

Vaksinat mbrojtëse

Udhëzues për vaksinim në disa gjuhë



MiMi Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten
für Migranten

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Impressum

Schutzimpfungen – mehrsprachiger Impfwegweiser
Mehrsprachiger Wegweiser zum Thema Impfen für
Migrantinnen und Migranten in Deutschland

Kooperationspartner Sanofi Pasteur MSD GmbH
Alexanderufer 3, 10117 Berlin-Mitte | Deutschland
www.spmsd.de

Herausgeber: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Königstraße 6, 30175 Hannover | Deutschland
info@ethnomed.com
www.ethnomed.com

Redaktion: Sanofi Pasteur MSD GmbH,
Dipl.-Sowi. Ramazan Salman, Dipl.-Sowi. Michael Kopel,
Dipl.-Psych. Ahmet Kimil, Dipl.-Psych. Elena Kromm-Kostjuk
(Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.), Stephanie Knostmann

Wir danken darüber hinaus Regine Wölle (Sanofi Pasteur MSD GmbH)
und Dr. Gerhard Pallasch (Kreisgesundheitsamt Stade) für die
fachliche Unterstützung bei der Entstehung dieser Broschüre.

Lektorat/Gestaltung/Satz: Bernd Neubauer

Übersetzung: Dolmetscherservice Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Abbildungsnachweise:

Abb 1: © Eckhard Fischer, Muldenstein

Abb 2: Cynthia Goldsmith, Centers for Disease Control (USA); ID 8243

Abb. 3–7: Ethno-Medizinisches Zentrum

Abb. 8: nach STIKO Epidemiologisches Bulletin, Heft 34 (2016)

Abb. 9: modifiziert nach Janeway CA et al. Immunobiology,
6. Auflage (2005), Garland Science

Bildquellen: S. 1, 10, 12, 15, 27, 33 © Fotolia.com

Der vorliegende Wegweiser ist für eine breite Öffentlichkeit
vorgesehen. Um die inhaltliche Richtigkeit zu gewährleisten,
sind alle Rechte vorbehalten. Eine andere Verwendung als
im gesetzlich festgelegten Rahmen bedarf der vorherigen
schriftlichen Genehmigung durch die Redaktion.
Bitte schreiben Sie uns.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:
Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Deutsch, Englisch, Französisch,
Griechisch, Italienisch, Kurdisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch,
Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch

5. Auflage

Stand: September 2016



Fjala përshëndetëse

Të dashur lexuese dhe lexues,

kujdesi i mirë shëndetësor i emigrantëve është një shqetësim kryesor për politikën shëndetësore dhe atë të integritimit të Qeverisë Federale. Objektivat konkrete dhe të matshme që kontribuojnë në këtë fushë të veprimit për përmirësim, janë të përcaktuara në Planin Kombëtar të Veprimit për Integrimin të Qeverisë Federale. Aktualisht, përkujdesi shëndetësor i emigrantëve në disa zona nuk konsiderohet i mjaftueshëm. Mungesa e informacionit dhe sqarimit, si dhe pengesat në çasjen në sistemin shëndetësor janë shihen si shkaqet kryesore për këtë. Por, megjithatë në të dyja fushat ka pasur shumë përparime.

Ky udhëzues shumëgjuhësh për vaksinim do të jetë një element i rëndësishëm në kujdesin shëndetësor të emigrantëve në Gjermani. Mbrojtja e shëndetit publik është një nga detyrat themelore ligjore të shtetit. Pra është një shtyllë kryesore të kësaj paraqet edhe vaksinimi i popullsisë. Nuk është rastësi që vaksinat janë një pjesë e katalogut të shërbimeve të ofruara nga sigurimin ligjor shëndetësor. Për këtë qëllim, autoritetet shëndetësore të Landit, përpilojnë çdo vitë katalogun me vaksinat e rekomanduara publikisht të vlefshëm për atë Land, në bazë të rekomandimeve të Komisionit të Përhershëm të Vaksinimit nga Institutit Robert Koch.

Mbulimi imunizimin të popullsisë përmes vaksinës është një tregues i rëndësishëm i kujdesit shëndetësor. Rritja e normës së vaksinimit në mesin e popullatës me sfond emigrimi, sidomos tek fëmijët dhe adoleshentët, pra, është një objektivi i rëndësishëm i Planit të Veprimit Kombëtar për Integrim. Gatishmëria për vaksinim në përgjithësi është e mirë, por shpesh ka një mungesë në sqarim dhe informimit, për ta arritur audiencë e synuar.

Qendra Etno-Medicinale i është përkushtuar që nga viti 1989 me sukses ndërmjetësimit të ndjeshëm kulturor dhe specifike për emigrantët në tema të politikës shëndetësore. Ndërmjetësuesit shëndetësore dhe mediatorët shëndetësore të projektit mbarëkombëtar „Me migrantët për migrantët“ kanë testuar me sukses projektin e tyre të vaksinimit. Qendra Etno-Medicinale me anë të udhëzuesit për vaksinim në 16 gjuhë vendosë një element shtesë të rëndësishëm për kujdesin shëndetësor të emigrantëve. I uroj udhëzuesit për vaksinim një përhapje të gjerë.

Hermann Gröhe
Ministri Federal për Shëndetësi



Hyrja

Të nderuara lexuese, të nderuar lexues,

Migrimi do të thotë lëvizje e praktikuar. Shoqëria e sotme e globalizuar reflekton mundësitë në rritje të lëvizshmërisë (mobilitetit). Me rritjen e shpejtë të udhëtimit ndërkombëtar, gjithnjë e më shumë vijnë në kontakt njeri me tjetrin njerëz nga rajone të ndryshme të tokës, kështu që gjithashtu si një faqe e errët e këtij shkëmbimi janë edhe sëmundjet e transportuara në distanca të gjata, të cilat mund të përhapet më shpejt se më parë. Në kontekstin e një kujdesit shtetëror për shëndetin publik, në veçanti një rol të theksuar luajnë vaksinimet: Ato, si masë shëndetësore parandaluese mbrojnë jo vetëm çdo qytetar, por në rast të një imunizimit të gjerë të popullsisë parandalojnë përhapjen e sëmundjeve të caktuara.

Në këtë kontekst vërehen zbrastira/boshllëqe të vaksinimit tek emigrantët që jetojnë në Gjermani. Kështu, për shembull fëmijët që kanë lindur në vendet e tyre të origjinës, dhe të atyre, të cilët kanë ardhur gjatë viteve të para të jetes në Gjermani, gjatë regjistrimit në shkollë shpesh nuk janë të vaksinuar plotësisht. Si një nga arsyt kryesore për këtë mungesë është hasur shpesh njohuria e pamjaftushme e gjuhës gjermane, e cila i pengon individët të cilët jetojnë gjatë këtu, por edhe ata të shpërngulur tani, për ti shfrytëzuar ofertat ekzistuese të shërbimeve parandaluese të sistemit shëndetësor gjerman.

Siç mund ta konstatooni shpejt, vaksinimi nuk është vetëm një temë/çështje për fëmijët – vaksinat janë të vlefshme për të gjitha moshat. Duke pasur parasysh gjithashtu se efikasiteti dhe sigurina e vaksinimeve nganjëherë diskutohet në mënyrë kontraverse, dhe se qarkullojnë informacione të gabueshme për këtë në publik, është më se i nevojshëm një prezantim i shkurtër dhe i balancuar.

Në shpresojmë që me anë të këtij udhërrëfyese, ti mbyllim mundësisht gjerë boshëllëqet ekzistuese në ofertën me materialet informuese, në lidhje me temën e mbrojtjes me anë të vaksinimit dhe në këtë mënyrë të jap një kontribut që pjesëmarrja në vaksinim ndër emigrantët të arrijë të njejtin nivel sikur popullata shumicë gjermane.

Ramazan Salman

Udhëheqësi menaxhues i «Ethno-Medizinischen Zentrum», udhëheqës i përgjithshëm i projektit shëndetësor MiMi

Përmbajtja

Shkaktarët (patogjenët) e sëmundjeve infektive dhe rrugët e transmetimit	6
Bazat e vaksinimit (imunizimit) dhe të substancave vaksinuese.....	10
Rekomandimi i vaksinave dhe rimbursimi i shpenzimeve	11
Kalendari i vaksinimit STIKO 2016.....	12
Rreth rreziqeve dhe efekteve anësore të vaksinimit	14
Rëndësia sociale e vaksinimit (imunizimit).....	16
Pyetje praktike për vaksinimin	17
Sëmundjet e rëndësishme, të evitueshme përmes vaksinave.....	20
Shprehjet më të rëndësishme profesionale*	25
Adresat e rëndësishme profesionale.....	28
Plani im individual i vaksinimit.....	32
Më të rëndësishmet shkurtimisht.....	34

*Në tekst janë disa fjalë të shënuara me **ngjyrë** të kaltër. Ato mund ti gjeni me sqarim të shkurt duke filluar nga faqja 25, në kapitullin „Shprehjet më të rëndësishme profesionale“.

Shkaktarët (patogjenët) e sëmundjeve infektive dhe rrugët e transmetimit

Çfarë shkaktojnë sëmundjet infektive?

Shumë **sëmundje infektive** janë të njohura me shekuj. Por njohuritë e sakta mbi shkaqet e tyre janë ende mjaft të freskëta. Për një kohë të gjatë njerëzit kishin imagjinatë shumë të paqartë ose edhe keqkuptime në lidhje mbi këto sëmundje. Ato pjesërisht janë të pasqyruar edhe në disa emra të sëmundjeve. Malaria, për shembull, vjen nga shprehja italiane, e cila përkthyer do të thotë «ajrë i keq».

Shumica e sëmundjeve infektive shkaktohen nga **viruset** dhe nga **bakteriet**.

Bakteriet

Nën bakterie kuptojmë një organizëm njëqelizor (ilustrimi 1), të cilat janë aq të imëta, sa nuk mund të shihen me sy. Nga dhjetra-mijëra lloje të bakterieve, të cilat janë zbuluar deri me tani, vetëm disa nga ato shkaktojnë sëmundje infektive tek njerëzit. Lëkura jonë, goja dhe zorra e trashë janë të banuara vazhdimisht nga disa qindra lloje të bakterieve. Shumë prej këtyre bakterieve kryejnë detyra të rëndësishme si

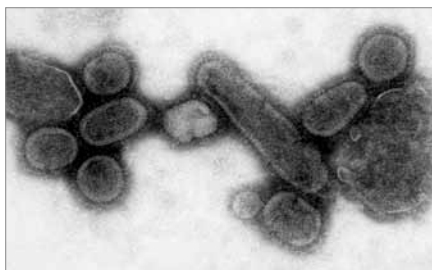
për shembull, për mbrojtje nga sëmundjet fungale.



Ilustrimi 1: Paraqitje kompjuterike e shkaktarit të kollit të keq – bakterija *Bordetella pertussis*

Virusët

Virusët janë shumë më të vegjël se bakteriet. Në një kokë të pullës kapëse do të qëndronin rreth 8 bilion të virusit të influencës (gripit) (ilustrimi 2). Viruset mund të depërtojnë në qelizat e njeriut dhe t'i detyrojnë ato që të shumëfiziojnë virusin. Gjatë kësaj, qelizat e infektuara shkatërrohen përfundimisht.



Ilustrimi 2: Një incinzim me anë të mikroskopit elektrik të virusit gripal (influcens)

Çfarë është një infektion?

Nën një infektion apo sëmundje ngjitëse nënkuptohet vendosja dhe shumëzimi i patogjenëve (si p.sh. bakterieve, viruseve) në trupin e njeriut. Por një infektion me një patogjen nuk është menjëherë një sëmundje. Vetëm atëherë kur një infektion menjëherë apo pas një vonese shpie deri tek simptoma të sëmundjes si p.sh. ethe, ndjesi e të qenit i sëmurë ose reaksion lëkuror, nga një infektion, është krijuar një sëmundje infektive.

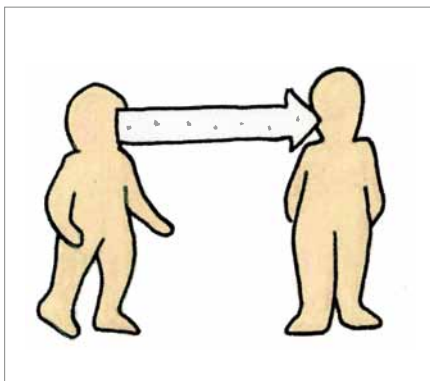
Njerëzit e infektuar gjithashtu mund ti infektojnë të tjerët pa u sëmurë vetë, apo duke mos ditur asgjë për infektionin e tyre. Prandaj, shumë sëmundje infektive përhapen me shpejtësi.

Si transmetohen patogjenët (shkaktuesit) e sëmundjes?

Për një infektion, rruga e transmetimit ose rruga e infektimit është me rëndësi të madhe. Vetëm nëse një numër mjaft i madh i paprekur i patogjenëve depërton në trup, mund të vije deri tek një sëmundje infektive. Në varësi të patogjenëve dhe sëmundjes, transmetimi i infektionit është mundshëm në mënyra të ndryshme.

Infeksioni përmes pikëzave

Gjatë teshtitjes, kollitjes, gjatë të folurit dhe frymëmarrjes, ne lirojmë pikëza të lëngshme, të cilat mund të përmbajnë patogjene. Varësisht nga madhësia e tyre, këto pikëza mbeten gjatë në ajër dhe mund të thithen nga të tjerët (Ilustrimi 3).



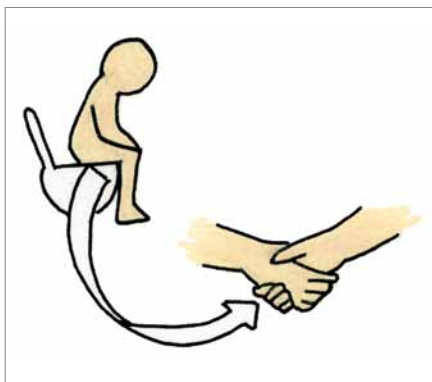
Ilustrimi 3: Infeksioni përmes pikëzave

Transmetimi fekal-oral

Disa patogjenë hudhen jashtë përmes jashtëqitjes dhe kështu depërtojnë në mjedis. Sidomos në vendet me standarde të ulëta higjienike, gjenden shpesh patogjenë infektiv në ujin e pijshëm. Ata të cilët e pijnë këtë ujë, ushqehen me ushqime të paziera ose me perime (fruta) të pa qeruar, mund të infektohen.

Infeksioni lubrifikues

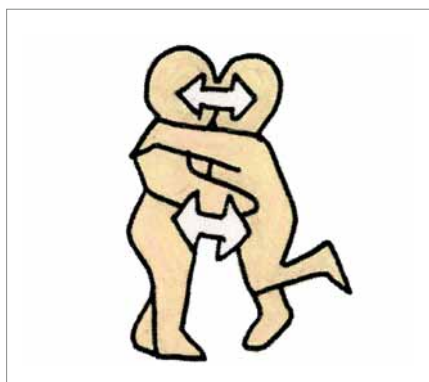
Edhe më i shpeshtë është transmetimi indirekt i infektionit (Ilustrimi 4), sidomos përmes duarve ose objekteve, të cilat kanë qënë në kontakt me jashtëqitjet. Shumë patogjenë të diarresë janë jashtëzakonisht rezistent dhe në sasira shumë të vogël ngjijtës.



Ilustrimi 4: Infeksioni lubrifikues – transmetimi fekal-oral

Infeksioni përmes kontaktit

Disa patogjenë transmetohen me anë të kontaktit si për shembull gjatë puthjes apo marrëdhënieve seksuale (Ilustrimi 5). Transmetime indirekte me anë të peshqireve apo vaskave të tauletit, janë më të rralla.



Ilustrimi 5: Infeksioni përmes kontaktit

Transmetimi përmes insekteve dhe gjallesave të tjera

Disa sëmundje nuk transmetohen ose transmetohen rrallë vetëm nga njeriu tek njeriu, për u duhet një bartës i infektionit. Në shumicën e rasteve këta bartës janë insektet. Në rastin e etheve të verdha paraprakisht një mushkonjë e etheve të verdha infektohet me anë të gjakut të një kafshe të infektuar. Nëse ajo (mushkonja) më vonë e pickon një njeri, ai po ashtu mund të infektohet me virusin e etheve e verdha.

Gjaku dhe lëngjet e tjera trupore

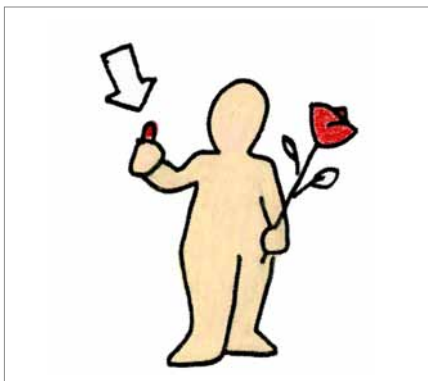
Disa patogjenë përhapen nëpërmjet gjakut (Ilustrimi 6) ose përmes lëngjeve të tjera të trupit si pështyma, loti, sperma dhe lëngu vaginal. Këtu, një kontakt i ngushtë fizik, si edhe tek infeksion përmes kontaktit, luan një rol të madh. Gjatë infeksionit nëpërmjet rrugëve të gjakut, në Gjermani rrallë herë luajnë një rol transfuzionet e gjakut, ngase konservat e gjakut kontrollohen rreptësisht. Shumë më i zakonshëm është një transmetim i infeksionit në shtatzani, sepse qarkullimi i gjakut i nënës dhe ai i fëmijës është i lidhur ngushtë njëri me tjetrin.



Ilustrimi 6: Transmetimi përmes rrugës së gjakut / Këtu gjatë shtatzanisë

Infeksionet e plagëve

Gjatë lëndimeve shpesh në plagë depërtojnë patogjenë (Ilustrimi 7). Jo gjithmonë madhësia e plagës luan këtu një rol vendimtar. Secili individ, i cili p.sh. therret në gjemb trëndafil, mund të sëmuret nga tetanusi, edhe nëse plaga është shumë e vogël.



Ilustrimi 7: Infeksioni përmes plagës

Bazat e vaksinimit (imunizimit) dhe të substancave vaksinuese

Çfarë është vakcina dhe si funksionon ajo?

Vaksinat e bëjnë njeriun më të rezistueshëm ndaj patogjenëve të rrezikshëm, sidomos ndaj bakterieve dhe virusëve. Ato mund të mbrojnë nga sëmundjet, nga komplikimet e rënda si invaliditeti fizik dhe mental, dhe në disa raste edhe nga vdekja.

Nëse shumë njerëz janë të vaksinuar (imunizuar) kundër sëmundjeve të caktuara infektive, atëherë këto sëmundje nuk mund të përhapen në popullatë. Për shkak të karakterit parandalues të vaksinave shpesh flitet edhe për vakcina mbrojtëse. Tani në Gjermani janë në dispozicion rreth 25 vakcina mbrojtëse ndaj sëmundjeve infektive.

Parimi i një vaccine është i thjeshtë:

patogjenë të dobësuar ose të vdekur ose përbërës së tyre jepen si substancë vaksinuese. Sistemi imunitar reagon ndaj këtyre, në të njëjtën mënyrë sikurse ndaj patogjenëve «normal» të sëmundjeve, duke krijuar për qëllim mbrojtës **antitropa** dhe **qeliza mbrojtëse**, si dhe qelizat përkatëse memorizuese. Gjatë kontaktit me patogjenë të vërtetë, këta antitropa mbrojnë menjëherë. Për derisa qelizat memorizuese kujdesën për një mbrojtje afatgjate nga patogjenët infektiv.

Vaksinat janë shumë efikase. Megjithatë asnjë vaksinë nuk mund ti mbrojë të gjithë të vaksinuarit 100 përqind ndaj sëmundjes përkatëse.

Si merren substancat vaksinuese?

Substancat vaksinuese mund të jepen në mënyra të ndryshme. Shumica e substancave vaksinuese jepen përmes një injeksioni në muskul, në indin nënlëkuror ose në lëkurë. Disa vakcina të pakta jepen në formën e vaksinës orale (përmes gëlltitjes).



Rekomandimi i vaksinave dhe rimbursimi i shpenzimeve

Kush i merr vendimet, kundër çfarë dhe kur duhet të vaksinohet?

Në Gjermani nuk ekziston një obligim për vaksinim. Se a do të shfrytëzohet, pas sqarimit nga mjeku, oferta e ndonjë vaccine të caktuar për vetvetën apo për fëmijun e vet, ky është një vendim i lirë i secilit.

Me pyetjen se cilat vakcina, për kë dhe kur janë të dobishme ato, mirret Komisioni i Përhershëm i Vaksinimit (shkurt: **STIKO**) në Institutin Robert Koch (RKI). Anëtarët e STIKO janë mjekë dhe ekspertë të tjerë, të cilët janë të emëruar nga Ministria Federale e Shëndetësisë.

Antarësia në STIKO është një angazhim vullnetar. Antarët janë të obliguar për përmbushjen e detyrave të tyre në mënyrë të paanashme.

STIKO harton rekomandimet e aktualizuara në çdo vit të vaksinave, veçmas **kalendarin e vaksinimit/imunizimit** (Ilustrimi 8, shiko faqën 12/13). Ky përshkruan, se cilat vakcina, të ashtuquajtura si **vakcina standarde**, janë të dobishme për moshën gjegjëse. Përveç kësaj aty përshkruhen dhe rekomandohen edhe vaksinimet profesionale, **vaksinimet indikative** si dhe **vakcinat e udhëtimit**.

Këto së bashku me argumentimin e rekomandimeve mund të gjenden në uebfaqën e Institutit Robert Koch (<http://www.rki.de>).

Rekomandimet e STIKO krijonë bazën për **vijat udhërrëfyese të vaksinave** mbrojtëse të Komisionit të Përkohshëm Federal (GBA)

të mjekëve, dentistëve, psikoterapistëve, spitaleve dhe arkave shëndetësore në Gjermani.

Vijat udhërrëfyese të vaksinave mbrojtëse në mënyrë të obliguar përcaktojnë, se cilat vakcina janë shërbime të detyrueshme të gjitha arkave shëndetësore. Këto janë, pra falas për të siguruarit. Vaksinat për udhëtim (me përjashtim të vaksinës kundër polios) dhe vaksinat profesionale (këto janë të mbuluara nga punëdhënesi) nuk rimburohen nga arkat e sigurimit shëndetësor.

Vijat udhërrëfyese të vaksinave mbrojtëse gjithashtu përcaktojnë që vaksinat standarde, të cilat janë harruar apo janë lënë pas dore, mund të merren deri me ditëlindjen e 18 si vakcina, të cilat paguhen nga arkat shëndetësore.

Kalendari i vaksinimit STIKO 2016

Çfarë është kalendari i vaksinimit?

Kalendari i vaksinimit i STIKO-së renditë në listë të gjitha vaksinimet standarde, të cilat janë të rekomanduara për një moshë të caktuar.

Vaksinimi duhet të filloj në momentin më të hershëm kohor.



Kalendari i vaksinimit i STIKO-së 2016

(shiko ilustrimin 8, faqja 13)

Mosha e rekomanduar vaksinimi është specifikuar në javë, muaj dhe vite. Shembull: vaksinimi në moshën 9–14 vjeç: dmth. nga ditëlindja e 9-të deri në një ditën para se ditëlindjen së 15-të.

Sqarime

G	Vaksinimi
A	Rifreskim
S	Vaksina standarde
N	Marrja e vaksinës se harruar
a	Fëmijët e lindur para kohe marrin një dozë shtesë të vaksinës në moshën prej 3 muajëve, dmth një marrin në total 4 doza.
b	Vaksina e 1-rë duhet të merret që nga mosha 6 javore, varësisht nga substanca vaksinuese, janë të nevojshme 2 përkatësisht 3 doza, në një interval kohor prej së paku 4 javëve.
c	Gjatë aplikimit të një substance të vetme vaksinuese kjo dozë mund të mos përdoret.
d	Vaksinimi standarde për vajza të moshës 9–13 përkatësisht 9-14 vjet (në varësi të vaksinës) behen me 2 doza me një interval prej 6 muajsh; me tek vaksinimi i vaksinës se harruar në moshën duke filluar me > 13 ose > 14 vjet ose me një interval kohor prej <6 muaj në mes dozës 1. dhe 2. duhet edhe një dozë 3.
e	Td (=Tetanus dhe difteri) rifreskimi secilën herë 10 vite pas marrjes së dozës paraprake. Vaksinimi i ardhshëm i Td-së si Tdap (= tetanus, difteri dhe pertussis), përkatësisht pas indikacionit gjegjës si vaksinë e kombinuar Tdap-IPV (poliomeyellit).s).
f	Vaksinimi i mëvonshëm kundër fruthit: me vaksinën MMR (= fruthi, shytat dhe rubeola) është i standartizuar për të gjithë ata persona të pas lindur pas 1970 dhe që janë ≥ 18 vjeç, me një status të paqartë vaksinimit pa vaksinimit ose me vetëm një vaksinimit në fëmijëri.

Vaksinimi	Moshë në javë	Moshë në muaj						Moshë në vite				
	6	2	3	4	11-14	15-23	2-4	5-6	9-14	15-17	Prej të 18-it	Prej të 60-it
Tetanus		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2		A (evtl. N) e	
Difteria		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2		A (evtl. N) e	
Whooping cough		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2		A (evtl. N) e	
<i>Haemophilus influenzae</i> Tipi b (Hib)		G1	G2 ^c	G3	G4	N	N					
Polio		G1	G2 ^c	G3	G4	N	N	N	A1		evtl. N	
Hepatitis B		G1	G2 ^c	G3	G4	N	N	N				
Pneumokoku ^a		G1		G2	G3	N					S	
Virusi rota	G1 ^b	G2	(G3)									
Meningokoku					G1 (Prej të 12-it muaj)			N				
Fruthi/Shytha/Rubeola					G1	G2		N			S ^f	
Lia e dhisë					G1	G2		N				
Gripi												S (Vaksinimi vjetorë)
Virusi human papilloma (HPV)									G1 ^d	G2 ^d	N ^d	

(Ilustrimi 8: E modifikuar sipas kalendarit STIKO 2016.)

Rreth rreziqeve dhe efekteve anësore të vaksinimit

Kush lejon dhe monitoron vaksinat?

Kush dëshiron të mësojë rreth vaksinimit, shpejt do të konstatoj që rreth kësaj qarkullojnë shpesh deklarata kontradiktore dhe pjesërisht edhe të rreme. Besueshmëria e burimeve nuk mund të vlerësohet lehtë nga të painformuarit. Mbi të gjitha deklaratat në lidhje me sigurinë e vaksinave ndonjëherë të çojnë deri tek pasiguri më të mëdha dhe deri tek refuzimi i vaksinimit. Fakt është se, në Gjermani një substancë vaksinuese lejohet vetëm atëherë, kur është e dëshmuar se ajo është e sigurtë dhe efikase. Këtë dëshmi duhet ta ofrojnë prodhuesit, në suazën e studimeve të efikasitetit dhe efektshtëmërisë, zakonisht me mijëra pjesëmarrës. Kontrollin e udhëheqin agjensitë (entet) kombtare dhe ndërkombëtare. Në Gjermani Enti shtetëror „Paul-Ehrlich-Institut (PEI)“ si një institucion më i lartë federal, është përgjegjës për lejimin dhe monitorimin e substancave vaksinore.

Me ndihmën e studimeve të sigurisë, shumë efekte anësore, por jo edhe të gjitha, evidentohen para miratimit përkatës. Përveç kësaj, çdo njësi e vaksinës duhet të lejohet nga agjencia shtetërore. Në asnjë grup tjetër të medikamenteve nuk janë kërkesat e sigurisë aq të larta sa për vaksinat.

Cilat efekte anësore mund të shkaktojnë substancat e vaksinës?

Sikur që kemi shpjeguar, gjatë vaksinimit (imunizimit) stimulohen forcat mbrojtëse (imune) të trupit përmes patogjenëve të dobësuar ose të vdekur, përkritazi nga pjesë përbërse të patogjenëve. Këtu imitohen procese, të cilat do të zhvilloheshin gjithashtu në trup gjatë kontaktit me patogjenë. Andaj pas një vaksinimi vjen deri tek një reaktion plotësisht normal dhe i dëshiruar i pezmatimit.

Në shumicën e rasteve me këtë janë të lidhur shqetësime të parrezikshme për të vaksinuarin.

Në vendin e injektimit ndodh relativisht shpesh një skuqje, më shumë ose më pak e theksuar ose një ënjtje. Ndonjëherë shkaktohen dhimbje të muskujve rreth vendit të injektimit. Për më tepër mund të shkaktohet ënjtja e nyjeve limfatike, ethet, dhimbje koke, mundim, lodhje si dhe përgjumje.

Tek **substancat e gjalla vaksinore**, si për shembull vakcina e fruthit gjithashtu shfaqet në rreth 5 për qind të rasteve një e ashtu-quaajtura sëmundje vaksinore. Këtu bëhet fjalë për një imitim të dobësuar, të parrezikshëm të sëmundjes, e cila duhet të parandalohet.

Zakonisht efektet anësore janë të lehta dhe zhduken brenda 1–3 ditëve vetvetiu. Vetëm rrallë një efekt anësor shkon edhe përtej këtij niveli dhe pastaj quhet **komplikim**

vaksinor. Komplikimet vaksinore duhet të raportohen, dmth. mjeku i vaksinimit duhet ti raportoj komplikacionet vaksinore Entit kompetent shëndetësor.

Që nga dt. 02.10.2012 pacientët mund dhe duhet të lajmërojnë mjekun, farmacistin apo entin kompetent për farmaci, në lidhje me efektet e dyshuara anësore të një substance/ilaçi. Nën adresën: <https://verbraucher-uaw.pei.de> është realizuar një uebfaqe, për lajmërimin e efekteve të padëshiruara të ilaçeve përkatësisht reaksioneve vaksinore.

Në raste shumë të rralla, ndodhin reaksionet e mospërshtatshmërisë. Para se të bëni vaksinimin, ju duhet të sqaroheni me mjekun tuaj nëse janë të njohura **alergji** ndaj komponentëve të vaksinës. Për këtë, por edhe në lidhje me përfitimet, rreziqet e mundshme dhe përvojën e tij (të mjekut) rreth vaksinës së planifikuar, duhet që ju të bisedoni me mjekun para vaksinimit. Shfrytëzoni nga kjo ofertë, për të qartësuar pyetjet ekzistuese apo pasiguritë!

Çfarë ndodhë gjatë dëmeve nga vakcina?

Shprehja **dëmi nga vaksinat (dëmtimet vaksinore)** shpesh në debatin publik barazohet gabimisht me atë të efekti anësor. Siç kemi përshkruar më parë tek efektet të përkohshme, pothuajse nuk bëhet fjalë për dëme të vaksinimit.



Një dëmtim nga vakcina ndodh, nëse si pasojë e vaksinimit vjen deri tek dëmtime të përherëshme shëndetësore ose ekonomik, dhe për këtë mund të bëhet përgjegjës vakcina e marrë.

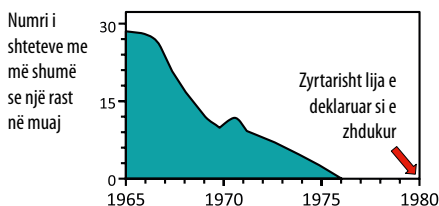
Në rastin e një **vaksinimi të rekomanduar publikisht**, pala e dëmtuar pastaj do të ketë të drejtë për përfitime (shërbime) shtetërore. Dëmtimet vaksinore janë tepër të rralla. Probabiliteti është më pak se një rast në një milion vakcina. Rrezik, pra është aq i madh, sikur mundësia për tu goditur nga rrufeja.

Rëndësia sociale e vaksinimit (imunizimit)

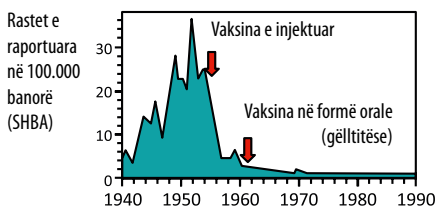
Në Gjermani, jetëgjatësia mesatare në 100 vitet e kaluara është rritur me më shumë se 40 vite, dhe kështu më se është dyfishuar. Kjo u shkaktua kryesisht nga tri ndryshime: nga uji i pastër i pijshëm, nga higjiena e përmirësuar dhe nga vaksinimet. Kujdes i përmirësuar mjekësore, në krahasim me këto luan vetëm një rol të vogël.

Efektet pozitive të vaksinimit sistematik janë të dokumentuara mirë. Në ilustrimin 9 janë paraqitur efektivitetet e tyre në shembujt e lisë dhe polios.

Lia



Polio (Paraliza e fëmijëve)



Ilustrimi 9: Efektet e vaksinave. Në shembullin e lisë dhe polios (poliomielitit), tregohet efekti dramatik i vaksinimit në numrin e rasteve. Deri më tani më i suksesshëm ishte vaksinimi lisë. Falë saj, në vitin 1980 nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSh), lija u deklarua si e zhdukur në mbarë botën.

Pyetje praktike për vaksinimin

Vaksinimet shpesh shtrojnë pyetje. Disa pyetje të rëndësishme, ne do të diskutojmë shkurtimisht këtu. Pavarësisht nga kjo, ne ju rekomandojmë që të kontaktoni me pyetje rreth vaksinimit, nevojës së tyre dhe rreziqeve të mundshme me mjekun tuaj. Mjeku juaj është i obliguar të ju këshilloj dhe sqaroj para vaksinimit. Përfitoni nga kjo mundësi!

Cili mjek vaksinon?

Parimisht çdo mjeku i licencuar ka të drejtë të vaksinojë. Por jo çdo mjek mund ti fakturoj vaksinat arkës së sigurimit shëndetësor.

Por kjo është gjithmonë praktikisht rast, tek mejkët e shtëpisë dhe pedietërit. Gjithashtu edhe gjinekologët kanë të drejtë për vaksinuar.

Duhet që të përgatitem për vaksinim?

Jo, nuk është e nevojshme një parapërgatitje e veçantë. Megjithatë duhet të merrni me vete librezën tuaj të **vaksinimit**, gjithashtu të quajtur edhe **libër vaksinimi** apo **pasaportë e vaksinimit**. Po ashtu, nëse ju shkoni për herë të parë tek një mjek tjetër. Nëse e keni humbur librezën tuaj të vaksinimit, apo nuk keni një të tillë, atëherë mjeku juaj mund të lëshojë juve një dokument të ri.

Fëmijëve dhe të rinjëve nën 16 vjeç ju duhet pëlqimi i prindërve për vaksinim. Pastaj ata mund të vendosin vetë. Nëse keni pyetje në lidhje me vaksinat, ju duhet ti shënioni ato, në mënyrë që ju ti sqaroni ato me mjekun tuaj.

Sa më kushtojnë mua vaksinat?

Aktualisht të gjitha vaksinat e rekomanduara nga STIKO janë për të gjithë të siguruarit falas. Po ashtu nuk kërkohet pagesë shtesë për substancën vaksinuese.

Shpenzimet e vaksinave profesionale duhet ti bartë punëdhënësi juaj. Vetëm vaksinat e rekomanduara të udhëtimit – "përveç vaksinës kundër paralizës së fëmijëve (polios) – nuk janë shërbime të ofruara nga arka shëndetësore.

Shumë arka të sigurimit shëndetësor në bazë vullnetare i rimburojnë plotësisht ose pjesërisht vaksinat e udhëtimit, vaksinën HPV për të rejtat mbi moshën 18 vjeçare si dhe vaksinën kundër gripit për të moshuarit nën moshën 60 vjeçare. Informohuni paraprakisht tek arka juaj e sigurimit shëndetësor dhe tek mjeku juaj.

Kur guxohet të vaksinohet dhe kur jo?

Ekzistojnë shkaqe të pakta mjekësore, të cilat argumentojnë mos dhënien ose shtyrjen e një vaksinimi të rekomanduar. Dy më të rëndësishmet janë: trajtimi i nevojshëm për shkak të një sëmundje infektive ose një alergji kundër një komponente të substancës vaksinuese. Infeksionet me temperaturë deri në 38,5°C – të cilat shfaqen shpesh tek fëmijët e vegjël – nuk janë një shkak pengues për një vaksinim.

Fatkeqësisht shpesh ndodhë që edhe njerëzit me sëmundje **kronike** si diabeti, astma dhe sëmundje kardiovaskulare nuk vaksinohen, nga frika se mos atyre nga kjo mund tu shkaktohen dëme. Por sidomos pacientët të sëmurë kronik do të përfitojnë

më shumë nga vaksinimi, sepse sistemi imunitar i trupit të tyre është shpesh më i dobët se ai i një personi të shëndetshëm, dhe për këtë arsye ata janë më të ndjeshëm ndaj sëmundjeve infektive. Në rast mëdyshje, pyesni mjekun tuaj.

Kundër çfarë duhet të vaksinohem?

Orientohuni në rekomandimet e STIKO-së (shiko gjithashtu edhe kalendarin vaksinor, ilustrimi 8). Nëse vaksinat e rekomanduara për fëmijë ose të rinjë mungojnë plotësisht ose pjesërisht, atëherë duhet ato që të plotësohen para ditëlindjes së 18-të, sepse edhe këto vakcina, para ditëlindjes së 18-të, janë shërbime obliguese të arkës së sigurimit shëndetësorë dhe **falas**.

Në kalendarin e vaksinimit janë të paraqitura vetëm vaksinat standarde. Varësisht nga rrethanat jetësore ekzistojnë edhe vakcina të tjera të dobishme (**vaksinat indikative**).

Shumë arka të sigurimeve shëndetësore i bartin kostot (shpenzimet) për këto vakcina, por gjithashtu plotësisht ose pjesërisht edhe për vakcina e udhëtimit.

Përvoja tregon se për njerëz të thjeshtë është e vështirë që të mbajnë në vështrim të gjitha vaksinat e rekomanduara. Prandaj ne ju rekomandojmë që në intervale të rregullta – më së miri një herë në vit – me mjekun tuaj të shikoni të librezën e vaksinave.

Para udhëtimit të planifikuar, së paku gjastë javë më herët, duhet që të informoheni mbi vaksinat e nevojshme për udhëtim.

Çfarë është për të rrespektuar në rast të dëshirës për fëmijë, shtatëzani dhe gjatë laktacionit (të ushqyerit me qumsh të nënës)?

Të gjitha gratë në moshën e aftë për lindje, por veçanërisht gratë me dëshirë konkrete për të pasur fëmijë, duhet sa më herët të kontrollojnë mbrojtjen e tyre ndaj rubeolës dhe lisë, sepse këto patogjene mund të shkaktojnë tek të palindurit defekte të rënda ose edhe vdekjen tek foshnjat e lindura para kohës. Gjithashtu edhe një mbrojtje e mjaftueshme ndaj kollës së keqe (pertusis) është e rëndësishme.

Gjatë shtatzënisë duhet të merren vetëm vaksinime të domosdoshme, në mënyrë që të shmangen rreziqet për fëmijën. Vaksinimi kundër gripit shprehimisht rekomandohet për gratë shtatzëna.

Për gratë shtatzëna, pa mbrojtje të mjaftueshme vaksinore, është tejet e rëndësishme që personat në rrethin e saj të jenë të vaksinuar. Me anë të kësaj evitohet që këto shtatzëna, do të mund të infektohen dhe kështu shmangët rreziku i nënës dhe fëmijut. Gjithashtu edhe këtu vlen: nëse është e mundur edhe këtu duhet që gjendja e vaksinimit të kompletohet gjithashtu edhe tek anëtarët e familjes, para fillimit të një shtatzënie, në përputhje me dispozitat e kalendarit të vaksinimit të STIKO-së (Ilustrimi 8).

Gjatë kohës së laktacionit (të ushqimit të fëmijut me qumsh të nënës) nuk duhet të rrespektohen masa të veçanta të kujdesit gjatë marrjes së vaksinave.

Si të sillem pas vaksinimit?

Pas një vaksinimi nuk duhen të respektohen rregulla të veçanta të sjelles. Megjithatë mund të shfaqet një letargji e caktuar ose

edhe temperaturë, të cilat ju shpien deri tek ajo gjendje, që ju nga një deri në tre ditë ta ndieni veten më pak produktiv. Prandaj, ju duhet që menjëherë pas vaksinimit të heqni dorë nga aktivitetet sportive me preformancë të lartë. Në rast të shfaqjes së etheve mund të përdoren mjete për zbritjen e temperaturës. Kundër ënjtjeve ndihmon ftohja dhe pushimi. Në rast të pasigurisë pyetni gjithnjë mjekun tuaj.

Cilat vakcina më duhen për udhëtim?

Në uebfaqet e Qendrës për mjekësi të udhëtimit (<http://www.crm.de> ose <http://www.impfkontrolle.de>), të Shoqatës Gjermane për Mjekësinë Tropikale (<http://dtg.org>) dhe përmes të Institutit Bernhard-Nocht (<http://www.gesundes-reisen.de>) mund të gjeni informacion aktual shëndetësor për shumë vende, duke përfshirë edhe rekomandimet përkatëse. Ju lutem vini re për vaksinimet e udhëtimit këto dy pika vijuese:

Filloni me kohë !

Tek shumë vakcina janë të nevojshme së paku gjashtë deri në tetë javë, për të formuar një mbrojtje të mjaftueshme imunizuese (vaksinuese). Nëse vaksinat e detyrueshme, të cilat janë të parapara për hyrjen (udhëtimin) në disa shtete, kundër etheve të verdha apo sëmundjeve të meningokokut jepen në kohë të shkurtër para udhëtimit, atëherë ato nuk pranohen si të tilla nga shteti i destinimit, kështu që ju eventualisht nuk mund të lejoheni të hyni në atë shtet (Tabela 1)!

Sqaroni rimbursimin e kostove (shpenzimeve) !

Me përjashtim të vaksinës kundër paralizës së fëmijëve (polios), asnjë vaksinë udhëtimit nuk është një shërbim/ofertë obliguese e arkës së sigurimit shëndetësor. Sqaroni me kohë se a i rimburohen arka juaj shpenzimet.

Vaksina kundër	Vaksinimi më së voni	Vaksina e vlefshme deri me	Shënim
Ethet e verdha	10 ditë para udhëtimit	Gjatë gjithë jetës*	Vaksina vetëm përmes pikave të certifikuara vaksinore për ethe të verdha
Meningokoku	10 ditë para udhëtimit	3 vite pas vaksinës	Në shumicën e rasteve është e nevojshme substanca e kombinuar vaksinore kundër tipave A, C, W135 dhe Y

Tabela 1: Informacione rreth vaksinave të parapara të udhëtimeve kundër etheve të verdha dhe meningokokut. Disa shtete kërkojnë për lejin e hyrjes dëshminë e një vaccine kundër etheve të verdha dhe/ose sëmundjeve të meningokokut (cerifikatë ndërkombtare e vaksinës në librezën e vaksinave). Ndonjëherë mund të kërkohen edhe vakcina të tjera (si p.sh. vakcina e gripit). Informohuni me kohë.

*Disa shtete kërkojnë nga udhëtarët akoma dëshmi mbi vaksinën ose rivaksinim kundër etheve të verdha, nëse certifikatë vaksinimit kundër etheve është-më i vjetër se dhjetë vjet. Pra duhet ti vini re rregullave për udhëtim tek shtetet e veçanta.

Sëmundjet e rëndësishme, të evitueshme përmes vaksinave

Difteria

Patogjeni	<i>Corynebacterium diphtheriae</i>
Rruga e transmetimit	Infeksion përmes pikëzave ose përmes kontaktit trupor
Simptomet e sëmundjeve	Ethe, plogështi, dhimbje të fytit dhe ëntje, shtresë tipike e bardhë në hapësirën e fytit, ankesa të frymarrjes dhe të gëlltitjes
Komplikime	Mbyllje e rrugëve të frymarrjes, dëmtim të muskullit të zemrës, dëmtime të veshkave dhe melqisë, simptome të paralizës

Haemophilus influenzae Tipi b (Hib)

Patogjeni	Bakterium <i>Haemophilus influenzae</i> Tipi b
Rrugët e transmetimit	Infeksion përmes pikëzave
Simptomet e sëmundjes	Temperaturë e lartë
Komplikime	Ndezje e membranës së trurit (menigjiti) me sekret, sulme gërqi dhe dëme të përhershme

Hepatiti B

Patogjeni	Virusi Hepatiti-B (HBV)
Rrugët e transmetimit	Gjaku (gjatë lindjes!) dhe lëngjet e tjera trupore, marrdhënie seksuale
Simptomet e sëmundjes	Shpesh lëkura merr ngjyrë të verdhë, urina merr ngjyrë të errët, zmadhimi i melqisë, ankesa jospesifikë
Komplikime	Ecuria kronike mund të shpie deri tek ciroza (tkurrja e mëlqisë) dhe deri tek kanceri i melqisë



Nëse dëshironi të dini më tepër rreth dobisë së vaksinave, ju rekomandojmë përmbledhjen e publikuar në rrjet (online) të Kryqit të Gjelbërt Gjerman: Patogjenët infektiv nga A deri në Zh. Përveç kësaj mjeku juaj është më së miri i njohur me simptomet e sëmundjeve, përparësiët dhe rreziqet e mundshme të vaksinave, të rekomandimeve aktuale të STIKO-së si dhe mund të bisedoj me ju për veprimin më të mirë për ju. **Lejojeni që të këshilloheni!**

Virusi human papilloma (HPV)

Patogjenë	Viruse të ndryshme humane papilloma (HPV)
Rugët e transmetimit	Infeksion përmes kontaktit të lëkurës dhe të mukozës, në shumicën e rasteve përmes kontaktit seksual
Simptomat e sëmundjes	Ndryshimet patologjike në qafën e mitrës, zakonisht ato nuk shkaktojnë dhimbje apo ankesa të tjera. Simptomat zakonisht shfaqen vetëm atëherë, kur kanceri ka arritur tashmë një fazë të avancuar.
Komplikimet	
Gratë	Kanceri i qafës së mitrës, kanceri vaginal, kanceri i portikut vagi
Të dy gjinitë	P.sh. Lythat gjentiale, kancer anal

Gripi i vërtetë (influenca)

Patogjeni	Virusi influenza
Rugët e transmetimit	Infeksion përmes pikëzave
Simptomat e sëmundjeve	Temperaturë e papritur e lartë, dhimbje koke, dhimbje të fytit, dhimbje të ekstremiteteve, kollë dhe bronhiti (bronhitis)
Komplikimet	Pneumonia (ndeze/inflamacioni i mushkërive), inflamacion i muskujve të zemrës, inflamacion të sinuseve, infeksion të sistemit nervor, përkeqësim i sëmundjeve kronike bazë

Kolli i keq (pertusi)

Patogjeni	Bakteria: <i>Bordetella pertussis</i>
Rugët e transmetimit	Infeksion përmes pikëzave
Simptomat e sëmundjes	Sulme me kohëzgjatje disa javore të kollit, pjesërisht me spazmatike, vjellje, rrezik i asfikësisë/ngulfatjes (tek foshnjët, „kolli i heshtur“)
Komplikimet	Infeksion i veshit të mesëm, pneumoni, sulme me gërq, gjakderdhje; sidomos tek foshnjët: dëmtim të përhershëm të trurit, ndalja e frymarrjes

Paraliza e fëmijëve (polio)

Patogjeni	Viruset polio
Rrugët e transmetimit	Infeksion përmes kontaktit
Simptomet e sëmundjes	Shpesh pa simptoma. Në raste të formave të lehta: simptoma jospesifikë me ethe, dhimbje të fytit, muskujve dhe dhimbje koke. Në raste të rënda shtangim i qafës dhe dhimbje të shpinës.
Komplikime	Simptomatikë e paralizës së krahëve, të këmbëve apo muskulaturës së frymëmarrjes, paraliza e zorrës dhe fishkëzës

Fruthi

Patogjeni	Virusi i fruthit
Rrugët e transmetimit	Infeksioni përmes pikëzave
Simptomet e sëmundjes	Ethe, rinitit, ndezje e cipës së trurit, ndezje të zgavrës së fytit dhe gabzherit, ndezje (inflamacione) tipike në të gjithë trupin; nganjëherë edhe diarre (barkqitje)
Komplikimet	Ndezje (inflamacion) e veshit të mesëm dhe ndezje e mushkërive, ndezje e trurit (mengjitis) dhe shkatërrim progresiv i trurit (SSPE), plagë të kornesë në sy

Sëmundjet e meningokut

Patogjeni	Bakterie e llojit <i>Neisseria meningitidis</i>
Rruga e transmetimit	Infeksion përmes pikëzave
Simptomet e sëmundjes	Ecuria e lehtë: infektim i kanaleve të frymarrjes, reaksion në lëkurë
Komplikime	Temperturë e lartë, reaksion në lëkurë me gjakderdhje, simptome shokuese, ndezje e cipës së trurit (mengjitis), helmim gjaku (sepsis), gjendje kome

Shyta

Patogjeni	Virusi i shytave
Rrugët e transmetimit	Infeksion përmes pikëzave
Simptomët e sëmundjes	Dhimbje koke, nderze/inflamacion i (veshit), gjëndrave, ethe
Komplikimet	Ndezje e cipës së trurit (mengjitis), ndezje e trurit, dëmtime të përhershme në të dëgjuarit, pengesa në fertilitet përmes ndezjes (inflamacionit) së testikujëve dhe të vezorëve (ovarianët)

Sëmundjet e pneumokokut

Patogjeni	Bakterie e llojit <i>Streptococcus pneumoniae</i>
Rrugët e transmetimit	Infeksion përmes pikëzave
Simptomët e sëmundjes	Temperaturë, koll, ndezje e veshit të mesëm dhe të sinusëve
Komplikimet	Ndezje e mushkërinjëve, ndezje e cipës së trurit me sekrecion, helmim i gjakut

Sëmundjet nga virusi rota

Patogjeni	Viruset rota
Rrugët e transmetimit	Infeksioni përmes kontaktit
Simptomët e sëmundjes	Shpesh shfaqet papritur; Diarre dhe të vjella, si dhe temperaturë
Komplikimet	Diarre dhe të vjella të rënda tek foshnjët; nëse nuk trajtohet, mundet për shkak të humbjes së lëngjeve (dehidrimin) të ketë ecuri të komplikuar dhe të rënduar

Rubeola

Patogjeni	Virusi i rubeolës
Rrugët e transmetimit	Infeksion përmes pikëzave; gjakut (në shtatëzani!)
Simptomët e sëmundjes	Shpesh edhe pa simptome (por për të tjerët infektues – Rrezik ngjitje në veçanti për shtatëzëna pa sëmundje dhe vaksinë paraprakel!); Ecuria: Temperaturë, simptoma të ngjajshme me gripin, reaksion në lëkurë me njolla të imta dhe të kuqe
Komplikimet	Krijimi i të metave tek i/e palinduri/a (gjatë infektimit të nënës në shtatëzani, posaqërisht në sy, vesh, zemër dhe tru), lindje e parakohëshme, inflamacion (ndeze) të nyjeve, trurit dhe mushkërive

Lia e dhisë (varicela)

Patogjeni	Virusi Varicella-Zoster; Patogjeni shkakton linë e dhisë (si sëmundje të parë), por pastaj eventualisht edhe herpesine (Herpes zoster)
Rrugët e transmetimit	Infeksion përmes pikëzave, kontakt i drejtëpërdrejt; gjak (shtatëzania)
Simptomët e sëmundjes	Temperaturë, dhimbje të kokës dhe ekstremiteteve, mundim dhe reaksion i lëkurës (skuqje) i përcjellur me kuarje dhe fluskëzan
Komplikimet	Inflamacion (ndeze) bakterial i lëkurës në fluskëzën e kruar, inflamacion i mushkërive, inflamacion i trurit, trurit të vogël ose meningitisi, të meta e foshnjës të palindur, në rast të sëmurjes së nënës gjatë shtatëzisë. Ecuri e rënduar e sëmundjes tek të posalindurit, në rast të infeksionit të nënës rreth momentit kohor të lindjes

Tetanus

Patogjeni	Bakteri <i>Clostridium tetani</i>
Rrugët e transmetimit	Përmes plagëve të hapura, gjithashtu edhe të madhësive të imëta. Plagë të ndotura janë vecmas të rrezikshme, ngase patogjenet (shkaktarët) ndodhen çdo kund në tokë
Simptomët e sëmundjes	Gërqe të muskulatorës fasciale dhe të përtypjes, më vonë gërqe në të gjithë trupin
Komplikimet	Inflamacion (ndeze) e mushkërive, paraliza e muskulaturës së frymarrjes, thyerje e kockave/eshtrave, aritmi, ndalje kardiake

Shprjehet më të rëndëshme profesionale

Alergjitë

Eshtë një reaksion i papërputhshëm (allergjik) ndaj një substance. Mund të çojë deri tek reaksione të ndryshme të trupit. Përveç një reaksioni në lëkurë, në rastin më të pavolitshëm ajo mund të shpie deri tek një shok alergjik – deri tek një dështim i rrezikshëm për jetën i qarkut kardiovaskular.

Antitruapat

Antitruapat janë materie mbrojtëse të trupit, të cilat i krijon sistemi imunitar pas kontaktit me një patogjen (shkaktar) të sëmundjes ose pas një vaksine kundër këtij patogjeni.

Bakteri

Eshtë një mikro-organizëm njëqelizor, pa bërthamë qelizore, por me metabolizëm vetanak. Shtimi ndodhë përmes ndarjes së qelizës.

Dëmi vaksinor

Eshtë një reaksion vaksinor, i cili tejkalon masën e zakonshme, dhe i cili shkakton dëme të qëndrueshme shëndetësore dhe ekonomike tek individ i vaksinuar ose tek një individ i tretë. Gjithashtu edhe aksidentet e shaktuara rrugës për të marrë vaksinën apo duke u kthyer nga vaksinimi, trajtohen në aspektin juridik nga sigurimet si dëm vaksinor.

Imunizimi (vaksinimi) bazë

Përmes dhënies së disahershme, në periudha të përcaktuara kohore, të një substance të vaksinës formohet një mbrojtje bazë ndaj një sëmundje.

Kalendari vaksinues

Kalendari vaksinues i STIKO-së rradhitë në listë të gjitha vaksinat standarde (shiko ilustrimin 8). Ai po ashtu tregon cilat vakcina dhe në cilën moshë duhet të merren.

Komplikimet vaksinuese

Eshtë reaksion vaksinues mbi nivelin normal. Normale janë skuqja, ënjtja dhe dhimbjet afatshkurta në zonën rreth vendit të injektimit, si dhe ngritja e temperaturës nën 39,5 °C si dhe ënjtjet e gjëndrave limfatike. Eshtë obligativ lajmërimi i komplikimeve vaksinuese.

Kronike

Gjendje me zhvillim të ngadalësuar, tinzarë, gjatë e qëndrueshme (në kundërshtim e gjendjen akute).

Letërnjoftimi i vaksinave/Libreza e vaksinave/Pasporta e vaksinave

Në këtë dokument shenohen të gjitha vaksinat e kryera. Ky dokument duhet ti parashtrohet rregullisht mjekut, për të vërtetuar gjendjen vaksinuese.

Nikoqiri

Si nikoqirë në biologji quhet një gjallesë, e cila përpos vetës, furnizon me substanca ushqyese edhe një apo edhe më shumë organizma tjerë.

Parazitët

Tek parazitët bëhet fjalë për organizma, të cilët ushqehen nga organizmat e tjerë. Ky organizëm i quajtur si nikoqirë, dëmtohet, por evtl. nuk mbytet fare ose mbytet në një moment më të vonshëm kohor. Si shembull shërbejnë: krimba shiriti, por edhe viruset.

Qelizat imunitare (mbrojtëse)

Për qelizat imunitare (apo mbrojtëse) kanë një rëndësi të madhe llojërat e shumta të qelizave si dhe ndërveprimi i tyre i komplikuar. Shpesh këtu qeliza përmbliohen nominalisht si qeliza imunitare (mbrojtëse).

Rifereskimi

Është një rivaksinim, i cili pason në një intervali të caktuar kohor pas imunizimit bazë, për të stimuluar edhe njëherë sistemin imunitar dhe kështu për të rritur përqendrimin e antittrupave.

Sëmundjet infektive

Sëmundje, të cilat shkaktohen nga një patogjen i transmetueshëm.

STIKO

Komisioni i Përhershëm i Vaksinimit (STIKO) është një gremium i pavarur ekspertësh pranë Institutit shtetëror Robert-Koch (RKI) në Berlin, i cili harton rekomandimet aktuale të vaksinimit.

Substanca të gjalla vaksinore

Substanca vaksinore nga patogjenë të dobësuar, por megjithatë ende të aftë për tu shtuar, të cilët mund të shkaktojnë një infeksion (të padëmshëm) dhe përmes kësaj imunizojnë në mënyrë aktive.

Vaksinat e «rekomanudra publikisht»

Për mbrojtjen e shëndetit publik, autoritetet shëndetësore të secilit Land përpunojnë, në bazë të rekomandimeve aktuale STIKO-se, një katalog të vlefshme për Landin gjegjës federal, me vaksinat e «rekomanuar publikisht». Nëse në kuadër të njerës nga këto vaksina vije deri tek një dëm vaksinor, atëherë ekziston e drejta për kompenzimin e dëmit.

Vaksina e udhëtimit

Janë vaksina të nevojshme për mbrojtjen nga sëmundjet të përhapura në vendin destinues të udhëtimit, veçmas vaksinave standarde të rekomanuara në Gjermani. Në disa shtete, para hyrjes në atë vend, kërkohet një certifikatë zyrtare e vaksinimit për vaksina të caktuara (vaksina kundër etheve të verdha, meningokokut).

Vaksina indikative

Janë vaksina të rekomandura për shkak të rrethaneve specifike jetësore dhe shëndetësore dhe i kalojnë vaksinat standarde.

Vaksinat standarde

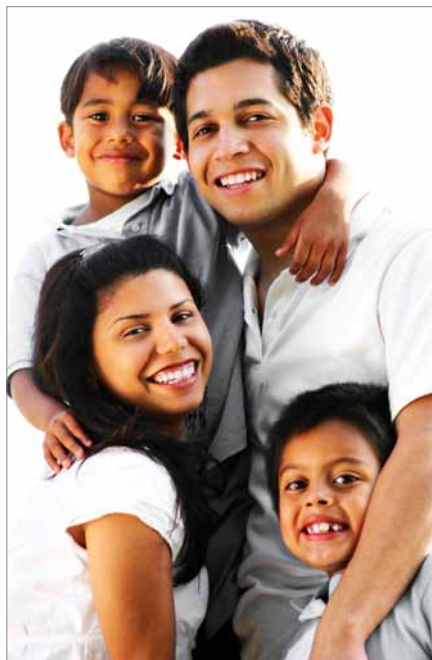
Janë vaksina të rekomanduara nga STIKO për popullatën e përgjithshme, varësisht nga moshën. Në përgjithësi mbulohen si shërbime/ofertë obligative e arkës së sigurimit shëndetësor dhe kështu janë për personin e siguruar falas.

Vijat udhërrëfyese për vaksinat mbrojtëse

Vijat udhërrëfyese për vaksinat mbrojtëse (SI-RL) përcaktojnë detyrimisht se cilat vaksina mbulohen nga arkat e sigurimeve shëndetësore. Ato bazohen në rekomandimet e STIKO-së dhe botohen nga Komisioni i Përbashkët Federal (G-BA).

Virusi, viruset

Viruset janë **parazitë** në qelizat e gjallesave. Ato përmbajnë «programe» për shumëzimin dhe përhapjen e tyre, por nuk disponojnë një metabolizëm vetanak, dhe andaj janë të varur nga metabolizmi i qelizave të **nikoqirëve**.



Adresat e rëndësishme profesionale

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Str. 220 | 51109 Köln
Telefoni: 0221 89920 | Faksi: 0221 8992300
E-Mail: poststelle@bzga.de (për pyetje, kumtesa)
E-Mail: order@bzga.de (për porosi nga mediet dhe materialet)
<http://www.bzga.de>

Qendra federale për informim shëndetësor (BZgA) zhvillon si një Ent i specializuar për preventivë dhe nxitje të shëndetësisë, strategjisë dhe zbaton këto me anë të fushatave, programeve dhe projekteve.

Pikërendesa të tjera të aktiviteteve janë hartimi i parimeve dhe udhëzimeve për përmbajtjen dhe metodat e trajnimit praktik në edukimin shëndetësor, përgatitja arsimore në fushën e arsimit shëndetësor, informimi shëndetësor tek personat aktiv, si dhe koordinimi dhe forcimi i informacionit shëndetësor dhe i edukimit shëndetësor.

Për këtë qëllim ajo mban disa portale informacioni, menaxhon bazat e të dhënave të specializuara dhe gjithashtu publikon studimet e veta shkencore. Qendra federale për informim shëndetësor është një agjenci e specializuar e Ministrisë Federale të Shëndetësisë.

CRM Centrum für Reisemedizin GmbH

Hansaallee 299 | 40549 Düsseldorf
Telefoni: 0211 90429-0 | Faksi: 0211 90429-99
E-Mail: info@crm.de | <http://www.crm.de>

Qendra CRM për mjekësi udhëtuese (turistike) sh.p.k. është një institut i specializuar, i cili i përkushtohet përmirësimit të këshillimit mjekësor dhe trajtimit të udhëtuesve jashta vendit (shtetit). Për këtë, ajo mbledhë informacione mbi rreziqet infektive dhe rreziqeve të tjera relevante për shëndetin. CRM ofron në një databazë mjekësore për udhëtime, informacione të detajizuara mbi vendet e destinimit të udhëtimit, mbi nivelin e atjeshëm higjienik dhe sëmundjet.

Përveç kësaj, ajo udhëheq një listë me vendet për vaksinim kundër etheve të verdha dhe mjekëve të arsimuar në lidhje me mjekësinë turistike.

Deutsches Grünes Kreuz e.V. (DGK)

Nikolaistraße 3 | 35037 Marburg
Telefoni: 06421 2930 | Faksi: 06421 229-10
E-Mail: dgk@kilian.de | <http://dgk.de>

Kryqi i gjelbërt gjerman e.V. (DGK) është shoqata më e vjetër (e.V.) për promovimin dhe e komunikimit të kujdesit shëndetësor në Gjermani. Qëllimi i saj është përgatitja dhe ndërmjetësimi i temave shëndetësore për një audiencë të gjerë. Për këtë ajo mbanë një portal të gjerë me informacione.

Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit e.V. (DTG)

c/o Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin
Bernhard-Nocht-Str. 74 | 20359 Hamburg
Telefoni: 040 42818-478 | Faksi: 040 42818-512
www.dtg.org

DTG është një lidhje e mjekëve, veterinerëve dhe shkencëtarëve, të cilët praktikojnë, hulumtojnë dhe këshillojnë në fushën e mjekësisë tropikale. Këtu përfshihet kujdesi parandalues mjekësor për vizitorët në vendet tropikale dhe subtropikale, si dhe zbulimin dhe trajtimin i sëmundjeve të importuara tropikale.

Një komponent i temave të ndërmjetësuar të mjekësisë tropikale dhe të mjekësisë së udhëtimit përfshinë informacionet e detajuar mbi vaksinimet dhe sëmundjeve infektive. Përveç kësaj publikon një listë të qendrave të të vaksinimit kundër etheve të verdha në Gjermani. DTG nuk ofron këshillime individuale në raste të vecanta.

Paul-Ehrlich-Institut (PEI)

Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel
Paul-Ehrlich-Straße 51–59 | 63225 Langen
Telefoni: 06103 77-0 | Faksi: 06103 77-1234
E-Mail: pei@pei.de | <http://www.pei.de>

Instituti Paul-Ehrlich (PEI)/Instituti federal për substanca vaksinore dhe medikamente biomedicinale monitoron sigurinë dhe efekshmerinë e medikamenteve biomedicinale si p.sh. substancat vaksinore për njerëz, kafshë ose medikamente të prodhuara nga gjaku. Gama e kompetencës së Institutit Paul-Ehrlich është e larmishme dhe ndër të tjerash përfshin lejimin dhe monitorimin e medikamenteve biomedicinale, aprovimin e hulumtimeve klinike, ose vlerësimin e efekteve anësore të medikamenteve. Përveç kësaj, në institut kryhen hulumtime vetanake në fushat e tilla si të virologjisë, imunologjisë, të terapisë qelizore dhe gjenetike.

Reisemedizinisches Zentrum am Bernhard-Nocht-Institut

MD Medicus Reise- und Tropenmedizin GmbH
Bernhard-Nocht-Str. 74 | 20359 Hamburg
Telefoni: 0900 1234999 (1.80/Min) | Faksi: 040 42818-340
E-Mail: rmz@gesund-es-reisen.de | <http://www.gesund-es-reisen.de>

Qendra e mjekësisë turistike publikon informacione të përditshme rreth shpërthimeve të sëmundjeve, si dhe këshilla për kujdesin shëndetësor gjatë udhëtimit. Informimi rreth secilit shtet/vend të destinacionit turistik, përfshin edhe tema relevante për shëndetësi, si rreth nivelit higjienik, rreth situatës aktuale mjedisore si dhe rreziqet aktuale infektive. Përveç kësaj ekziston edhe linja e këshillës telefonike për udhëtime.

Robert Koch-Institut (RKI) / Ständige Impfkommision (STIKO)

Nordufer 20 | 13353 Berlin

Telefoni: 030 18754-0 | Faksi: 030 18754-2328

<http://www.rki.de>

RKI institucioni qëndror i Federatës në fushën e shëndetësisë publike dhe përgjegjës për zbulim, parandalim dhe luftim të sëmundjeve. RKI këshillon audiencën e specializuar dhe Ministrinë kompetente federale, në veçanti Ministrinë Federale të Shëndetësisë (BMG).

Pranë këtij instituti janë të vendosura disa komisione shkencore, për shembull Komisioni i Përherëshëm i Vaksinave (STIKO), i cili publikon rekomandimet vaksinuese.

RKI informin përmes uebfaqes në gjuhën gjermane: http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html, rreth vaksinave, por veç kësaj nuk mund të ofrojnë këshillim individual, në raste individuale. Personi kontaktues për të gjitha pyetjet që lidhen me vaksinimin, është mjeku juaj.

Adresa të dobishme në internet

www.gesundes-kind.de

www.impf-experten.de

www.impfenaktuell.de

www.impfen-info.de

www.j1-info.de/impfen/

www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/impfen

www.kinderaerzte-im-netz.de

www.mimi-impfen.de

www.netdokter.de/Gesund-Leben/Impfungen

www.reisemed-experten.de

Plani im individual i vaksinimit



Me ndihmën e „Planit individual vaksinues“ ju lexues të nderuar mund të informoheni rreth gjendjes tuaj vaksinore dhe rreth asaj të familjarëve tuaj. Me një shikim ju mund të vërtetoni se cilat vakcina duhet të rifreskohen, ose edhe të rimerren.

Ne ju lutemi të keni parasysh se „Plani individual i vaksinimit“, i cili gjendet në këtë fletore, shërben vetëm si orientim parësor dhe **nuk është zëvendësim** i një libereze vaksinimi të plotësuar dhe kontrolluar nga mjeku (faqja 17/faqja 25). Nëse jeni të pasigurt ose keni ndonjë pyetje, ju lutem kontaktoni mjekun tuaj të familjes.

Ne ju rekomandojmë ecurinë vijuese për përpilimin e planit tuaj individual të vaksinimit:

Në faqen 13 të këtij udhërrëfyti gjendet kalendari aktual për vakcina 2016. Ai (kalendari) radhitë në listë, cilat vakcina janë të rekomanduara për të mbrojtur familjen kundër sëmundjeve infektive. Ai

gjithashtu përmban informacion të detajuar se kur duhet të merren këto vakcina. Bazuar në informatat e përmbajtura në të (në kalendar) Ju mund të kontrolloni vaksinën për vaksinë, nëse rekomandimet e atjeshme deri në ditën e sotme janë **plotësisht** të kryera tek ju.

Nëse ky është rasti, atëherë kryqëzoni fushën përkatëse «ekziston». Nëse nuk është i disponueshëm vaksinimi i plotë tek ju, p.sh. sepse ju nuk jeni vaksinuar në vitet e mëhershme, nëse ju nuk mund të kujtohemi më, apo kohëra të fundit e keni harruar të merrni vaksinën, atëherë kryqëzoni fushën «do të rimarrë/rifreskojë». Një veprim i tillë vlen edhe për partnerin tuaj dhe fëmijët.

Avantazhet e «Planit individual të vaksinimit»

- Në këtë mënyrë fitohet një pasqyrë e parë, e përkohëshme e gjendjes së vaksinimit.
- Ai (plani) i shërben konsultës me detaje të mëtejme me mjekun tuaj familjar.

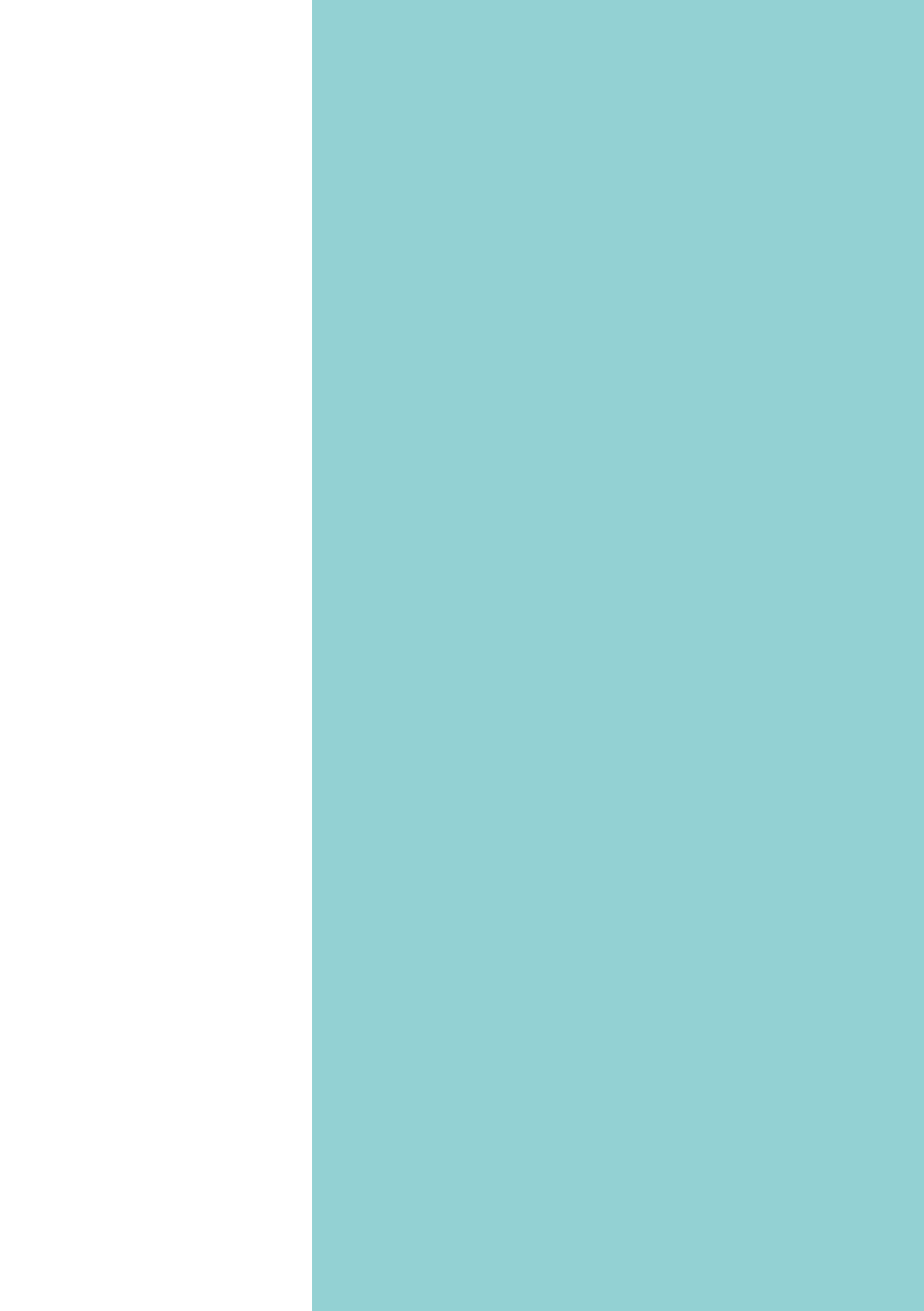
Plani im individual i vaksinimit

Vaksina kundër	Ekziston	Do ta rimarrë/rifreskojë
Difteria	<input type="checkbox"/> Une <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Unë <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4
<i>Haemophilus influenzae b</i> (Hib)	<input type="checkbox"/> Une <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Unë <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4
Hepatiti B	<input type="checkbox"/> Une <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Unë <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4
Virusi human papilloma (HPV)	<input type="checkbox"/> Une <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Unë <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4
Influenca (gripi)	<input type="checkbox"/> Une <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Unë <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4
Kolli i keq (pertusi)	<input type="checkbox"/> Une <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Unë <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4
Paraliza e fëmijëve (polio)	<input type="checkbox"/> Une <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Unë <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4
Fruthi/Shyta/ Rubeola	<input type="checkbox"/> Une <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Unë <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4
Meningokoku	<input type="checkbox"/> Une <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Unë <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4
Pneumokoku	<input type="checkbox"/> Une <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Unë <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4
Virusi rota*	<input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4
Tetanus	<input type="checkbox"/> Une <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Unë <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4
Lia e dhisë	<input type="checkbox"/> Une <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4	<input type="checkbox"/> Unë <input type="checkbox"/> Partneri/ja <input type="checkbox"/> Fëmiju 1 <input type="checkbox"/> Fëmiju 2 <input type="checkbox"/> Fëmiju 3 <input type="checkbox"/> Fëmiju 4

* Vetëm për foshnje në vitin e parë të jetës.

Më të rëndësishmet shkurtimisht

- **Vaksinat janë të rëndësishme në çdo moshë.**
- **Vaksinimi rekomandohet nga ekspertë të pavarur** – Komisioni permanent për vaksinim (STIKO) në Gjermani, me detyrë nga shteti, përpilon rekomandimet e aktualizuara në cdo vit, dhe në vecanti në kalendarin e vaksinimit.
- **Vaksinimi është i sigurt** – institucionet e pavarura dhe Entet vërtetojnë dhe monitorojnë kualitetin, sigurinë dhe dobinë e vaksinave dhe substancave vaksinuese.
- **Në shumicën e rasteve vaksinimi është falas** – gati të gjitha vaksinat e rekomanduara nga STIKO, janë shërbime obligative të arkave të sigurimit ligjor shëndetësor, dhe jipen falas në dispozicion të siguruarve shëndetësor. Për substancat vaksinuese nuk arkëtohen pagesa shtesë.
- **Verifikoni rregullisht gjendjen tuaj vaksinuese** – gjendja vaksinuese e juaj dhe e fëmijut tuaj duhet të verifikohet rregullisht nga mjeku – më së miri një herë në vit (ju lutem merrni me vete librezën e vaksinave). Vaksinat e munguara duhet të plotësohen.
- **Të përgatitet me kohë vaksinimi për pushim/udhëtim** – para planifikimit tuaj për udhëtim në pushime, *së paku* 6 javë para fillimit të rrugëtimit, ju duhet të vërtetoni gjendjen tuaj të vaksinave, në lidhje me vendin e destinacionit tuaj për pushim.
- **Të vaksinoheni me kohë para shtatzanisë** – Gratë në moshën e aftë për lindje, por në veçanti ato me dëshirë konkrete për fëmijë, duhen mundësisht me kohë të kontrollojnë mbrojtjen e tyre vaksinore dhe atë të familjarëve.



Shëndeti është një parakusht vendimtar për një jetë të pavarur dhe aktive. Vaksinat paraqesin një mënyrë të sprovuar për të mbrojtur njerëzit e të gjitha moshave kundër sëmundjeve infektive. Në këtë mënyrë secili mund – edhe me përpjekje të vogël – të bëjë diçka për shëndetin e tij.

Ky udhëzues u drejtohet veçanërisht emigrantëve. Ai shërben si orientim parësor dhe koncentrohet në pyetjet praktike si kostot e vaksinave, veçoritë tek shtatëzanat ose si në përgjithësi duhet të sillemi pas një vaksinimi.

Me ndihmën e një plani individual të vaksinimit, të përfshirë në pjesën e brendshme të kalendarit të vaksinimit 2016 lexuesit shpejt mund të konstatojnë, nëse ai dhe familjarët e tij dëshmojnë vaksinimin e nevojshëm. Përveç kësaj, ju do të gjeni adresat kontaktuese të institucioneve qendrore si dhe një shpjegim të shprehjeve kryesore.

Mjeku juaj është dhe do të mbetet partneri më i rëndësishëm kontaktues për vaksinimet tuaja.

Ky udhërrëfyes u dorëzua përmes: