

### I Iha kalae ema balun ne'ebé la bele hetan vasina?

Kuaze ema hotu bele hetan vasina, maibé Ita la bele hetan vasina se uluk Ita iha ona alerjia ne'ebé sériu ba vasine ne'e, ka ba nia ingrediente ruma. Se Ita iha reasaun alerjia ba manu tolu ka iha kondisaun ne'ebé hafraku Ita-nia sistema imunidade, karik Ita la bele atu hetan tipu vasina gripe ruma – verifika ho Ita-nia Dotor Família.

### Karik vasina gripe nian fó moras gripe?

Lae. Vasina la halo Ita moras gripe. Maske ema balun hetan moras oituan depoizde hetan vasina gripe ida ne'e la signifika katak sira hetan ona moras gripe.

### Karik vasina ne'e fó eféitu sekundaria?

Vasina gripe ne'e seguru tebes. Karik Ita sei sente moras iha fatin sona vasina ida ne'e. Ladun barak maibé ema balun hetan isin manas oituan no isin moras ba lora balun depoizde hetan vasina. Reasaun seluk ne'e raru tebes.

### Vasina ne'e funsiona oinsá?

Maizumenu husi semana ida até lora 10 depoizde Ita hetan vasina gripe, Ita-nia isin sei harii antikorpu ba vasina vírus sira ne'e. Antikorpu sira ne'e ajuda hodi proteje Ita husi vírus sira ne'ebé hanesan ne'ebé depois Ita sei hasoru.

### Efetivu oinsá (vasina) ida ne'e?

Vasinasau gripe sei proteje de'it husi moras gripe. Iha virus barak mak haleu ita iha kada tempu invernu ne'ebé kauza sintoma hanesan gripe, maibé ida ne'e baibain la sériu hanesan vírus gripe. Ema ho número ki'ik karik sei hetan gripe maske sira vasina ona, maibé ida ne'e karik moras kmaan de'it duké se sira seidak hetan vasina.

### Tempu ne'ebé mak di'ak liu atu hetan vasina gripe?

Importante atu Ita hetan vasinasau gripe iha fulan Outubru ka Novembru atu Ita preparadu atu defende an husi infesau ne'e. Ita presiza atu hetan doze foun vasina ne'e kada tinan tanba protesau ne'e la dura husi tinan ida ba tinan tuir mai. Vasina ne'ebé disponivel komesa husi outonu ida ne'e proteje ita hasoru número gripe seluk fali, tan ne'e maske se Ita hetan vasina ikus liu iha fulan Marsu 2020 Ita sei presiza nafatin vasina foun.

### Oinsá mak ha'u atu hetan vasina ne'e?

Kontaktu de'it Ita-nia Klínika Jeral no resepsionista sei fó-hatene Ita planu vasinasau gripe iha Ita-nia klínika. Ba informasaun klean liu tan kona-ba vasina gripe, kontaktu Ita-nia Dotor Família, enfermeira iha klínika jeral, enfermeira komunitária ka farmaséutiku, ka vizita:

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)  
[www.pha.site/flu](http://www.pha.site/flu)  
[www.nidirect.gov.uk/stay-well](http://www.nidirect.gov.uk/stay-well)

Iha tradusaun ba língua rejional no minoria étniku oioin. Ba detalla klean liu tan vizita [www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)



**Public Health Agency**  
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
Tel: 0300 555 0114 (local rate).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Find us on:



# Moras Gripe ne'e sériu liu duké hanesan Ita hanoin

## Hetan vasina ne'e agora



**STAY WELL THIS WINTER**  
[www.nidirect.gov.uk/stay-well](http://www.nidirect.gov.uk/stay-well)

Kada tinan vasina gripe ne'e proteje ema husi forsa vírus komún ne'ebé posivel atu sirkula. Folleta ida ne'e foka kona-ba razaun tanba saida mak importante atu hetan vasina gripe ida ne'e. Estudu inísiu hatudu katak ba ema balun ne'ebé hetan vírus COVID-19 no gripe iha risku boot liu tan atu iha komplikasaun no mate. Agora ne'e impotante liu tan atu hetan vasina iha tinan ida ne'e.

### Saida mak moras gripe?

Gripe ne'e moras ida ne'ebé mak da'et maka'as no kauza husi vírus ida no akontese kada tinan, baibain iha tempu invernu. Nia sintoma ne'e inklui isin manas, malirin, ulun moras, isin moras, me'ar no kakorok moras – no tanba gripe ne'e vírus ida, antibiótiku sei la ajuda. Dala ruma ema bolu moras inus metin ne'e gripe ida, maibé loloos, hetan gripe ne'e aat liu ida ne'e.

### Buat aat saida mak gripe ne'e bele fó?

Gripe ne'e bele sai esperiensa ida ne'ebé aat tebes ba sira ne'ebé baibain forte no saudavel. Ida ne'e bele hamosu moras sériu hanesan bronkrite no pneumonia. Sira ne'ebé iha kondisaun saúde ladiak mak iha possibilidade boot liu atu esperiensa komplikasaun sériu no presiza tenke baixa iha ospítal. Iha kazu balun ida ne'e bele to'o ba kuidadu intensivu no bele mate.

Infesaun gripe durante isin rua bele iha konsekuensia sériu ba inan no bebé. Ba informasaun klean liu tan bele haree folleta *Hetan vasina atu proteje Ita no Ita-nia bebé*

### See de'it mak tenke hetan vasina gripe?

Hirak tuir mai ne'e mak iha risku boot liu husi eféitu gripe no tenke hetan vasina:

- **Feto isin rua.**
- **Kualkér ema ne'ebé ho idade 65 ka liu, maske oras ne'e sira sente forte no saudavel.**
- **Labarik no adultu sira ne'ebé iha kondisaun médiku hanesan tuir mai ne'e:**
  - kondisaun hirus-matan króniku hanesan asma;
  - kondisaun fuan króniku;
  - moras aten króniku;
  - moras rins króniku;
  - diabetes;
  - imunidade fraku tanba moras ka tratamentu hanesan terapia ho esteróide ka terapia moras kánkru (ema ne'ebé hela hamutuk iha uma ida ho ema ne'ebé imunidade fraku liu karik presiza mós hetan vasina);
  - kondisaun neurolójiku króniku, hanesan derrame (stroke), esclerose múltipla ka kondisaun ne'ebé afeta Ita-nia sistema nervozu, hanesan paralizia serebral;
  - isin bokur demais (BMI>40)
  - kondisaun médiku seluk – husu Ita-nia dotór se Ita ladun seguru.
- **Labarik sira ne'ebé uluk baixa ona ospítal tanba infesaun hirus-matan.**
- **Labarik sira ne'ebé atende eskola ba labarik sira ho defisiensi intelektual grave.**

- **Kualkér ema ne'ebé hela iha uma rezidencia ka uma idozu sira.**
- **Mahein prinsipál ba ema idozu ka ema ho defisiensi.**
  - Ita tenke husu konsellu husi Ita-nia Dotór Família kona-ba se Ita tenke hetan vasina ka lae atu bele kontinua tau matan ba ema ne'ebé Ita haree. Ita mós tenke asegura katak sira hetan vasina (se rekomenda).

### Vasinasau ba labarik sira ne'ebé ho kondisaun médiku

Kuaza labarik hotu husi tinan 2 até 17 sei oferese vasina ne'ebé mak fó hodi rega iha inus laran. Vasina ida ne'e uza ona ba tinan hitu iha UK. Ida ne'e provadu efektivu ba labarik sira no iha rejistru seguransa ne'ebé di'ak tebes. Labarik balun de'it mak labele atu simu vasina ida ne'e no iha nia fatin sei hetan vasina ne'ebé fó hodi sona.

### Vasina ne'e seguru ba feto isin rua ka lae?

Sim. Feto isin rua tenke hetan vasina ida ne'e la haree ba fulan hira ona nia ko'us Dotór Família sei fó ida ne'e ba sira.

Vasina ne'e iha lisensa husi Ajénsia Europeia Medikamentu nian atu uza ba feto isin rua sira. Iha evidénsia barak katak vasina gripe ne'e seguru ba Ita ne'ebé isin rua no bebé ne'ebé foin moris. Dezde 2009, UK ho nasaun barak apresenta ona programa rotina vasina gripe ba feto isin rua sira. Feto isin rua millaun barak mak simu ona vasina gripe sazonal no nia seguransa hetan ona avaliasaun ho kuidadu.