



BOOST AUMENTE A SUA IMUNIDADE ESTE INVERNO

Tomar as suas vacinas da Covid-19 e da gripe é a coisa mais importante que pode fazer para se proteger a si e aos seus entes queridos este inverno. É provável que mais pessoas apanhem gripe este inverno, uma vez que menos pessoas terão acumulado imunidade natural e, se apanharem gripe e COVID-19 ao mesmo tempo, é mais provável que fiquem gravemente doentes. O NHS em todo o Sudeste de Londres está a exortar os residentes a permanecerem seguros e a juntarem-se aos milhares que já estão vacinados.

VACINAÇÃO PARA A COVID-19

12-15: A maioria dos jovens de 12-15 anos de idade receberá a sua vacina na escola ou em eventos da comunidade local. Pode também marcar uma consulta num centro de vacinação através do serviço nacional de marcações, e podem frequentar algumas clínicas "walk-in" (sem necessidade de marcação). Pessoas com certos problemas de saúde serão contactadas pelo seu médico de clínica geral (CG) ou especialista.

16+: Se tiver 16 anos ou mais, pode optar por tomar a sua vacina numa clínica "walk-in", através do seu GP ou utilizando o serviço nacional de marcações. Não é necessário o consentimento dos pais.

VACINA DE REFORÇO:

Pode tomar uma vacina de reforço se a sua segunda dose tiver sido há, pelo menos, três meses e tiver:

- 16 ou mais anos de idade
- 12 a 15 anos de idade e problemas de saúde subjacentes que o(a) coloquem em maior risco de adoecer gravemente com COVID-19.

Novos grupos etários podem tornar-se elegíveis. Por favor, verifique os conselhos mais recentes em www.nhs.uk/wintervaccinations

TERCEIRA DOSE PRIMÁRIA:

Se tiver mais de 12 anos e se tinha um sistema imunitário gravemente enfraquecido na altura da sua 1ª ou 2ª dose, ser-lhe-á oferecida uma 3ª dose da vacina, normalmente cerca de 8 semanas após a sua 2ª dose. Pode obter a sua 3ª dose primária num serviço hospitalar, num médico de clínica geral ou numa farmácia participante. Um profissional de saúde aconselhá-lo(a)-á se é elegível e de qual o melhor momento para a tomar.

Deseja mais informações ou está preocupado(a) por não ter recebido a sua vacina?

www.selondonccg.nhs.uk/covid19vaccine

www.nhs.uk/covid-vaccination

BOOST AUMENTE A SUA IMUNIDADE ESTE INVERNO

A vacina contra a gripe é uma vacina segura e eficaz. É oferecida todos os anos no NHS para ajudar a proteger as pessoas em risco de adoecerem gravemente com gripe. Se já teve COVID-19, é seguro tomar a vacina contra a gripe. Continuará a ser eficaz para ajudar a prevenir a gripe. Algumas pessoas podem ser elegíveis tanto para a vacina da gripe como as vacinas de reforço da COVID-19. Se lhe forem oferecidas ambas as vacinas, é seguro tomá-las ao mesmo tempo.

VACINA CONTRA A GRIPE

ADULTOS

A vacina contra a gripe é administrada gratuitamente no NHS a pessoas adultas:

- com 50 anos ou mais (incluindo as que façam 50 anos até 31 de março de 2022).
- com certas condições de saúde.
- grávidas.
- em cuidados residenciais de longa duração.
- a receber um subsídio de assistência, ou que sejam o(a) principal cuidador de uma pessoa idosa ou deficiente que possa estar em risco se adoecer.
- a viver com alguém que tenha mais probabilidades de contrair infeções.
- que sejam trabalhadores de primeira linha na área da saúde ou da assistência social.

Os adultos podem receber a vacina contra a gripe do NHS no seu consultório clínico geral (GP), numa farmácia que ofereça o serviço, no serviço de obstetrícia se estiver grávida ou numa consulta hospitalar.

CRIANÇAS

As crianças podem contrair e transmitir a gripe facilmente. Vacinando-as também se protegem outras pessoas vulneráveis à gripe, tais como bebés e pessoas mais velhas. A vacinação nasal contra a gripe está disponível gratuitamente no NHS para:

- Crianças com 2 ou 3 anos de idade a 31 de agosto de 2021 - nascidas entre 1 de setembro de 2017 e 31 de agosto de 2019.
- todas as crianças na escola primária (desde a receção até ao 6.º ano).
- todas as crianças do 7º ao 11º ano na escola secundária.
- crianças dos 2 aos 17 anos de idade com problemas de saúde a longo prazo.

As crianças entre os 6 meses e os 2 anos de idade com um problema de saúde a longo prazo que as coloque em maior risco de contrair gripe receberão uma injeção de vacina contra a gripe em vez do spray nasal.

As crianças podem ser vacinadas contra a gripe através do seu clínico geral (GP) ou clínica comunitária ou pelo serviço de vacinação escolar.

Deseja mais informações ou está preocupado(a) por não ter recebido a sua vacina?
www.nhs.uk/wintervaccinations