



RIVM Committed to *health and sustainability*

Інформація для українських біженців про грип та вакцину проти грипу

На цій сторінці наведена інформація українською мовою про грип та вакцину від грипу. Якщо ви старше 60 років, ви на 22 тижні вагітності або більше, або у вас є певні проблеми зі здоров'ям, ви отримаєте лист запрошення від вашого лікаря загальної практики (huisarts).

Що таке грип?

Грип — це захворювання, яке уражає ніс, горло та легені. Його викликає вірус грипу (вірус інфлюенци). Грипом можна заразитися від інших людей. Грип — це не те саме, що й застуда.

Грип передається дуже легко та може мати дуже серйозні наслідки. Грип може призвести до пневмонії, проблем із серцем або погіршення проблем зі здоров'ям, які вже існують. Щороку від грипу вмирають близько 4700 людей. Найбільшу загрозу грип становить для літніх людей з проблемами зі здоров'ям, такими як діабет, слабка імунна система або серце, захворювання легенів або нирок. Тому ці люди щороку отримують запрошення отримати безкоштовну вакцину від грипу. Вакцина від грипу є найкращим захистом від нього. Також вакцина від грипу називається вакцинацією, щепленням або імунізацією.

Як діє вакцина від грипу?

Вакцина від грипу не надає 100% захисту. Вона зменшує ймовірність захворіти грипом. Та якщо ви заразилися грипом, завдяки вакцині захворювання зазвичай проходить легше.

Коли ви отримуєте вакцину від грипу, ваш організм створює антитіла проти грипу. Антитіла — це протеїни в крові, які захищають вас від інфекцій. Антитіла, які організм людини виробляє після отримання вакцини від грипу, зменшать ймовірність захворіти грипом. Захворіти грипом внаслідок отримання вакцини неможливо.

Вакцина від грипу дуже безпечна. За багато років вакцину від грипу отримали багато людей. Іноді після отримання вакцини від грипу можуть з'явитися побічні ефекти. Вони не дуже сильні. Рука, куди вам ввели вакцину, може боліти, почервоніти або злегка набрякнути. Ці ефекти минуть через день або два. Виникнення побічних ефектів означають, що вакцина працює та готує вашу імунну систему до боротьби зі справжнім захворюванням на грип.

Захист встановлюється через два або три тижні після отримання вакцини від грипу. Вакцина не захищає на 100% від зараження грипом. У деяких випадках після вакцинації можна все одно захворіти на грип, проте завдяки вакцині захворювання пройде легше.

Чому треба вакцинуватися від грипу кожен рік?

Вірус грипу постійно змінюється. Ось чому захворювання або вакцина не надають захисту на все життя. Вакцину від грипу треба міняти кожний рік, аби вона відповідала змінам у вірусі грипу. Тож якщо ви у «цільовій групі», важливо щороку отримувати нову вакцину від грипу.

Хто знаходиться у «цільовій групі»?

До цільової групи для отримання безкоштовної вакцини від грипу входять наступні категорії населення:

- Особи віком від 60 років
- Діти та дорослі з певними проблемами зі здоров'ям, включаючи наступних:
 - Пацієнти з перманентним ушкодженням легенів внаслідок зараження COVID-19;
 - Пацієнти з порушеннями та функціональними захворюваннями дихальних шляхів та легенів;
 - Пацієнти з хронічними серцевими захворюваннями;
 - Пацієнти з діабетом;
 - Пацієнти з хронічними захворюваннями нирок;
 - Пацієнти, яким нещодавно було пересаджено кістковий мозок;
 - Люди, інфіковані ВІЛ;
 - Люди зі зменшеною стійкістю до інфекцій (напр., внаслідок (функціональної) аспленії, автоімунним захворюванням, цирозом печінки, які отримують гемотерапію або імунносупресивні препарати);
 - Люди з деменцією;
 - Люди з ожирінням (індекс маси тіла 40 або більше);
 - Люди з кохлеарним імплантом;
 - Пацієнти з неврологічними та нервово-м'язовими порушеннями;
- Діти від 6 місяців до 18 років, які довго приймають саліцилові препарати;
- Жінки на 22 тижні вагітності або більше;
- Люди з інтелектуальною недостатністю;
- Люди, які проживають у будинку пристарілих та не входять до вищевказаних категорій.

Завантаження

Інфографіка про вакцину від грипу доступна [тут](https://www.rivm.nl/en/flu-and-flu-jab/information-materials) (<https://www.rivm.nl/en/flu-and-flu-jab/information-materials>).
Лист запрошення доступний [тут](https://www.rivm.nl/en/flu-and-flu-jab/information-materials) (<https://www.rivm.nl/en/flu-and-flu-jab/information-materials>).

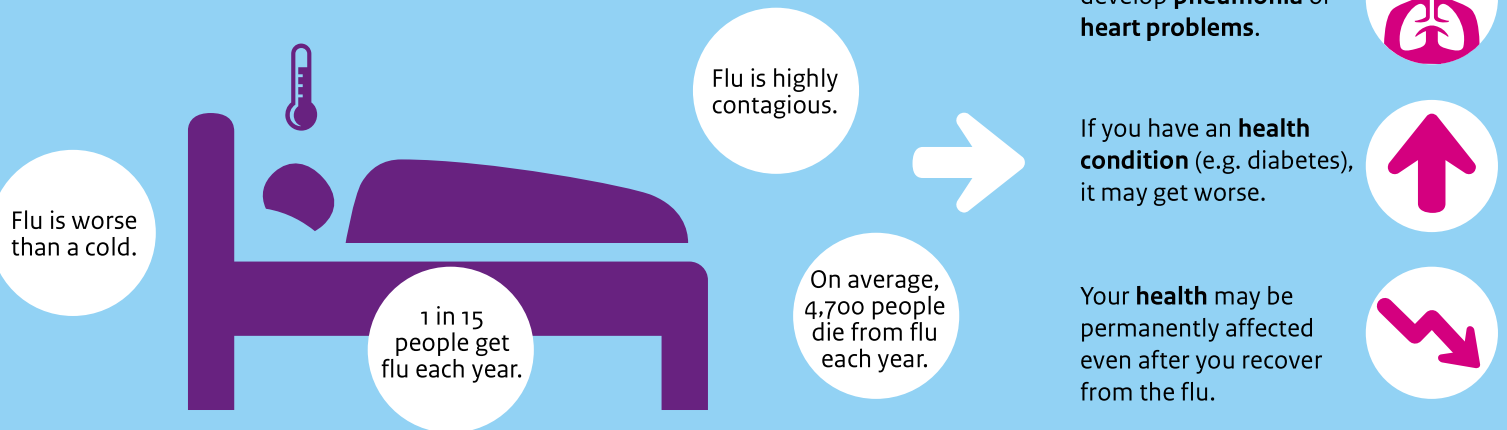
See also

Information for refugees from Ukraine ([/en/refugees-ukraine](#))

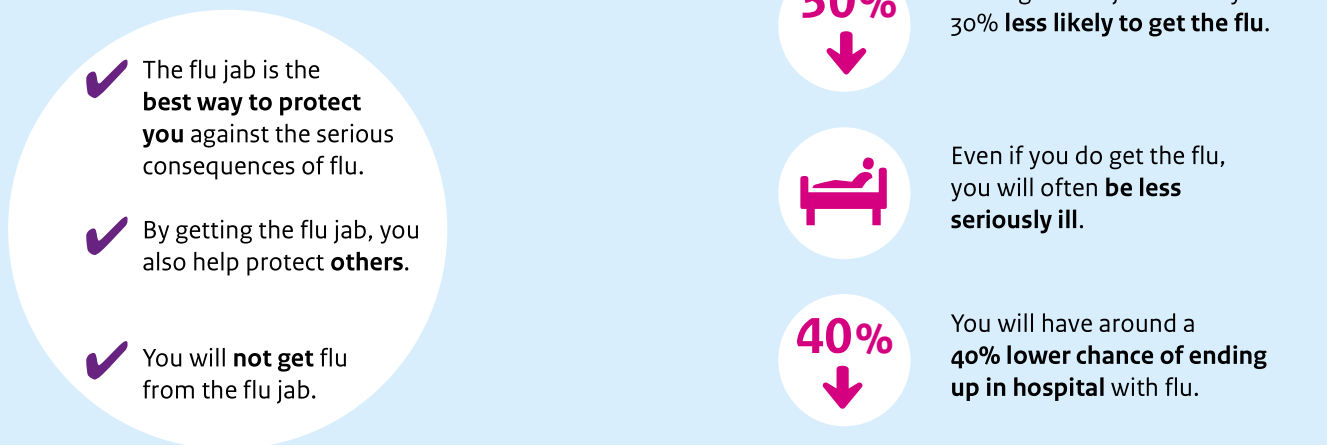
Flu jab

Flu (influenza) can have serious consequences. Especially if you have diabetes, heart, lung or kidney disease or impaired immunity. Or if you are aged 60 years or over. The flu jab is the best way to protect you against flu. Even if you feel healthy now.

Flu and its possible consequences



The flu jab provides protection



A new flu jab every year

Various types of flu virus exist. > These viruses are constantly **changing**. > That is why a **new flu vaccination** is made every year. > Sometimes the virus changes, or another flu virus becomes dominant. In that case, the flu jab is slightly less effective, but **still offers protection**.



More information:
Daha fazla bilgi:
معلومات أكثر
www.rivm.nl/grieprik-vertalingen

More information:
www.rivm.nl/grieprik
www.thuisarts.nl/griep



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Grieprik

Griep (influenza) kan ernstige gevolgen hebben. Vooral als u diabetes, een hart-, long- of nierziekte of minder afweer heeft. Of als u 60 jaar of ouder bent. De grieprik is de beste manier om u tegen griep te beschermen. Ook als u zich nu gezond voelt.

Griep en de mogelijke gevolgen



De grieprik beschermt



Elk jaar een nieuwe grieprik

Er zijn **verschillende soorten** griepvirussen. > Deze griepvirussen **veranderen** steeds. > Daarom wordt elk jaar een **nieuwe grieprik** gemaakt. > Soms verandert het virus of overheerst een ander griepvirus. De grieprik werkt dan minder goed, maar **beschermst nog steeds**.



More information:
Daha fazla bilgi:
معلومات أكثر
www.rivm.nl/grieprik-vertalingen

Meer informatie:
www.rivm.nl/grieprik
www.thuisarts.nl/griep



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



لقاح الإنفلونزا لعام

يمكن أن يترتب على الإصابة بالإنفلونزا عواقب وخيمة. خاصة إذا كنت مُصابًا بداء السكري أو القلب أو الرئة أو الكلى أو تعاني من ضعف الجهاز المناعي. أو إذا كان عمرك **60** عامًا أو أكبر. الحصول على لقاح الإنفلونزا هو أفضل طريقة لحماية نفسك من الإنفلونزا. حتى إذا كنت تشعر حاليًا أنك بصحة جيدة.

الإنفلونزا وعواقبها المحتملة



يمكن أن تتسبب الإنفلونزا في الإصابة بالتهاب رئوي أو مشكلات في القلب.



إذا كنت تعاني من مرض (مثل داء السكري)، فقد تصبح حالتك أكثر سوءًا مع الإصابة بالإنفلونزا.



قد لا تصبح صحتك كما كانت من قبل بعد الإصابة بالإنفلونزا.

الإنفلونزا مُعدية جدًا.

في المتوسط، يتوفى 4700 شخص كل عام بسبب الإنفلونزا.



الإنفلونزا أسوأ من الزكام

كل عام يُصاب شخص من كل 15 شخصًا بالإنفلونزا

لقاح الإنفلونزا يوفر لك الوقاية والحماية

يُقلل لقاح الإنفلونزا من احتمالية الإصابة بالإنفلونزا بنسبة حوالي 30%.

30% ↓

إذا أصبت بالإنفلونزا، فعادة تكون الأعراض أقل خطورة.



تقل احتمالية دخولك المستشفى بسبب الإنفلونزا بنسبة 40%.

40% ↓

✓ الحصول على لقاح الإنفلونزا هو أفضل طريقة لحمايتك من الآثار الخطيرة للأنفلونزا.

✓ كما أنك تحمي الآخرين من خلال حصولك على لقاح الإنفلونزا.

✓ لن تصاب بالإنفلونزا من لقاح الإنفلونزا

الحصول على لقاح الإنفلونزا كل عام

في بعض الأحيان يتغير الفيروس، أو ينتشر فيروس إنفلونزا آخر. عندئذ تقل فعالية لقاح الإنفلونزا، ولكنه يوفر بعض الحماية أيضًا

لذلك يتم تصنيع لقاح جديد ضد الإنفلونزا كل عام.

فيروسات الإنفلونزا تتغير دائمًا.

توجد أنواع مختلفة من فيروسات الإنفلونزا.



Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

للحصول على مزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:
www.rivm.nl/grieprik
www.thuisarts.nl/griep

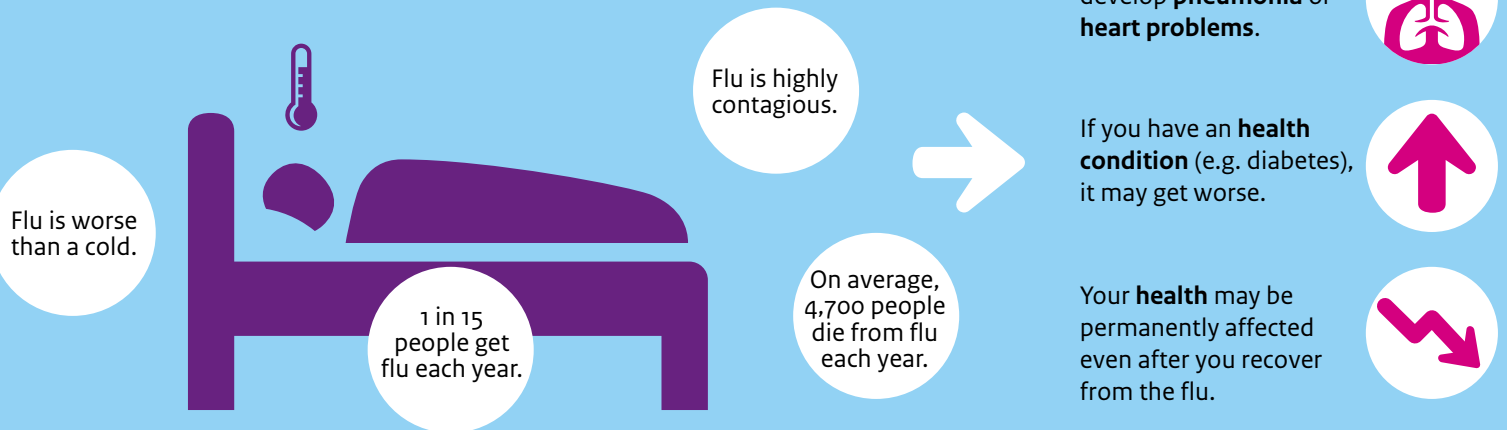
More information:
Daha fazla bilgi:
بثلاث لغات
www.rivm.nl/grieprik-vertalingen



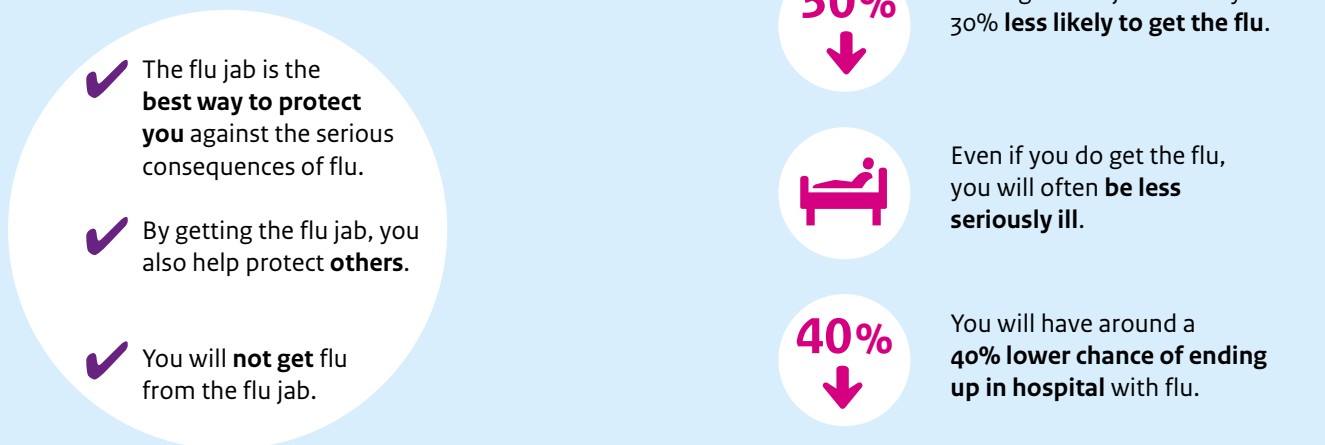
Flu jab

Flu (influenza) can have serious consequences. Especially if you have diabetes, heart, lung or kidney disease or impaired immunity. Or if you are aged 60 years or over. The flu jab is the best way to protect you against flu. Even if you feel healthy now.

Flu and its possible consequences



The flu jab provides protection



A new flu jab every year

Various types of flu virus exist. > These viruses are constantly **changing**. > That is why a **new flu vaccination** is made every year. > Sometimes the virus changes, or another flu virus becomes dominant. In that case, the flu jab is slightly less effective, but **still offers protection**.



More information:
Daha fazla bilgi:
معلومات أكثر
www.rivm.nl/griepvaccinatie-vertalingen

More information:
www.rivm.nl/griepvaccinatie
www.thuisarts.nl/griep



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

nhg Nederlands
Huisartsen
Genootschap

Vacuna contra la gripe

La gripe (influenza) puede tener consecuencias graves. Sobre todo si usted padece diabetes, una enfermedad cardíaca, pulmonar o de riñón, o si tiene menos defensas. Y también si tiene usted 60 años o más.

La vacuna contra la gripe es la mejor protección contra esa enfermedad. También aunque usted sienta que está sano/a.

La gripe y sus posibles consecuencias



La gripe puede ocasionar **neumonía** o **problemas cardíacos**.



Si padece alguna **enfermedad** (como, por ejemplo, diabetes), puede verse agravada por la gripe.



Y es posible que su **salud** se resienta después de una gripe.



La vacuna contra la gripe protege

- ✓ La vacuna contra la gripe **es la mejor protección** contra las consecuencias graves de la gripe.
- ✓ Si se pone vacuna, usted también protege a **otras personas**.
- ✓ La vacuna contra la gripe **no le contagia la gripe**.

30%
↓

Con la vacuna, tiene un 30% **menos de posibilidades** contraer la gripe.



Pero si enferma, normalmente será de **menos gravedad**.

40%
↓

Tiene un 40 % **menos de posibilidades de ingreso hospitalario** por gripe.

Cada año una vacuna contra la gripe

Existen **diversos tipos** de virus de la gripe.



Y esos virus **cambian** continuamente.



Por eso, cada año se fabrica una **nueva vacuna** contra la gripe.



En ocasiones, el virus muta o es dominante un virus de la gripe distinto. En ese caso, la vacuna funciona peor, pero **sigue protegiendo**.



More information:
Daha fazla bilgi:
معلومات أكثر
www.rivm.nl/griepvaccinatie

Más información:
www.rivm.nl/griepvaccinatie
www.thuisarts.nl/griepvaccinatie



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

nhg Nederlands
Huisartsen
Genootschap

Prik pa Griep

Griep (influenza) por tin consecucionan serio. Principalmente si bo tin diabetes (suco halto), un malesa di curazon, pulmon, of rion, of si bo tin menos resistencia. Of si bo tin 60 aña of mas. E prik pa griep ta e miho manera pa proteha bo contra griep. Tambe si na e momento ey bo ta sinti bo mes bon.

Griep y e posibel consecucionan



Door di griep bo por haña pulmonia of problemanan cu curazon.



Si bo tin un malesa (p.e. diabetes), esaki por bira pio dor di griep.



Despues di haña griep bo salud ta keda debil.



E prik di griep ta proteha

- ✓ E prik di griep ta e miho manera pa proteha bo contra di e consecucionan serio di griep.
- ✓ Tambe bo ta proteha otronan ku e prik di griep.
- ✓ Cu e prik di griep bo no ta haña griep.

30%



Door di tuma e prik di griep bo tin mas of menos 30% menos chens di haña griep.



Si toch bo haña griep, hopi biaha lo bo bira menos malo.

40%



Bo tin mas of menos 40% menos chens di drenta hospital pa motibo di griep.

Cada aña un prik di griep nobo

Tin diferente sorto di virusnan di griep. > E virusnan di griep aki ta modifica regularmente. > Pesey cada aña ta traha un prik di griep nobo. > Algun biaha e virus ta cambia of un otro virus di griep ta domina. E prik di griep ta traha e ora ey menos efectivo, pero tasigui proteha.



More information:
Daha fazla bilgi:
معلومات أكثر
www.rivm.nl/grieprik-vertalingen

Mas informacion:
www.rivm.nl/grieprik
www.thuisarts.nl/griep



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

nhg Nederlands
Huisartsen
Genootschap

Grip aşısı

Grip (enflüanza) ciddi sonuçlar doğurabilir. Özellikle diyabet, kalp, akciğer veya böbrek hastalığınız veya daha az bağışıklık sisteminiz olduğunda. Veya 60 yaş üzerindeyseniz. Grip aşısı sizi gripten korumanın en iyi yoludur. Şu an kendinizi sağlıklı hissetseniz bile.

Grip ve olası sonuçları

Grip, soğuk algınlığından daha kötüdür



Her yıl 15 kişiden 1'i grip almaktadır

Grip çok bulaşıcıdır.

Ortalama olarak, her yıl 4.700 kişi gripten vefat etmektedir.

Grip, **zatürree** veya **kalp sorunlarına** neden olabilmektedir.



Bir **hastalığınız** varsa (örneğin diyabet), gripten dolayı bu daha da kötüleşebilir.



Grip sonrasında **sağlığınız** o kadar iyi olmayabilir.



Grip aşısı korur

- ✓ Grip aşısı, sizi gribin ciddi sonuçlarından **korumanın en iyi yoludur.**
- ✓ Ayrıca grip aşısı ile **başkalarını** da korumuş olursunuz.
- ✓ Grip aşısı nedeniyle grip **olmazsınız.**

30%
↓

Grip aşısı nedeniyle, grip olma ihtimaliniz yaklaşık %30 **daha azdır.**



Yine de gribe yakalanırsanız, genelde **daha az ciddi şekilde hastalanırsınız.**

40%
↓

Grip nedeniyle **hastaneye yatırılma olasılığınız** yaklaşık %40 **daha azdır.**

Her yıl yeni bir grip aşısı

Farklı grip virüsleri vardır.



Bu grip virüsleri **sürekli değişmektedir.**



Bu nedenle her yıl **yeni bir grip aşısı üretilir.**



Bazen virüs değişir veya başka bir grip virüsü baskın olur. Grip aşısı bu durumda daha az etkindir ancak, yine de **hâlâ koruma sunmaktadır.**



More information:
Daha fazla bilgi:
معلومات أكثر
www.rivm.nl/grieprik-vertalingen

Daha fazla bilgi:
www.rivm.nl/grieprik
www.thuisarts.nl/griep



Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

nhg Nederlands Huisartsen Genootschap