

KONTROLLI VAJAMINEVAID VAKTSIINE KA ENNE REISIMIST

Paljud nakkushaigused, mis on Eestis haruldased või kontrolli alla saadud tänu vaktsineerimisele, võivad olla teistes riikides igapäevased. See tähendab, et reisides võid kokku puutuda viiruste ja bakteritega, mille vastu Eestis tavapäraselt ei vaktsineerita.

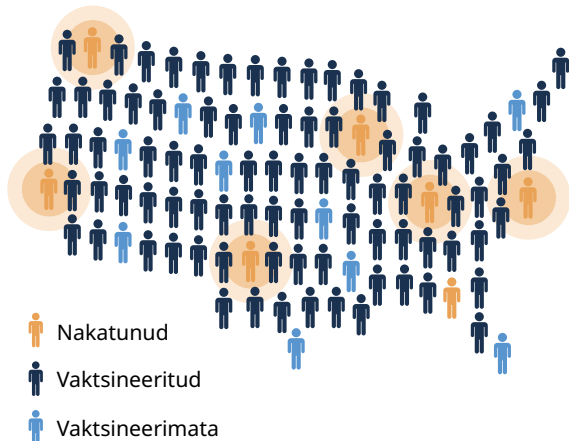
Soovitame pöörduda vähemalt 6 nädalat enne reisi oma perearsti või haigla vaktsineerimiskabineti reisimedit siini spetsialisti poole. Sõltuvalt sihtriigist võib olla vajadus täiendavate vaktsineerimiste järele.

Usaldusväärset infot vaktsineerimise kohta leiab riiklikul veebilehel vaksineeri.ee.

VAKTSINEERIMINE KAITSEB SIND JA SINU LÄHEDASI

Mida rohkem inimesi on vaktsineeritud, seda vähem tõenäoline on nakkushaiguste laialdane levik ning risk, et haruldased või peaaegu kadunud nakkushaigused hakkavad taas levima. Sellist kaitset nimetatakse kogukonna- ehk karjaimmuunsuseks.

Karjaimmuunsus aitab tõkestada nakkushaiguste levikut ja kaitsta ka neid, keda mingil põhjusel vaktsineerida ei saa. Seetõttu on oluline, et ka täiskasvanutel oleksid kaitsesüstid tehtud õigeaegselt.



HOIA ENDA JA LÄHEDASTE TERVIST – VAKTSINEERI TEADLIKULT JA ÕIGEAGESEL. NII AITAD LUUA TURVALISEMA TULEVIKU KA TULEVASTELE PÕLVEDELE.

VAKTSIINID ON OHUTUD JA EFEKTIIVSED

Kõik Eestis kasutatavad vaktsiinid on põhjalikud uuritud ja ohutud. Tekkida võivad vaktsineerimisjärgsed kõrvalnähud on kerged ja kiiresti mööduvad. Vaktsineerimise kõrvaltoimetel hoiavad igapäevaselt silma peal Ravimiamet ning erinevad rahvusvahelised organisatsioonid, näiteks Euroopa Ravimiamet (EMA), Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) ning Haiguste Ennetamise ja Tõrje Euroopa Keskus (ECDC).

Eestis saavad täiskasvanud end vaktsineerida perearstikeskustes, apteekides, haiglate vaktsineerimiskabinettides, erameditsiinasutustes ning töötervishoiuarstide juures.

Vajadus kaitsesüsti järele sõltub:

- milliseid nakkushaigusi on inimene juba põdenud;
- milliseid vaktsiine on juba tehtud;
- millised on tööga seotud riskid;
- kas Eestis esineb ohtlikke haiguspuhanguid;
- kas inimene kuulub riskirühma (nt kaasuvate haiguste või tarvitavate ravimite tõttu);
- kuhu plaanitakse lähiajal reisida.

VAKTSINEERIMISE EEST TASUMINE

Kõik täiskasvanud saavad end tasuta vaktsineerida difteeria ja teetanuse vastu. Mõned vaktsiinid (nt gripi-, pneumo- ja meningokokk-nakkuse vaktsiin) on tasuta riskirühmadele (sh lapseootel naised; 60-aastased ja vanemad inimesed; hooldekodude elanikud). Riskirühma kuulumise kohta saab infot oma perearstilt.

Ülejäänud vaktsiinid on tasulised ja hinnad sõltuvad vaktsineerimisteenust pakkuva tervishoiuasutuse hinnakirjast.

Õigeaegne vaktsineerimine on tõhus kaitse eluohtlike nakkushaiguste eest, mis võivad tabada ootamatult igas vanuses.

Perearsti nõuandetelefon **1220**

vaksineeri.ee
terviseportaal.ee



vaksineeri.ee

Täiskasvanute vaktsineerimine



KAITSE OMA TERVIST!

Õigeaegne vaktsineerimine on tõhus kaitse eluohtlike nakkushaiguste eest, mis võivad tabada ootamatult igas vanuses.

TERVISEKASSA



TERVISEAMET

NAKKUSHAIGUSED OHUSTAVAD NII LAPSI KUI TÄISKASVANUID

Ka täiskasvanuna saad end vaktsineerimisega kaitsta mitmete haiguste eest, mille kulg võib olla ootamatu ja raske.

Me kõik puutume iga päev kokku tuhandete haigustekitajatega. Haigestumise eest kaitseb meid immuunsüsteem, mis töötab pidevalt ja märkamatu. Vaktsineerimine aitab organismil ohte ära tunda ja neile vastu astuda.

Vaktsineerimise tulemusel kujuneb sarnane immuunsus, nagu nakkushaiguse läbipõdemisel. See tähendab, et inimese keha suudab hiljem haigusega kokku puutudes kahjulikud mikroorganismid enne nende massilist paljunemist hävitada. Nõnda takistab vaktsineerimine nakkuse levimist. Immuunsus võib aja jooksul aga nõrgeneda ja osa vaktsiine vajab kordamist.

DIFTEERIA JA TEETANUSE VAKTSIINI TULEB KORRATA IGA 10 AASTA JÄREL

Täiskasvanutel tuleb teha difteeria-teetanuse kordusvaktsiin iga kümne aasta järel, et tagada püsiv immuunkaitse nende raskete haiguste vastu. Vaktsineerida saab perearstikeskustes, vaktsineerimiskabinettides, paljudes apteekides ning töötervishoiuarstide juures.

TÄHELEPANU VAJAVAD KA HOOAJALISED NAKKUSHAIGUSED

Samuti on oluline järgida hooajalisi vaktsineerimissoovitusi, eriti juhul, kui Eestis esineb nakkushaiguste puhanguid või suureneb kokkupuuteoht mõne nakkusega (nt gripihooajal). Enne hooaja algust tehtud vaktsineerimine pakub kaitset raske haigestumise ja raskete tüsistuste tekke eest, mis on eriti oluline riskirühma kuuluvatele inimestele: vanemaealised, nõrgenenud immuunsusega ja raskete krooniliste haigustega inimesed, väikelapsed, lapseootel naised.

Kogu Eesti territoorium on puukentsfaliidi püsiva leviku piirkond ja nakatunud puugid on Eestis laialt levinud. Seetõttu soovitatakse puukentsfaliidi vastu vaktsineerida nii lastel kui ka täiskasvanutel, eriti neil, kes veedavad sageli aega looduses.

Puugid on Eestis aktiivsed tavaliselt aprillist oktoobrini, kui keskmine õhutemperatuur tõuseb üle 7 °C. Puukentsfaliidi vastu võib vaktsineerida aastaringelt. Esmakordne vaktsineerimiskuur koosneb kolmest doosist, millest kaks esimest tehakse 1–3 kuu vahel ja kolmas vaktsiinisüst aasta hiljem. Seejärel tuleb regulaarselt revaktsineerida ühe vaktsiinidoosiga vastavalt vaktsineerimissoovitustele. Vaktsineerimine on tasuta ja seda saab teha perearstikeskustes, vaktsineerimiskabinettides ning paljudes apteekides üle Eesti.

VANUSEPÕHISED SOOVITUSED TÄISKASVANUTE VAKTSINEERIMISEKS

HAIGUS, MILLE VASTU VAKTSINEERITAKSE	19-26-AASTASED	27-49-AASTASED	50-64-AASTASED	≥ 65-AASTASED
Difteeria ja teetanus	Kõigile täiskasvanutele 1 doos iga 10 aasta järel (tasuta vaktsiin)			
Leetrid, mumps ja punetised	Seni vaktsineerimata või osaliselt vaktsineeritud täiskasvanutele			
A-viirushepatiit	Seni vaktsineerimata ja läbi põdemata täiskasvanutele			
B-viirushepatiit	Seni vaktsineerimata täiskasvanutele			
Gripp	Kõigile täiskasvanutele 1 doos iga-aastaselt gripihooaja eel (oktoobris-novembris)			
HPV (inimese papilloomiviirus)	Kuni 26-aastaste*	Konsulteerri arstiga**		
Pneumokokk-nakkus	Kuni 64-aastastele riskirühma täiskasvanutele			Soovitav kõigile üle 65-aastastele
Meningokokk-nakkus	Ohupiirkondadesse reisijatele ja riskirühma inimestele			
Tuulerõuged	Seni vaktsineerimata ja läbi põdemata täiskasvanutele			
Vöötohatis				Soovitav kõigile üle 50-aastastele
Lastehalvatus	Seni vaktsineerimata täiskasvanutele			
Kollapalavik	Ohupiirkondadesse reisijatele			
Kõhutüüfus	Ohupiirkondadesse reisijatele			
Puukentsefaliit	Seni vaktsineerimata ja läbi põdemata täiskasvanutele			

* Kuigi HPV-vastane vaktsineerimine on kõige tõhusam enne seksuaalelu algust vanuses 12-14 eluaastat, võib vaktsineerimisest olla kasu ka hilisemas eas, aidates ennetada HPV-st põhjustatud haigusi ja vähki.

**Konsulteerri eelnevalt HPV vaktsineerimise vajadust naiste, meeste- või nakkushaiguste arstiga.

VAKTSINEERIMINE LAPSEOOTUSE AJAL

Lapseootuse ajal võib nakkushaigus ohustada nii sind kui ka veel sündimata last. Kuna rasedus mõjutab immuunsüsteemi, suureneb nakatumise korral raskete tüsistuste oht. Seetõttu on eriti oluline, et vaktsineerimised oleksid enne rasedust ja raseduse ajal õigeaegselt tehtud.

INAKTIVEERITUD VAKTSIINID ON OHUTUD NII LAPSEOOTEL NAISELE KUI LOOTELE

Raseduse ajal vaktsineerimine kaitseb nii lapseootel naist kui tema kõhus kasvavat loodet ning annab kaitse ka vastsündinule esimesteks elukuudeks.

Lapseootel naisi vaktsineeritakse vaktsiinidega, mis on ohutud nii naisele kui ka lootele. Rasedatel on eriti soovitatav vaktsineerida end gripi, RS-viiruse ja läkaköha vastu, et kaitsta ka vastsündinud last esimestel elukuudel. Samas tuleb mees pidada, et iga vaktsiini sobivus sõltub raseduse staadiumist ja

konkreetsest vaktsiinist. Pea nõu tervishoiutöötajaga, et välja selgitada, kas ja milline vaktsiin on raseduse ajal just Sulle sobiv.

VAKTSINEERIMINE ON OLULINE KA HILISEMAS EAS

Alates viiekümnendatest eluaastast hakkab inimese immuunsüsteem järk-järgult nõrgenema ning 60.–65. eluaastaks võib kujuneda välja immuunpuudulikkus, mis suurendab oluliselt riski haigestuda rasketesse nakkushaigustesse. Seetõttu muutub õigeaegne vaktsineerimine hilisemas eas eriti oluliseks.

Vanemaealistele soovitatakse vaktsineerimist gripi ja pneumokoki vastu: gripivaktsiini iga aastal gripihooaja eel ning pneumokokivaktsiini vastavalt vaktsineerimisskeemile. Üle 50-aastastele on soovitatav ka vöötohatise vastane vaktsiin.

Läkaköha vastu tuleb vaktsineerida üle 65-aastastel, kes on lähikontaktis imikutega. Samuti on vaktsineerimine soovitatav krooniliste haiguste (nt astma, südame-, kopsu-, maksa-, neeruhaigused, diabeet, kasvajak) korral – eriti gripi ja pneumokoki vastu.