

POLISH

**SWINE FLU  
INFORMATION**

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

**0800 1 513 513**

# ŚWIŃSKA GRYPA A CIAŻA:

## Jak ochronić siebie i swoje dziecko

**Niniejsza ulotka zawiera informacje dotyczące:**

- szczepionki przeciw świńskiej grypie, którą możesz otrzymać podczas ciąży aby ochronić siebie oraz swoje dziecko
- środków zapobiegawczych, jakie możesz podjąć aby obniżyć ryzyko zakażenia
- dostępnego leczenia w przypadku zachorowania

**Grypa. Chroń siebie i innych.**



## **Spis treści**

|  |          |
|--|----------|
| <b>Czym jest świńska grypa?</b>  | <b>3</b> |
| <b>O szczepionce przeciw świńskiej grypie</b>  | <b>3</b> |
| <b>Czy szczepionka jest bezpieczna dla mojego dziecka oraz dla mnie?</b>                                     | <b>4</b> |
| <b>Co mogę zrobić aby ochronić siebie i innych przed świńską grypą?</b>                                      | <b>6</b> |
| <b>Co powinnam zrobić jeśli ja lub bliskie mi osoby zarażą się świńską grypą zanim zdążę się zaszczepić?</b> | <b>7</b> |
| <b>Co teraz należy zrobić?</b>   | <b>7</b> |

## Czym jest świńska grypa?

Świńska grypa jest chorobą układu oddechowego wywołaną nową odmianą wirusa grypy. Ponieważ obecnie dostępne szczepionki przeciw grypie sezonowej nie chronią przed świńską grypą, trzeba było opracować nową szczepionkę przeciwgrypową.

### Jak poważną chorobą jest świńska grypa?

Większość osób przechodzi świńską grypę łagodnie. Choroba rozpoczyna się gwałtownie i przeważnie trwa około tygodnia. Główne objawy zarażenia wirusem świńskiej grypy to gorączka, zmęczenie, kaszel i ból gardła. Do innych objawów zalicza się również bóle głowy i mięśni, dreszcze, kichanie, katar, brak apetytu, wymioty oraz biegunka.

Świńska grypa jest szczególnie niebezpieczna dla pewnych grup osób, w tym dla kobiet w ciąży. Dlatego też poddanie się szczepieniu jest w ich przypadku tak ważne.

### Dlaczego w pierwszej kolejności oferuje się szczepionkę kobietom w ciąży?

Kobiety ciężarne narażone są na znacznie wyższe ryzyko wystąpienia poważnych powikłań wynikających z zarażenia wirusem świńskiej grypy. Według Światowej Organizacji Zdrowia około 10 procent wszystkich pacjentów hospitalizowanych na świńską grypę to kobiety w drugim lub trzecim trymestrze ciąży.

Ryzyko powikłań (włącznie z poronieniem i przedwczesnym porodem) jest najwyższe w ostatnich tygodniach ciąży. Zaszczepienie się przeciw świńskiej grypie już teraz może Ci pomóc uniknąć zarażenia świńską grypą i ochronić Twoje dziecko.

**W przypadku świńskiej grypy u kobiet ciężarnych istnieje znacznie wyższe ryzyko wystąpienia poważnych komplikacji oraz częstsza potrzeba hospitalizacji.**

## O szczepionce przeciw świńskiej grypie

Opracowano szczepionki chroniące przed wirusem wywołującym świńską grypę. Obecnie dostępne są dwie szczepionki pod nazwami Pandemrix oraz Celvapan. Wielu osobom, które otrzymają szczepionkę Pandemrix wystarczy tylko jedna dawka. Osoby, które otrzymają Celvapan będą potrzebować dwóch dawek podawanych w odstępie przynajmniej trzech tygodni.

### Czy szczepionka przeciw świńskiej grypie jest taka sama jak szczepionka przeciw grypie sezonowej?

Nie. Szczepionka przeciw świńskiej grypie różni się od oferowanej każdego roku szczepionki przeciw grypie sezonowej. Szczepionka przeciw grypie sezonowej nie chroni przed świńską grypą. Jeśli Twój

lekarz GP zwykle zaleca Ci przyjęcie szczepionki przeciw grypie sezonowej, powinnaś zastosować się do jego zaleceń i zaszczepić.

**Jeśli zwykle otrzymujesz szczepionkę przeciw grypie sezonowej, powinnaś się zaszczepić również w tym roku.**

### **Czy można przyjąć szczepionkę przeciw świńskiej grypie w tym samym czasie co inne szczepienia?**

Tak, szczepionkę przeciw świńskiej grypie można podawać w tym samym czasie co inne szczepionki, włącznie ze szczepionką przeciw grypie sezonowej. Jeśli tego samego dnia podawane są dwie szczepionki, wówczas każdą z nich należy podać w inne ramię.

### **Dostępne są dwie szczepionki – którą otrzymam?**

Kobietom w ciąży zaleca się szczepionkę o nazwie Pandemrix jako że wystarcza tylko jedna jej dawka. Oznacza to, że otrzymasz zabezpieczenie przed świńską grypą szybciej niż w przypadku użycia Celvapanu, który wymaga dwóch dawek podanych w odstępie przynajmniej trzech tygodni.

### **Czy szczepionka jest bezpieczna dla mojego dziecka oraz dla mnie?**

Zarówno Pandemrix jak i Celvapan zostały zarejestrowane i dopuszczone do użycia u kobiet w ciąży. Podobne szczepionki, zawierające inną odmianę wirusa (H5N1), poddane zostały testom klinicznym, w których udział wzięło ponad 5000 osób.

Przed podjęciem decyzji o zarejestrowaniu szczepionek i dopuszczeniu ich do użytku Komisja Europejska dokładnie przeanalizowała wszystkie dowody. U kobiet, o których wiadomo, że zaszły w ciążę wkrótce po otrzymaniu Pandemrixu, ciąża przebiegała prawidłowo.

### **Co to jest szczepionka z adiuwantem?**

Adiuwant (środek wspomagający) dodawany jest do szczepionki tak aby mniejsza dawka szczepionki mogła zapewnić taki sam poziom zabezpieczenia. Środek wspomagający zwiększa reakcję immunologiczną organizmu po dokonaniu szczepienia.

Wykorzystywany w szczepionce Pandemrix adiuwant zawiera pozyskiwany z oleju rybnego składnik o nazwie skwalen, który jest substancją naturalną występującą w organizmach roślinnych, zwierzęcych i ludzkich. Znajduje się w nim także niewielka ilość witaminy E (którą można znaleźć w pożywieniu i w organizmach ludzkich) oraz emulgator Polysorbate 80 (który znajduje się w pożywieniu i innych lekarstwach).

### **Co to jest thiomersal?**

Pandemrix zawiera konserwant o nazwie thiomersal, który zawiera niewielką ilość rtęci.

Nie znaleziono dowodów wskazujących na to, aby szczepionki zawierające thiomersal stanowiły ryzyko dla kobiet w ciąży bądź też dla rozwijającego się w łonie matki płodu.

### **Czy szczepionka przeciw świńskiej grypie może wywołać grypę?**

Nie. Szczepionka przeciwgrypowa nie może wywołać grypy, ponieważ nie zawiera żywych wirusów. Niektóre osoby mogą przez 48 godzin po szczepieniu odczuwać łagodne objawy grypopodobne (takie jak gorączka, ból głowy czy mięśniobóle); jest to okres, w czasie którego system immunologiczny reaguje na szczepionkę, lecz nie jest to prawdziwa grypa.

### **Szczepionka nie jest żywa i nie może spowodować świńskiej grypy.**

#### **Czy istnieją jakieś inne skutki uboczne?**

Wszystkie szczepionki mogą powodować działania niepożądane, takie jak zaczerwienienie, ból czy opuchnięcie w miejscu po zastrzyku. Zdecydowana większość takich skutków ubocznych nie ma poważnego charakteru.

Jeśli uważasz, że u ciebie lub u kogoś znajomego objawiły się poważniejsze działania niepożądane w wyniku zastosowania szczepionki Pandemrix czy Celvapan, prosimy skontaktować się ze swoim lekarzem GP lub położną albo zgłosić ten fakt do Agencji Rejestracji Leków i Produktów Ochrony Zdrowia (Medicines and Healthcare products Regulatory Agency), pod adres: [www.mhra.gov.uk/swineflu](http://www.mhra.gov.uk/swineflu).

#### **Już chorowałam na świńską grypę. Czy mimo to powinnam się zaszczepić?**

Większość osób nie może mieć pewności czy chorowali wcześniej na świńską grypę, czy też nie. Pewność dają jedynie testy wykonane w warunkach laboratoryjnych. Istnieje szereg wirusów wywołujących objawy grypopodobne. Zatem aby upewnić się, że zmniejszamy ryzyko zarażenia, oferujemy szczepionkę wszystkim osobom w grupach pierwszeństwa. Możesz się bezpiecznie zaszczepić nawet jeśli już przeszłaś świńską grypę i zażywałaś leki przeciwwirusowe.

#### **Kto nie może przyjąć szczepionki przeciw świńskiej grypie?**

Tylko niewielka grupa osób nie może przyjąć szczepionki przeciw świńskiej grypie. Nie należy podawać szczepionek osobom, które miały silną reakcję alergiczną na poprzednią dawkę szczepionki lub jakikolwiek składnik szczepionki. Jeśli obawiasz się, że może to Ciebie dotyczyć, skontaktuj się w tej sprawie ze swoim lekarzem GP lub położną.

#### **A co w przypadku osób uczulonych na jaja kurcze?**

Szczepionka Pandemrix produkowana jest na bazie jaj kurzych w taki sam sposób jak szczepionki przeciw grypie sezonowej. Nie należy jej podawać osobom, które miały potwierdzoną reakcję anafilaktyczną (wstrząs lub

trudności w oddychaniu) w wyniku kontaktu z produktami zawierającymi białko jaja kurzego. Szczepionka Celvapan jest produkowana bez użycia jaj, dlatego też zalecana jest ona osobom z silną alergią na jaja kurze.

### **Z kim mogę porozmawiać jeśli mam zastrzeżenia?**

Jeśli masz jakiegokolwiek obawy, skontaktuj się ze swoim lekarzem GP, pielęgniarką w przychodni lub położną.

## **Co mogę zrobić aby ochronić siebie i innych przed świńską grypą?**

Wirus świńskiej grypy może być przenoszony drogą kropelkową poprzez kichanie, kaszel jak i kontakt z wydzieliną zakażonej osoby.

Najskuteczniejszą metodą ograniczenia przenoszenia choroby jest stosowanie prostych zasad dotyczących higieny rąk i dróg oddechowych. Możesz zmniejszyć ryzyko zakażenia lub rozprzestrzeniania się wirusa świńskiej grypy stosując następujące zasady:

- **Złap** – zawsze zasłaniaj nos i usta chusteczką gdy kaszlesz lub kichasz.
- **Wyrzuć** – od razu wyrzucaj do kosza brudne chusteczki.
- **Zabij** – przestrzegaj podstawowych zasad higieny osobistej poprzez na przykład częste mycie rąk mydłem i ciepłą wodą lub używanie żelu odkażającego.

Mycie często dotykanych powierzchni (takich jak klamki) przy użyciu normalnych produktów czyszczących także pomoże ograniczyć rozprzestrzenianie się infekcji.

### **Czy mogę kontynuować mój normalny tryb życia?**

Tak. Nie zmieniaj dotychczasowego trybu życia, normalnie chodź do pracy, używaj środków transportu publicznego, odwiedzaj rodzinę. Unikaj jednak odwiedzania członków rodziny czy znajomych, którzy mają objawy grypopodobne.

Jeśli wiesz, że duża ilość osób w sąsiedztwie choruje na grypę staraj się, w miarę możliwości, unikać zatłoczonych miejsc.

### **Czy jestem narażona na ryzyko w pracy?**

Z prawnego punktu widzenia pracodawcy mają wobec pracowników obowiązek dokonania oceny ryzyka zawodowego, w tym także ryzyka, na które narażone są kobiety w ciąży.

W związku z powyższym należy jak najszybciej powiadomić pracodawcę o ciąży, jeśli to możliwe na piśmie. Umożliwi to obu stronom ocenienie potencjalnego ryzyka wynikającego z Twojej pracy oraz podjęcie odpowiednich kroków zapewniających bezpieczeństwo i zdrowie zarówno Twoje jak i Twojego dziecka.

## Co powinnam zrobić jeśli ja lub bliskie mi osoby zarażą się świńską grypą zanim zdążę się zaszczepić?

Jeśli jesteś w ciąży i podejrzewasz, że ty sama lub bliskie Ci osoby mają świńską grypę, wówczas powinnaś skontaktować się ze swoim lekarzem, który doradzi Ci jak dalej postępować.

Jeśli zdiagnozowano u Ciebie świńską grypę, wówczas możesz otrzymać lekarstwa przeciwwirusowe.

## Jaka jest różnica pomiędzy lekarstwem przeciwwirusowym a szczepionką?

Szczepionkę podaje się w celu zapobiegnięcia infekcji. System immunologiczny produkuje przeciwciała, które pomogą zwalczyć infekcję w razie kontaktu z wirusem.

Osoby, które zachorują na świńską grypę leczone są lekami przeciwwirusowymi. Leki przeciwwirusowe pomogą złagodzić niektóre objawy świńskiej grypy oraz obniżyć ryzyko poważnych powikłań.

## Które leki przeciwwirusowe mogę otrzymać?

Kobietom w ciąży, które przechodzą chorobę wywołaną wirusem świńskiej grypy w sposób łagodny i bez powikłań oraz które nie cierpią na inne schorzenie, zaleca się dwa lekarstwa przeciwwirusowe (Relenza oraz Tamiflu).

Relenzę przyjmuje się przy użyciu inhalatora. Lek ten jest zalecany kobietom w ciąży w pierwszej kolejności, ponieważ łatwo dociera do gardła i płuc. Nie osiąga on także znacznego stężenia w krwi ani w łożysku, zatem nie powinien mieć negatywnego wpływu na przebieg ciąży ani na rozwijające się w łonie matki dziecko.

Tamiflu może zostać Ci przepisany, jeśli:

- cierpisz na schorzenia takie jak astma albo przewlekła obturacyjna choroba płuc
- masz problemy z używaniem inhalatora, lub
- zachorujesz na poważną lub skomplikowaną chorobę będącą rezultatem powikłań pogrypowych (prawdopodobnie będziesz leczona w szpitalu).

Jeśli lekarz przepisze Ci lekarstwa przeciwwirusowe, ważne jest abyś zaczęła je jak najszybciej zażywać.

## Co teraz należy zrobić?

Powinnaś otrzymać zaproszenie do kliniki szczepień lub też umówić się na wizytę u Twojego lekarza GP. Nie wszyscy w kraju otrzymają szczepionkę w tym samym czasie, tak więc nie martw się jeśli od razu nie otrzymasz informacji z przychodni.

Jeśli jednak w ciągu najbliższych kilku tygodni nikt się do Ciebie nie odezwie, skontaktuj się ze swoją przychodnią lekarską.

### **Jeśli jesteś w ciąży i podejrzewasz u siebie świńską grypę**

#### **W Anglii**

Skontaktuj się ze swoim lekarzem GP

Osoby nie należące do grup wysokiego ryzyka powinny odwiedzić stronę:

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

lub zadzwonić do Krajowej Służby Grypy Pandemicznej

(National Pandemic Flu Service):

0800 1 513 100

Tekstofon: 0800 1 513 200

(dla osób głuchych lub niedosłyszących)

#### **W Szkocji**

Skontaktuj się z lekarzem GP lub NHS24:

08454 24 24 24

Tekstofon: 18001 08454 24 24 24

(dla osób głuchych lub niedosłyszących)

#### **W Walii**

Skontaktuj się z lekarzem GP lub zadzwoń do NHS Direct Wales:

0845 46 47

Tekstofon: 0845 606 46 47

(dla osób głuchych lub niedosłyszących)

#### **W Irlandii Północnej**

Skontaktuj się z lekarzem GP lub infolinią świńskiej grypy (Northern Ireland swine flu helpline):

0800 0514 142

Tekstofon: 18001 0800 0514 142

(dla osób głuchych lub niedosłyszących)

Rozmowa z NHS24 nie powinna kosztować więcej niż lokalna rozmowa z linii stacjonarnej BT. Połączenia z NHS Direct Wales kosztują maksymalnie 2 penty za minutę z większości linii stacjonarnych BT. Połączenia z innymi, wymienionymi tutaj numerami, są nieodpłatne z linii stacjonarnych. Ceny połączeń z telefonów komórkowych i innych sieci stacjonarnych mogą się różnić – prosimy sprawdzić ceny u swojego operatora.

**W celu uzyskania dalszych informacji dotyczących świńskiej grypy i ciąży** odwiedź stronę: [www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

## Dlaczego warto się zaszczepić?

Zaszczepienie się przeciw świńskiej grypie pomoże:

- ochronić Ciebie i rozwijające się w Twoim łonie dziecko przed świńską grypą
- ochronić Ciebie przed infekcjami spowodowanymi wirusem świńskiej grypy w przyszłości
- zatrzymać rozprzestrzenianie się wirusa wśród osób z Twojego otoczenia

Możesz zamówić kopie niniejszej ulotki w języku angielskim, jak też ulotki drukowane alfabetem Braille'a, dużą czcionką, w formacie Easy Read, na taśmie audio oraz w brytyjskim języku migowym (BSL).

Dodatkowo możesz pobrać kopie niniejszej ulotki w innych formatach i językach ze strony internetowej [www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

© Crown copyright 2009

Produced by COI for the Department of Health

300155