

## Kur galėčiau pasiskiepyti nuo gripo?

Nemokamai pasiskiepyti galite asmens sveikatos priežiūros įstaigoje, prie kurios esate prisiregistravusi.

## Aš pasiskiepijau prieš pastodama, ar turiu imunitetą?

Priklauso nuoto, kuriuo metu pasiskiepijote. Lietuvoje gripo vakcina rekomenduojama pasiskiepyti rudens–žiemos laikotarpiu ir reikia maždaug dviejų savaičių, kad žmogaus organizme susidarytų antikūnai kovai su gripo virusu. Imunitetas susiformuoja tiek pasiskiepijus iki nėštumo, tiek nėštumo metu.

## Koks gali būti šalutinis skiepų poveikis?

Vakcinos, kaip ir kiti vaistai, gali sukelti šalutinį poveikį. Dauguma pasitaikančių šalutinių poveikių yra lengvi, trumpalaikiai ir nereikalaujantys gydymo:

- skausmas, paraudimas, patinimas ar sukietėjimas dūrio vietoje;
- nedidelė temperatūra;
- raumenų skausmas;
- mieguistumas, nuovargis, bendras silpnumas.

Jeigu reakcija yra sunkesnė arba užsitęsė, reikia nedelsiant kreiptis į savo šeimos gydytoją.

## Kas dar turėtų pasiskiepyti nuo gripo?

Skiepytis nuo gripo rekomenduojama visiems asmenims, vyresniems nei šešių mėnesių.

Valstybės lėšomis finansuojama gripo vakcina rekomenduojama šioms rizikos grupėms:

- nėščioms moterims;
- asmenims, vyresniems nei 65 m.;
- asmenims iki 65 m., sergantiems lėtinėmis ligomis;
- asmenims, gyvenantiems socialinės globos ir slaugos įstaigose;
- sveikatos priežiūros įstaigos darbuotojams.

## Kur galiu rasti daugiau informacijos?

Apie skiepus nuo gripo teiraukitės savo šeimos gydytojo.

Daugiau informacijos taip pat galite rasti internetiniame tinklalapyje [www.ulac.lt](http://www.ulac.lt).



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



Nacionalinis visuomenės sveikatos centras  
prie Sveikatos apsaugos ministerijos



LIETUVOS SVEIKATOS  
MOKSLŲ UNIVERSITETAS



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Aušros g. 42A, Kaunas  
Tel. (8 37) 45 47 17  
El. paštas [info@kaunovsb.lt](mailto:info@kaunovsb.lt)  
[www.kaunovsb.lt](http://www.kaunovsb.lt)



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



## SKIEPAI NUO GRIPO NĖŠTUMO METU APSAUGO JUS IR JŪSŲ KŪDIKĮ

Skiepai nuo gripo yra nemokami, saugūs ir padeda išvengti sunkių gripo komplikacijų nėštumo metu bei apsaugo naujagimį pirmaisiais gyvenimo mėnesiais.

## Jeigu laukiatės kūdikio – didesnė tikimybė:

- sunkiai susirgti gripu;
- dėl gripo ar jo komplikacijų patekti į ligoninę ar intensyvios terapijos skyrių;
- dėl gripo komplikacijų patirti priešlaikinį gimdymą.

## Kas yra gripas?

Gripas – labai užkrečiama kvėpavimo takų liga, kurią sukelia virusai, plintantys lašeline būdu per orą. Gripo virusai plinta kartu su seilių dalelėmis, kurios čiaudint, kosant pasklinda ore ir nusėda ant įvairių paviršių. Į kito žmogaus organizmą jos patenka įkvėpus arba užterštomis rankomis palietus akių, nosies, burnos gleivinę.

## Kodėl nėštumo metu gripas man yra pavojingesnis nei anksčiau?

Nėštumo metu slopinama imuninė sistema, pasikeičia širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų fiziologinė būklė, todėl būdama nėščia esate mažiau pajėgi kovoti su infekcijomis nei anksčiau.



## Kaip išvengti gripo ir jo komplikacijų?

Patikimiausias būdas išvengti gripo yra skiepai. Išvengti sąlyčio su gripu užsikrėtusiais žmonėmis labai sunku, nes žmonės gali pradėti platinti infekciją maždaug dieną prieš pasireiškiant simptomams. Norint išvengti gripo taip pat svarbu:

- vengti artimo sąlyčio su sergančiu žmogumi;
- vengti masinio susibūrimo vietų;
- reguliariai plauti rankas;
- gerai vėdinti patalpas;
- vengti liesti akis, nosį, burną;
- kosint ar čiaudint prisidengti burną.

## Ar skiepytis nuo gripo nėštumo metu saugu?

Inaktyvuota trivalentė gripo vakcina, kuri naudojama Lietuvoje, skiepytis saugu bet kuriuo nėštumo metu. Skiepų nuo sezoninio gripo poveikio nėščioms moterims tyrimai rodo, kad skiepai neturi neigiamo poveikio nėščioms moterims ar jų kūdikiams.

## Jei pasiskiepyčiau, kokia nauda bus mano kūdikiui?

- Išvengiant gripo, sumažinama priešlaikinio gimdymo tikimybė.
- Pasiskiepijusios moterų naujagimiai (gripo sezono laikotarpiu) rečiau gimsta per mažo svorio.
- Pasiskiepijusios nuo gripo nėščios moters organizme gaminasi antikūnai, kurie perduodami kūdikiui per placentą ir pieną. Tai reiškia, kad jūsų kūdikis bus apsaugotas nuo gripo pirmuosius šešis savo gyvenimo mėnesius, kol jo paties dar negalima skiepyti nuo gripo.

## Kada turėčiau skiepytis?

Pasiskiepyti rekomenduojama kiekvienais metais rudens–žiemos laikotarpiu, geriausiai prieš gripo sezono pradžią (spalio mėnesį). Skiepytis nevelu net ir sausio–vasario mėnesiais. Skiepytis galite bet kuriuo nėštumo metu.

## Ką daryti, jei esu nepasiskiepijusi, ir manau, kad užsikrėčiau gripu?

Turėtumėte kuo skubiau kreiptis į savo šeimos gydytoją, kad atliktų tyrimus ir paskirtų reikiamą gydymą.