

**Gripi levikut ja selle mõju jälgib pidevalt
Euroopa gripiseire seirevõrgustik (EISN),
nende tööd koordineerib**

Haiguste Ennetamise ja Tõrje Euroopa Keskus (ECDC).



Gripp

Kaitse oma patsiente!

Kaitse iseennast!

Vaktsineeri!



Gripp

Kas tead, et kui sa töötad tervishoiuasutuses, on soovitatav vaksineerida ennast gripi vastu?

Tervishoiutöötajal on oluline vaksineerida end gripi vastu igal aastal, et kaitsta ennast, oma kolleege ja riskigrupi kuuluvaid patsiente.

Vaksineerimata tervishoiutöötajad seavad patsiendid nakatumisohtu, sest nad võivad levitada gripiviirusi tervishoiuasutuses.

Gripp on eriti ohtlik riskigrupi kuuluvate patsientide jaoks gripitüvisistuste põhjustamise ohu tõttu.



Tüsistused võivad tekkida igapähe, kuid sagedamini tekivad need riskigrupi kuuluvatel patsientidel.

Tavalisteks tüsistusteks on kopsupõletik, dehüdratsioon, kõrva- ja ninaneelu nakkused, krooniliste haiguste ägenemine. Vanemaealistel inimestel võib gripp põhjustada või süvendada südame-veresoonkonna ja ajuveresoonte haigusi (infarkt ja insult). Tüsistused võivad põhjustada haigete hospitaliseerimist (umbes 5%)¹ ja enneaegset surma, seda eriti vanemaealiste ja kroonilisi haigusi põdevate inimeste hulgas.

Vaksineerimine on kõige käepärasem ja mõõdetavam gripiviiruste leviku kontrollmeede haiglapersonali ja patsientide vahel.

¹ Comparison of clinical features and outcomes of medically attended influenza A and influenza B in a defined population over four seasons: 2004-2005 through 2007-2008. Influenza Other Respi Viruses. 2012 Jan;6(1):37-43. doi: 10.1111/j.1750-2659.2011.00263.x. Epub 2011 May 25

Riskigrupi kuuluvad vanemaealised (65 aastat ja vanemad) ning järgmiste krooniliste haigustega inimesed:

- astma ja teised hingamiseldkonna haigused (näiteks krooniline kopsuhaigus)
- südame-veresoonkonna haigused (näiteks kaasasündinud südamehaigus, koronaartõbi, südamekahjustused)
- diabeet ja muud endokriinhaigused
- maksahaigused
- ainevahetusehaigused (näiteks pärilikud või mitokondriaalhaired)
- hingamisfunktsiooni kahjustavad neuroloogilised ja neuromuskulaarsed haigused (näiteks seljaaju vigastus, neuromuskulaarne düstroofia, insult, tserebraalhalvatus)
- neeruhaigused (näiteks krooniline neerukahjustus)
- immuunsüsteemi talitlushäire (kaasasündinud või omandatud – HIV-nakkuse, vähi või kroonilise steroidravi tagajärjel tekkinud)

Keda tuleks vaksineerida?

Kõiki tervishoiu- ja sotsiaalhoolekande töötajaid, kes puutuvad vahetult kokku patsientidega järgmistes kohtades:

- polikliinikud
- haiglad
- tervisekeskused
- hoolekandeasutused

See hõlmab:

- patsientidega kokkupuutuvaid administratiivtöötajaid
- kiirabitehnikuid
- arste
- õdesid
- muud ravipersonali
- teisi tervishoiutöötajaid
- farmatseute



Miks peaksin end vaktsineerima?

Igaüks võib nakatuda grippi. Kui sa nakatud, võid levitada viirusi teistele inimestele isegi siis, kui sul endal ei ole haigusnähtusid, sest gripp võib esineda kerges või asümptomaatilises vormis (kuni 30%)*.

Täiskasvanud on nakatamisohklikud üks päev enne haigusnähtude ilmumist ja viis kuni seitse päeva pärast haigestumist.

Tervishoiutöötajate kõrge hõlmatus gripivastase vaktsineerimisega aitab vähendada gripiga seotud haigestumisi ja surmajuhte. Eriti hoolekande asutustes, kus patsientidel tekib sagedamini gripiga seotud tüsistusi ning nende immuunvastus vaktsineerimisele on nõrgenenud.

Vaktsineerimine on teie panus patsientide terviseohutuse tagamiseks, mitte isiklik eelistus.

„Võrreldes muudel aladel töötavate täiskasvanutega, on tervishoiutöötajad oluliselt suuremas nakatumise ohus.“

„Vanemaealistel (iseäranis kaasnevate haiguste korral) on gripivaktsiini immuunvastus nõrgenenud [...]. Uuringus leiti oluliselt väiksem haigestumine grippi selles hoolduskodus, kus personal oli gripi vastu vaktsineeritud. Hoolekodude personali vaktsineerimine gripi vastu võib aidata vältida surmajuhte, vähendada tervishoiuteenuste kasutamist ja elanike grippi haigestumist [...].“

Millal ma pean vaktsineerima?

Vaktsineerimisega peaks alustama iga aasta sügisel. Gripihooaega ei saa täpselt ette ennustada, see võib alata oktoobrist ja kesta kuni maini. Immuunsus tekib kaks nädalat pärast vaktsineerimist.

Miks peab vaktsineerima igal aastal?

Gripiviirused on pidevas muutumises ja seepärast töötatakse välja igaks aastaks uus vaktsiin. Vaktsiini koostist uuendatakse vastavalt muudatustele ringlevate viiruste tüvedes⁵.

Hooajalised gripivaktsiinid on ohutud.

Vaktsineerimisega seotud riske on palju vähem kui gripi poolt põhjustatud tüsistusi. Vaktsineerimise eelised on palju suuremad kui vaktsineerimisega seotud riskid.

Gripinakkusega seotud riskid	Gripivaktsineerimisega seotud riskid ⁵
Üldnähtud <ul style="list-style-type: none">• Palavik, kurguvalu, nohu, kuiv köha, halb enesetunne, peavalu ja lihasvalu• Kõripõletik ja bronhioliit lastel	Üldised kõrvaltoimed (<1/100) <ul style="list-style-type: none">• Süstekoha valu/valulikkus, punetus või turse• Lühiajaline (1-2 päeva) palavik, mis võib tõusta lastel >39.0 C°• Lühiajaline (1-2 päeva) halb enesetunne• Lihasvalu (1-2 päeva)• Kõrvaltoimed esinevad sagedamini nendel lastel, keda ei ole vaktsineeritud või kes ei ole varem gripiviirustega kokku puutunud.
Võimalikud tüsistused <ul style="list-style-type: none">• Bakteriaalne pneumoonia• Kõrvapõletik• Põskkoopa põletik• Müokardiit• Perikardiit• Enne grippi haigestumist esinenud krooniliste haiguste ägenemine (näiteks südamepuudulikkus)	Harva esinev kõrvaltoime (<1/1000) <ul style="list-style-type: none">• Nõgeslööve
Harva esinevad tüsistused <ul style="list-style-type: none">• Septitseemia• Entsefalopaatia• Surm	Väga harvad kõrvaltoimed (<1/10.000) <ul style="list-style-type: none">• Anafülaksia• Paresteesiad• Guillain-Barre´ sündroom (<1/1.000.000)

2. H1N1 hemagglutinin-inhibition seroprevalence in Emergency Department Health Care workers after the first wave of the 2009 influenza pandemic. *Pediatr Emerg Care*. 2011 Sep;27(9):804-7. doi: 10.1097/PEC.0b013e31822c125e.

3. [Incidence of Influenza in healthy adults and healthcare workers: a systematic review and meta-analysis - PLoS One. 2011; 6(10):e26239]

4. [Effectiveness of an influenza vaccine programme for care home staff to prevent death, morbidity and health service use among residents: cluster randomised controlled trial - BMJ 2006;333:1241]

5. Euroopa turul on saadaval erinevaid gripivaktsiine. Gripi vastu vaktsineerimise riskid on seotud üldiselt Euroopa Ühenduse immuniseerimisprogrammide poolt kasutatavate inaktiveeritud gripivaktsiinidega.