



# PROMOVAX

Насърчаване за Ваксиниране сред емигранти в Европа



## СЪДЪРЖАНИЕ

<b>А</b>	По какъв начин този образователен материал може да ми помогне? .....	5
<b>Б</b>	Защо са важни ваксините? .....	7
<b>В</b>	Кой се нуждае от ваксинации? .....	9
<b>Г</b>	От кои заболявания предпазват ваксините? .....	13
<b>Д</b>	Безопасни ли са ваксините? .....	25
<b>Е</b>	Вие имате право да поискате преводач .....	27
<b>Ж</b>	Отговори на общите проблеми и заблуди по отношение на ваксините .....	29
<b>З</b>	Полезни съвети	
	Къде мога да се имунизирам? .....	33
	Какво ще стане, ако нямам здравна осигуровка и нямам средства, за да ваксинирам децата си? .....	33
	Имунизационна карта за възрастни .....	37
	Имунизационна карта за деца .....	39



## По какъв начин този образователен материал може да ми помогне?

Този материал е предназначен да Ви помогне ,да се информирате и да разберете повече за ваксинирането.

### Има за цел да ви помогне да:

- Научите защо ваксините са важни и как те могат да ви защитят.
- Разберете кои болести могат да се предотвратяват с ваксини.
- Намерите полезна информация къде можете да се ваксинирате.
- Получите запис в вашата имунизационна карта за ваксинацията.

### Как можете да използвате този материал?

- Прегледайте образователния материал и попитайте вашия лекар за всички подробности.
- Споделете този учебен материал с всеки, който смятате, че може да се интересува от ваксиниране.
- Можете да занесете лична имунизационна карта, включена в този образователен материал при вашия лекар. Пойскате от него да запише Вашите ваксинации в нея. Носете имунизационната карта с Вас всеки път, когато имате назначена среща с лекар.

# PROMOVAX

Насърчаване за Ваксиниране сред емигранти в Европа



## Б

### Защо ваксините са важни?

✓ Ваксинациите предпазват от специфични инфекциозни заболявания, които могат да причинят сериозни увреждания, инвалидност или дори да доведат до смърт.

По целия свят милиони хора умират всяка година от болести, които могат да бъдат предотвратени чрез ваксиниране.

✓ Ваксинациите са предотвратили много случаи на заболяване и са спасили живота на милиони хора. Също така, някои заболявания, при които в миналото бяха убили и бяха инвалидизирали големи популации, днес са изчезнали.

*Например - ваксината за едрата шарка елиминира това заболяване в световен мащаб. Това беше едно много опасно заболяване, което вече не съществува, така че, вашите деца днес не трябва да бъдат ваксинирани за едра шарка.*

✓ Ако ние продължаваме да се ваксинираме сега, някои заболявания на днешния ден вече няма да съществуват, за да навредят децата в бъдеще!

# PROMOVAX

Насърчаване за Ваксиниране сред емигранти в Европа



В

## Кой се нуждае от ваксинации?



**Ваксинациите могат да спасят живота на детето ви!**

Децата все още се разболяват от заболявания, които биха могли да бъдат избегнати, ако са били ваксинирани. В действителност, някои болести се появяват по-често през последните няколко години, въпреки че ваксинациите биха могли да ги предотвратят. Особено бебета и малки деца са много податливи. Те имат нужда от помощ, за да се преборят с някои инфекциозни заболявания.

- Можете да ги защитите с ваксиниране от ранна възраст.
- Много е важно вашите деца да се ваксинират в подходящата възраст.
- Не забравяйте, че повечето ваксини трябва да се повтарят, за да направят имунната система на детето ви по-силна.

**Обсъдете с вашия лекар, кога детето ви трябва да се ваксинира.**



### Възрастните също се нуждаят от ваксиниране

Много възрастни се разболяват и умират всяка година от болести, които могат лесно да бъдат предотвратени чрез ваксиниране.



- Всички, от бебета и деца до възрастни хора, могат да се възползват от ваксинациите. Вие никога няма да се твърде възрастни за ваксиниране.
- За да бъдете защитен срещу някои заболявания за целия си живот, трябва да да бъдете ваксинирани повече от веднъж.

**Ето някои от ваксините, препоръчани за възрастни:**

грип, тетанус, дифтерит, коклюш, пневмококова ваксина, менингококова ваксина, ваксина за херпес зостер, хепатит А, хепатит В. Можете да прочетете повече за някои от тях на стр. 14.



### Ваксинирането защитава и хората около вас

Ваксинирането помага на вас и членовете на вашето семейство. Освен това, също предпазва и останалите хора в нашето общество, като така се "прекъсва веригата на инфекцията" и не позволява болестта да се предава от един човек към друг. Колкото повече хора се ваксинират, толкова по-невъзможно е за микробите да се предават между хората.



### Не забравяйте

Никога не е твърде късно за вас и вашето семейство да се ваксинирате!

Дали вие или вашето дете сте пропуснали ваксинация? Вашето дете е по-голямо от препоръчаната възраст за ваксинация?

**Моля попитайте вашия лекар какво трябва да направите!**



# PROMOVAX

Насърчаване за Ваксиниране сред емигранти в Европа



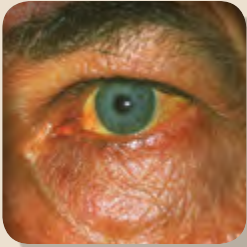


## От кои заболявания предпазват ваксините?


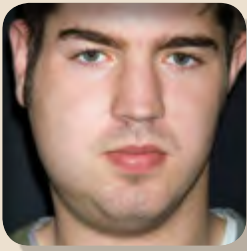

**Ваксините могат да предпазят вас и вашите деца . Те могат да ви защитят от много сериозни и понякога животозастрашаващи инфекции. Без тях, вие или членовете на вашето семейство може да разболеят сериозно.**


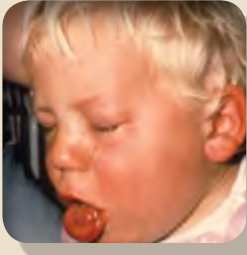
Някои ваксинации са необходими за повечето деца и възрастни. Други са необходими само за определени групи от хора (това зависи например от сегашната ви работа, възрастта или състоянието на вашето здраве). Може страната, във която сега живеете, да прилага различни регламенти за ваксиниране, отколкото в родната ви страна.



**За да разберете кои ваксини се препоръчват за вас, моля попитайте вашия лекар.**

В таблицата по-долу ще намерите информация за някои заболявания, които могат да се предотвратят чрез ваксиниране.

Заразна болест	Начин на предаване	Симптоми	Усложнения
<b>Хепатит А</b> 	<p>Личният контакт, заразена храна или вода.</p>	<p>Хепатит А може да причини: загуба на апетит, висока температура, повръщане, болки в стомаха и потъмняване на урината. Често, особено при деца под шестгодишна възраст, заболяването протича без симптоми.</p>	<p>Сериозно заболяване с хепатит А инфекция е рядко. Заболяването може да бъде неприятно и да ви накара да се чувствате доста болен, но повечето хора се възстановяват напълно.</p> <p>Въпреки това, има малък шанс за развитие на тежък хепатит и чернодробна недостатъчност. Няма лечение за хепатит А, но ваксина срещу хепатит А може да го предотврати.</p>
<b>Хепатит В</b> 	<p>Контакт с кръв или други телесни течности на заразен човек.</p>	<p>Може да няма симптоми. Някои пациенти имат остро заболяване със симптоми продължаващи няколко седмици, като пожълтяване на кожата и очите (жълтеница), потъмняване на урината, силна умора, гадене, повръщане и коремна болка.</p>	<p>При някои хора, вирусът на хепатит В може да доведе до хронична инфекция на черния дроб, която по-късно може да се развие в цироза на черния дроб или рак на черния дроб. Вероятността да стане хронична инфекция с хепатит зависи от възрастта, на която човек се инфектира.</p> <p>Малките деца, които се заразяват с вируса на хепатит по-лесно развиват хронична инфекция.</p>
<b>Морбили</b> 	<p>Въздух, при пряк контакт.</p>	<p>Симптомите са обрив и висока температура, хрема и кашлица. Обривът започва от лицето и горната част на врата и бавно се разпространява надолу.</p>	<p>Морбили може да доведе до усложнения, като белодробна инфекция или инфекция на ухото. А също и до сериозни усложнения, като възпаление на мозъка (енцефалит). Въпреки че няма лечение за морбили, ваксина MMR (морбили, паротит, рубеола) може да го предотврати.</p>

Заразна болест	Начин на предаване	Симптоми	Усложнения
<p><b>Варицела</b></p> 	<p>Въздух, при пряк контакт.</p>	<p>Инфекцията обикновено започва с висока температура и обрив по лицето, който се разпространява по останалата част на тялото. Обривът започва като червени подутини, които евентуално могат да станат мехури.</p>	<p>Варицелата обикновено е леко заболяване, но може да бъде тежко и дори фатално при иначе здрави деца (по-малко от 1 на всеки 10 000 случая).</p> <p>Варицелата може да предизвика пневмония, бактериална инфекция на кожата, възпаление на черния дроб и възпаление на мозъка. Усложненията са по-често срещани сред подрастващи и възрастни, както и на хора с проблеми в тяхната имунна система. Въпреки че няма лечение за варицела, ваксината може да я предотврати.</p>
<p><b>Паротит</b></p> 	<p>Въздух, при пряк контакт.</p>	<p>Заушката причинява треска и подуване на жлезите в предната част на ушите и под долната челюст.</p>	<p>Паротитът може да доведе до инфекция на мозъка (енцефалит), до загуба на слуха (глухота) и намалена плодовитост и рядко стерилитет (не е в състояние да има деца).</p> <p>Въпреки че няма лечение за паротит, MMR (морбили, паротит, рубеола) ваксина може да го предотврати.</p>
<p><b>Рубеола</b> (древна шарка)</p> 	<p>Въздух, при пряк контакт.</p>	<p>Първоначално има симптоми на грип. По-късно се появява червеникав обрив, който се развива без сърбеж.</p>	<p>“Рубеола” обикновено е леко заболяване. Най-голяма е опасността ако бременна жена се зарази с рубеола. През първите седмици на бременността, тя може да загуби бебето, или вирусът може да предизвика сериозни проблеми на нероденото бебе, като глухота и увреждане на сърцето и очите. Въпреки че няма лечение за рубеола, MMR (морбили, паротит, рубеола) ваксина може да я предотврати.</p>

Заразна болест	Начин на предаване	Симптоми	Усложнения
<b>Пневмококи</b> 	Въздух, при пряк контакт.	Пневмококи причиняват: → ушни инфекции → инфекции на синусите → белодробни инфекции (пневмония), и → възпаление на тъканта, покриваща мозъка и гръбначния мозък инфекции (менингит)	Инфекциите, причинени от пневмококи могат да бъдат много сериозни при малки деца и възрастни със здравни проблеми, като диабет, сърдечно заболяване или заболяване на белите дробове. Смъртността при децата заболели от менингит, причинен от пневмококи, е 5%.
<b>Менингококи</b> 	Въздух, при пряк контакт.	Менингококи са микроби, които причинява инфекция на тъканта, покриваща мозъка и гръбначния мозък (менингит). Симптоми включват: → висока температура, → схващане на врата, → повръщане и → неориентираност.	Менингококовият менингит е много сериозен и може да причини смърт много бързо, в рамките на няколко часа.  Но дори и да не доведе до смърт, може да причини увреждания за цял живот, като ампутирани пръсти или крайници.
<b>Коклюш</b> (магарешка кашлица) 	Въздух, при пряк контакт.	Коклюш причинява сериозна кашлица. Заболяването обикновено започва като настинка. Тежка кашлица се развива една седмица по-късно. Кашлицата може да се задържи в продължение на седмици (100 дни кашлица), идва на пристъпи и понякога може да доведе до спиране на дишането при малки деца	Коклюшът може да бъде опасен за малки деца, особено бебета до 1 година. 50% от бебета с коклюш трябва да бъдат приети в болница. Те страдат от инфекция на белите дробове (пневмония), припадъци или възпаление на мозъка (енцефалит). При тях също така може да спре дишането по време на пристъп на кашлица. Въпреки че няма лечение за коклюш - дифтерия, тетанус, коклюш (DTP) ваксина може да го предотврати.

Заразна болест	Начин на предаване	Симптоми	Усложнения
<p><b>Тетанус</b></p> 	<p>Чрез наранена кожата.</p>	<p>Тетанусът причинява мускулни спазми.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Първият знак обикновено е спазъм на челюстта.</li> <li>→ Той се последва от скованост на шията, затруднено преглъщане и скованост на коремните мускули.</li> <li>→ Заболяването причинява треска, потене и високо кръвно налягане.</li> <li>→ Също така причинява ускорено биене на сърцето.</li> </ul>	<p>10% от хората, които разболяват от тетанус умират.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Заболяването може да предизвика спазъм на гласните струни и спиране на дишането.</li> <li>→ Може да накара сърцето ви да не бие нормално или да доведе до високо кръвно налягане и др.</li> </ul> <p>Въпреки че няма лечение за тетанус - дифтерия, тетанус, коклюш (DTP) ваксината може да го предотврати.</p>
<p><b>Дифтерит</b></p> 	<p>Въздух, при пряк контакт.</p>	<p>Заболяването започва със симптоми на настинка, като хрема и кашлица.</p> <p>След това се оформя дебела мембрана, в задната част на гърлото, която прави дишането и да преглътането трудно.</p>	<p>Дифтеритът е сериозно заболяване: 5% -10% от всички хора с дифтерит умират.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Дебелата мембрана, която се създава в задната част на гърлото, може да предизвика задушаване .</li> <li>→ Заболяването може да засегне сърцето и да причини необичаен ритъм.</li> </ul> <p>Въпреки че няма лечение за дифтерит - дифтерит, тетанус, коклюш (DTP) ваксината може да го предотврати.</p>

Заразна болест	Начин на предаване	Симптоми	Усложнения
<p><b>Полиомиелит</b> (детски паралич)</p> 	<p>Чрез устата</p>	<p>Полиомиелитът може да не предизвика никакви симптоми или да предизвика болки в гърлото, висока температура, гадене и главоболие.</p>	<p>Полиомиелитът може да доведе до парализа и смърт.</p>
<p><b>Грип</b></p> 	<p>Въздух, при пряк контакт.</p>	<p>Грипът причинява треска, мускулни болки, болки в гърлото, кашлица и силна умора.</p>	<p>При тежки случаи грипът може да предизвика инфекция в белите дробове (пневмония).</p>

# PROMOVAX

Насърчаване за Ваксиниране сред емигранти в Европа



## Безопасни ли са ваксините?

**Данните за безопасността на ваксините са отлични, защото:**

- отнема години за тестване за една ваксина, за да бъде лицензирана и използвана.
- когато са в употреба, ваксините непрекъснато се проверяват за безопасност.

### Какви са страничните ефекти?

Също като много лекарства, ваксините понякога може да предизвикват нежелани реакции. Най-често срещани са:

- дразнене (например плач за дълго време)
- подуване или болка на мястото на инжектиране
- треска (обикновено е рядко)
- мускулни болки
- загуба на апетит

Тези ефекти обикновено са **леки** и **изчезват много бързо**.

По-сериозни странични ефекти са редки. Вашият лекар или медицинската сестра трябва да ви информира за тези странични ефекти. Ако те не го направят, вие имате право да ги попитате.

Имайте предвид, че медицинския персонал, който извършва ваксиниране, е добре обучен и знае какво да направи, ако се появят странични реакции.

Важно е да запомните:

**Ако вие или вашето семейство не сте ваксинирани, риска от сериозни заболявания е много по-голям от риска за странични ефекти при ваксиниране.**



# PROMOVAX

Насърчаване за Ваксиниране сред емигранти в Европа



## Е

### Вие имате право да поискате преводач

Обсъждане и разбиране на здравни проблеми и ваксинации може да бъде трудно. Това може да бъде още по-трудно, когато не се говори на родния език.

Ако е по-удобна комуникацията с вашия лекар или медицинската сестра на собствения Ви език, можете да поискате устен преводач.

Преводачът ще ви помогне да разберете по-добре това, което лекарят казва. Той също така ще помогне на лекарят Ви да разбере Вашата ситуация и въпроси.

- Можете да поискате преводач, когато е назначена среща с вашия лекар.
- Можете да поискате преводач, когато сте в лекарския кабинет или болница.
- По-добре е да използвате преводач, вместо членове на семейството, особено за децата.

В случай, че преводачът не е на разположение, намерете някой, на когото имате доверие и се уверете, че можете да получите нужната ви информация.

**Задайте всички ваши въпроси на лекаря, преди да напуснете неговия кабинет.**

За да сте сигурни, че не сте забравили нещо, запишете всичките си въпроси преди вашата среща.



# PROMOVAX

Насърчаване за Ваксиниране сред емигранти в Европа



## Отговори на общите проблеми и заблуди по отношение на ваксинациите

### Недоразумение 1:

*“Ваксинациите не работят”*

#### Факти:

Ваксините са един от най-добрите начини за предотвратяване на инфекциозни заболявания:



- Ваксините спасяват живота на повече от 3 милиона души в света всяка година.
- Ваксините спасяват десетки милиони от риска да страдат от заболяването или доживотна инвалидност.
- Инфекциозните болести бяха основната причина за детската смъртност в света, преди употребата на имунизации.
- Едрата шарка е първото инфекциозно заболяване, което е унищожено, вследствие на имунизации през 1977.
- В страните с успешни национални имунизационни програми, броят на заболявания, които могат да се предотвратят чрез ваксини са намалели. Също така, няколко заболявания, например полиомиелит, са били ликвидирани.
- От другата страна, в държави, където дела от имунизираното население е по-нисък, броят на болестите, предотвратими чрез ваксина е увеличен.

**Недоразумение 2:**

*“Четох в интернет, че ваксината срещу паротит, морбили и рубеола причинява аутизъм”*

**Факти:**

Изследванията са доказали, че тази ваксина (MMR ваксина) не предизвиква аутизъм.

Аутизъм често се диагностицира през същата възраст на детето, когато MMR ваксина се прилага. Въпреки това, ваксината не причинява аутизъм. Добре организирани и проведени проучвания показват, че MMR ваксината не е причина за аутизъм.

**Недоразумение 3:**

*“Аз съм твърде стар, за да бъда ваксиниран. Ваксините са само за деца.”*

**Факти:**

Възрастните също трябва да бъдат ваксинирани.

- Някои ваксини, които са Ви направили като дете се нуждаят от „бустер”(допълнителна) доза, когато сте по-възрастни : тази доза увеличава защитата на имунната система. Тя помага на защитната система да се избегнат заболявания.
- В действителност, някои ваксинации са толкова важни за възрастните хора, тъй както за по-младите. Например, ваксина срещу пневмококи ви предпазва от заболяване, което може да доведе до тежка пневмония (инфекция на белите дробове) и дори смърт.
- Някои ваксинации ви предпазват от болести, които се появяват всяка година. Пример за това е грип.
- Трябва да се ваксинирате за тетанус и дифтерит на всеки десет години през целия си живот.

**Никога не сме твърде стари, за да бъдем ваксинирани.**

**Недоразумение 4:**

*Тъй като предотвратими болести чрез ваксина почти не съществуват в Европа, ваксинации вече не са необходими.*

**Факти:**

Вярно е, че честотата на много ваксинално предотвратими болести е намаляла в Европа. Въпреки това, все още са необходими ваксините, за да се задържат болестите под контрол.

Помислете какво се е случило с морбили, защото хората спряха да се ваксинират:

През 2011 г., Франция, Украйна, Италия, Румъния, Испания и Германия са докладвани огнища на морбили. Деца и възрастни, страдащи от морбили са се увеличили драстично (4-кратно) и някои от тях са починали.

**Недоразумение 5:**

*“Ваксинирането за много, различни заболявания в едно и също време не е добре, защото можете да имате повече вредни странични ефекти и може да претовари защитната система”*

**Факти:**

Ваксините не отслабват вашата имунна система . Те всъщност я правят по-силна.

- Изследвания доказват, че няма разлика дали се ваксинирате с една или повече ваксини по едно и също време.
- Използване на комбинирани ваксини (два или повече отделни ваксини, които са комбинирани в една доза) намалява броя на посещенията при лекаря.
- Дори имунната система на бебета е достатъчно силна, за да се адаптира към много ваксинации по едно и също време.

**Ваксинации не вредят на вашата имунна система. Те правят я по-силна срещу специфични инфекциозни заболявания на деца и възрастни.**





## 3

### Полезни инструменти



#### Къде мога да се имунизирам?

- Посъветвайте се с вашия лекар (общопрактикуващ лекар) или всеки лекар-специалист, за да ви помогне къде можете да се ваксинирате.

#### Какво ще стане, ако нямам здравни осигуровки и нямам средства за да се ваксинирам аз или децата ми?

- Посъветвайте се с вашия лекар (общопрактикуващ лекар) или лекар-специалист, къде можете да получите безплатни ваксинации.

## Имунизационна карта



Поискайте от вашия лекар за вас и за вашите деца лични имунизационни карти.

Имунизационната карта трябва да я носите със себе си по време на всяко посещение при лекар. Лекар или медицинска сестра трябва да я попълни всеки път, когато имате ваксинация.

*Ако вашият лекар не разполага с имунизационна карта за вас или вашите деца, поискайте от вашия лекар да използва следните карти:*

# PROMOVAX

*Насърчаване за Ваксиниране сред емигранти в Европа*



# ИМУНИЗАЦИОННА КАРТА ЗА ВЪЗРАСТНИ

Фамилия

Собствено Име

Дата на раждане

Медицински бележки (алергии, странични реакции)

Ваксина	Вид ваксина (дата на производствои производител)	дата (дд / мм / гггг)	Подпис на лекаря	Дата на следващата доза
Хепатит Б				
Дифтерит- Тетанус- Коклюш				
Морбили, Паротит и Рубеола				
Пневмококова ваксина				
Грип				
Други)				

PROMOVAX

[www.promovax.eu](http://www.promovax.eu)

Promote Vaccinations among Migrant Populations in Europe



PROMOVAX

Promote Vaccinations among Migrant Populations in Europe

## ИМУНИЗАЦИОННА КАРТА ЗА ДЕЦА

Фамилия		Собствено име		
Дата на раждане				
Медицински бележки (алергии, странични реакции)				
Ваксина	Вид ваксина (дата на производствои производител)	дата (дд / мм / ggg)	Подпис на лекаря	Дата на следващата доза
Дифтерит- Тетанус- Коклюш				
Полиомиелит				
Морбили, Паротит и Рубеола				
Варицела				
Хемофилус инфлуенца тип б				
Хепатит Б				
Пневмококова ваксинаа				
Други				

PROMOVAX

[www.promovax.eu](http://www.promovax.eu)

Promote Vaccinations among Migrant Populations in Europe



P R O M O V A X

*Promote Vaccinations among Migrant Populations in Europe*