



BOOST REFUERZA TU INMUNIDAD ESTE INVIERNO

Vacunarse contra la COVID-19 y la gripe es lo más importante que puedes hacer para protegerte y proteger a tus seres queridos este invierno. Es probable que este invierno haya más personas que contraigan la gripe, ya que menos personas habrán creado una inmunidad natural y, si se contrae la gripe y la COVID-19 al mismo tiempo, es más probable que caigas gravemente enfermo. El NHS del sureste de Londres insta a los residentes a mantenerse a salvo y a unirse a los miles de personas que ya están vacunadas.

VACUNA CONTRA LA COVID-19

12-15: La mayoría de los jóvenes de 12 a 15 años se vacunarán en la escuela. También pueden pedir cita en un centro de vacunación a través del servicio nacional de reservas, y pueden acudir a algunos centros sin cita previa. Las personas con algunas enfermedades recibirán un aviso de su médico de cabecera o de su especialista.

16+: Si tienes 16 años o más, puedes optar por vacunarte en un centro sin cita previa, a través de tu médico de cabecera o utilizando el servicio nacional de reservas. No necesitas el consentimiento de tus padres.

VACUNA DE REFUERZO:

Puedes recibir una vacuna de refuerzo si tu segunda dosis fue hace al menos tres meses y tienes:

- 18 años o más;
- más de 16 años y padeces enfermedades subyacentes que te hacen correr un mayor riesgo de contraer la COVID-19 de forma grave.

Se te invitará a que acudas para recibir una vacuna de refuerzo según la prioridad y la fecha de tu segunda dosis.

Es posible que haya nuevos grupos de edad que cumplan los requisitos. Consulta los últimos consejos en www.nhs.uk/wintervaccinations

TERCERA DOSIS PRINCIPAL:

Si tienes más de 12 años y tu sistema inmunitario estaba muy debilitado en el momento de la primera o de la segunda dosis, se te ofrecerá una tercera dosis de la vacuna, normalmente unas 8 semanas después de la segunda.

Puedes obtener tu tercera dosis principal en un servicio hospitalario, en un centro de salud o en una farmacia colaboradora. Un profesional de la salud te indicará si cumples los requisitos y el mejor momento para recibirla.

¿Necesita más información o le preocupa no haberse vacunado?

www.selondonccg.nhs.uk/covid19vaccine

www.nhs.uk/covid-vaccination



BOOST REFUERZA TU INMUNIDAD ESTE INVIERNO

La vacuna contra la gripe es una vacuna segura y eficaz. Se ofrece todos los años en el NHS para ayudar a proteger a las personas con riesgo de enfermarse gravemente de gripe. Si ha tenido COVID-19, no hay problema en vacunarse contra la gripe. Seguirá siendo eficaz para ayudar a prevenir la gripe. Algunas personas pueden recibir tanto la vacuna de la gripe como la de refuerzo contra la COVID-19. Si te ofrecen ambas vacunas, es seguro que te las pongas al mismo tiempo.

VACUNACIÓN CONTRA LA GRIPE

ADULTOS

La vacuna contra la gripe se administra gratuitamente en el NHS a las personas adultas que:

- tengan 50 años o más (incluidos los que cumplan 50 años el 31 de marzo de 2022);
- tengan ciertos problemas de salud;
- estén embarazadas;
- estén en una residencia de larga estancia;
- reciban un subsidio para cuidadores o sean el principal cuidador/a de una persona mayor o discapacitada que pueda estar en riesgo si caes enfermo;
- vivan con alguien que tiene más probabilidades de contraer infecciones;
- sean trabajadores sanitarios o de asistencia social de primera línea.

Las personas adultas pueden vacunarse contra la gripe a través del NHS en su centro de salud, en una farmacia que ofrezca el servicio, en su servicio de obstetricia si están embarazadas o acudiendo a una cita en el hospital.

NIÑOS

Los niños pueden contraer y contagiar la gripe con facilidad. Vacunarlos también protege a otras personas vulnerables a la gripe, como los bebés y las personas mayores. La vacuna contra la gripe en aerosol nasal está disponible gratuitamente en el NHS para:

- niños de 2 o 3 años a 31 de agosto de 2021 (nacidos entre el 1 de septiembre de 2017 y el 31 de agosto de 2019);
- todos los niños de la escuela primaria [desde Reception (2º de educación infantil) hasta Year 6 (5º de primaria)];
- todos los niños de Year 7 (6º de primaria) a Year 11 (4º de ESO) de la escuela secundaria;
- niños de 2 a 17 años con problemas de salud de larga duración.

A los niños de entre 6 meses y 2 años con un problema de salud de larga duración que les haga correr un mayor riesgo de contraer la gripe, se les ofrecerá una inyección de la vacuna contra la gripe en lugar del aerosol nasal.

Los niños pueden vacunarse contra la gripe a través de la consulta del médico de cabecera, de la clínica comunitaria o del servicio de vacunación escolar.

¿Necesita más información o le preocupa no haberse vacunado?

www.nhs.uk/wintervaccinations