

### Când trebuie să mă vaccinez împotriva gripei?

În mod ideal, vaccinarea trebuie efectuată în fiecare an începând de la mijlocul toamnei. În funcție de tipul de virus care circulă în fiecare an, sezonul de gripă durează, în general, din luna octombrie până în luna mai.

Virusurile gripale sunt în continuă schimbare și nu este neobișnuit să apară în fiecare an noi virusuri gripale sau debutul sezonului de gripă să fie mai devreme.

### De ce am nevoie de un vaccin gripal în fiecare an?

Vaccinarea în fiecare an, este măsura de prevenire unică cea mai eficientă împotriva gripei.

### Care sunt posibilele complicații ale gripei?

Complicațiile pot apărea la oricine, dar sunt mai frecvente pentru pacienții din grupurile de risc. Acestea pot include pneumonie, infecții ale urechii, infecții ale sinusurilor, deshidratare și agravarea bolilor cronice afecțiuni medicale, cum ar fi insuficiența cardiacă congestivă, astmul sau diabetul. La persoanele în vârstă, gripa poate provoca și/sau agrava afecțiuni cardiovasculare și cerebrovasculare.

### Care sunt posibilele reacții adverse ale vaccinului gripal?

Efectele secundare ale vaccinului gripal sunt în general ușoare și dispar de la sine în câteva zile. Acestea includ: durere, înroșire și/sau umflare la locul injectării, durere de cap, febră, greață, dureri musculare.

# 5 mituri despre vaccinul gripal

**Mitul 1:** Gripa nu este gravă, așa că nu am nevoie de vaccin

**Realitate:** 650000 de oameni pot muri anual de gripă.

Această statistică reprezintă doar decese prin afecțiuni respiratorii, deci impactul probabil este și mai mare. Chiar și persoanele sănătoase pot face gripă, dar mai ales persoanele al căror sistem imunitar este vulnerabil. Majoritatea oamenilor se vor recupera în câteva săptămâni, dar unii pot dezvolta complicații, inclusiv infecții ale sinusurilor și ale urechii, pneumonie, inflamații ale inimii sau ale creierului.

**Mitul 2:** Vaccinul gripal îmi poate provoca gripă

**Realitate:** Vaccinul gripal injectat conține un virus inactivat care nu vă poate transmite gripă.

Durerea sau febra ușoară sunt reacții normale ale sistemului imunitar la vaccin și, în general, durează doar o zi sau două.

**Mitul 3:** Vaccinul gripal poate provoca reacții adverse severe

**Realitate:** Vaccinul gripal este dovedit a fi sigur.

Efectele secundare severe sunt extrem de rare.

**Mitul 4:** Am fost vaccinat și încă am gripă, așa că nu funcționează

**Realitate:** mai multe virusuri gripale circulă tot timpul, motiv pentru care oamenii pot lua în continuare gripa, în ciuda faptului că vaccinul este specific unei tulpini.

Cu toate acestea, vaccinarea îmbunătățește șansa de a fi protejat de gripă. Acest lucru este deosebit de important pentru a opri virusul care afectează persoanele cu sisteme imunitare vulnerabile.

**Mitul 5:** Sunt însărcinată, așa că nu ar trebui să fac vaccinul gripal

**Realitate:** femeile însărcinate ar trebui să se vaccineze gripal

Deoarece sistemul imunitar al unei gravide este mai slab decât de obicei, este recomandată vaccinarea. Vaccinul gripal inactivat este sigur în orice stadiu al sarcinii.

Surse: <https://www.ecdc.europa.eu/en/training-and-tools/communication-materials>  
<https://www.cdc.gov/flu/prevent/general.htm>, <https://www.who.int/news-room/spotlight/influenza-are-we-ready/5-myths-about-the-flu-vaccine>

