuke napalal ži kana tu aves maj lače.

Naj sa e gripake vaksine si lače e čhavage.  
Kamas tutar te aves siguro kaj tu vakerdan kadava maj anglal kire medikane asistentasa, GP-osa aj aptekarosa



## So ka kerdol pe mure čhavage?

---

Čhavage šaj te na avel lenge kerde nakheske vaksine te von:

- si momentno xyryme aj sas xyryme ande e palune 72 sata, von trubul te aven dinde ekh lači lenge gripaki inžekcija te našlindol pe katar o palpalipe ando garavipe (protekcija)
- trubulas len intensivno samadipe andar
  - astma aj
  - arnengi alergija anafilaksis(Čhave ande kadala duj grupe si rekomendime te roden peske doktoresko godidipe thaj šaj ka trubul te kerdol pe lenge e nakheski vaksina ando nasvalengo kher)
- si len problemo, aj si len sastaravipe, savo seriozno kovljarel lengi imunikani sistema aj si len varekon ande lengo kher kas trubul le izolacija soske von si seriozno imunopresime
- si alergikane karing sisave aver vaksinake komponentura<sup>1</sup>

Važe, čhave kon sas vaksinirime nakheske sprejosa trubul te našen katar o pašutno kontakto manušenca kas si len but seriozno kovli imunaki sistema turjal duje kurkenge katar e data kana sas von vaksinirime soske si but cikno šanso kaj e vaksinako viruso šaj avel phiravdo pe lende.

## Si ande e nakheske vaksina želatino savo si inkaldo katar e bale (balikano želatino)?

---

Va. E nakheski vaksina tholandre but prakerci želatinoski forma (balikano želatino), savi si trubusardi ando diapazono vaš but importantne draba. O želatino žutisarel te inkjarel e vaksinake virusora stabilne te šaj e vaksina del em o lačo garavipe mamujal e gripa. E nakheski vaksina si dindi čhavage soske voj si maj efektivno ande e programa kozom e inžekcijaki vaksina. Kadava si kerdo soske voj si maj lokeste te kerdol pe thaj si gindi te avel maj lači ando o čiknjaripe e gripake phiravimasko pe aver, kon šaj aven maj vulnerabilne karing e gripake komplikacije.

Ama, te kiro čhavo si ando baro gripako risiko andar ekh aj maj but medikane problemura aj sastaravimata thaj našti kerdol pe leske e nakheski gripaki vaksina, lenge trubul te kerdol pe lenge inžekcijaki vaksina.

Khajekh manuša šaj te na priemin o trubusaripe vaš o balikano želatino ande medikane produktura. Tu trubul te diskutiris kire opcije kire medikane asistentasa aj doktorosa.

---

[1] Dikh o uebsaito ka [www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil) ašal ekh lista vaš e gripake andresimata

## **Ka aven man varesave rigale efektura?**

---

Rigale efektura katar e nakheski vaksina šaj principno thonandre žalno aj stupume (blokime) nakh, šeriski dukh, khinsipe. Kadalen kas si len e inžektive vaksina šaj aven len dukh po vast ka o than kajte sas kerdi e inžekcija, cikne gradusoski jag thaj dukhale muskulja ekhe giveseske aj dujenge palal te kerdol pe vaksina. Seriozne rigale efektura naj normalne e duje vaksinenca.

## **Ka e gripaki vaksina totalno garavel man?**

---

Soske e gripako viruso šaj ververil berš beršestar sakodrom si risiko e vaksina te na inklel mamujal e cirkulirime virusosa. Ande e palune deš berš e vaksina principno sas ekh lači arakhin mamujal e cirkulirime štampe.

## **Kozom vrjama ka avav me garavdo?**

---

E vaksina trubul te garavel tut ando sasto gripako sezono.

## **So me trubul te kerav akana?**

---

Te tu san kotor katar ekh katar e grupe save si phende ande kadava buletino, importa si tu te keres tuke kiri gripaki vaksina.

Vaker kire GP-osa aj medikane asistentasa, aj alternativno kire lokalne aptekaresa, te keres tuke vaksinado časo thaj te les em o lačo šajdo garavipe. Khamne (phare) žuvljange, e vaksina šaj avel dindi i ande e khamne žuvljange klinike. E gripaki vaksina si bilovali. Gadaleske ker tuke časo te les e vaksina.

Organizacije save kamen te garaven peske bukjarnen mamujal e gripa (sade te na aven ando risiko) ka trubul te keren organizacija e vaksinenge te aven dinde ande lenge bukjarnenge sastimaske centrura. Kadala vaksine našti len pe katar o NHS thaj ka trubul te aven pokinde katar o bukidavno.

Te tu san centralno sastimasko aj socialno bukjarno, arakh save organizacije sas kerde ande kiro bukjako than te den e gripake vaksine. Importa si tu te aves garavdo.



# Sumarno kadalenge kaske si lenge rekomendime te avel len e gripaki vaksina

- sakoekh kon si 65-e beršengo thaj upral
- sakoekh telal 65 berš kas si les medikano problemo savo si phendino pe rig 4, andrethodo čhave thaj bebetura upra e šov čhon
- sa e khamne žuvlja, ande sako ekh čhon katar o khamnipe
- sa e čhave kon 2 thaj 3 beršenge (sade kana von si duje thaj trine beršenge ži ando 31-to augusto ando o akanutno gripako sezono)
- sa e čhave ande anglune školjake berša
- sa e čhave kon si klaso 7 ande e dujtone niveloski škola
- sakoekh kon bešel ande bešlinenge aj phurane manušengo kher
- sakoekh kon lel sama ekhe phurane aj bange manušeske
- kherale kontaktura (manuša) katar e NHS Lista vaš Garavdo Paciento
- sa e centralne sastimaske thaj socialne samadavne bukjarne

Ašal godidipe thaj informacija vaš e gripaki vaksina, vaker kire doktorosa, medikane asistentasa aj aptekarosa.



Maj but žene ka avel lenge dindo e bilovali gripaki vaksina maj inkjal ando o anglalivend. Te dikhes te tu san šajdo te les e vaksina ža ka [nhs.uk/flu vaccine](https://nhs.uk/flu vaccine).

**Si em mišto te keres tuke e gripaki vaksina ando o anglalivend maj anglal sisavi gripaki epidemija. Na bistar kaj tut trubul tut e vaksina sako ekh berš, gadaleske na gindi kaj tu san garavdo soske tu kerdan tuke ekh vaksina o paluno berš.**

