

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2025

Οδηγός εμβολίων για ηλικιωμένους Καναδούς

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ ΜΕ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ,
ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

Διαβάστε αυτό το φυλλάδιο για να μάθετε:

- Γιατί τα εμβόλια είναι σημαντικά για την υγιή γήρανση
- Εμβόλια COVID-19
- Εμβόλια γρίπης
- Εμβόλια για RSV (Αναπνευστικός Συγκυτιακός Ιός)
- Εμβόλια πνευμονιόκοκκου
- Εμβόλια έρπητα ζωστήρα
- Εμβόλια τετάνου και διφθερίτιδας



Γιατί τα εμβόλια είναι σημαντικά για την υγιή γήρανση;

Τα εμβόλια είναι σημαντικά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας, και ιδιαιτέρως όσο μεγαλώνετε, για να διατηρήσετε την υγεία και την ανεξαρτησία σας.



Η Ανοσία εξασθενεί με φυσικό τρόπο καθώς μεγαλώνετε

Καθώς μεγαλώνετε, το ανοσοποιητικό σας σύστημα εξασθενεί με φυσικό τρόπο, εκθέτοντάς σας σε αυξημένο κίνδυνο σοβαρών αποτελεσμάτων από λοιμώδους νόσους.



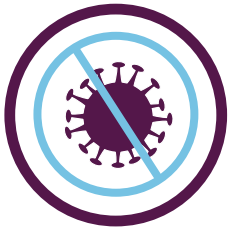
Ο Εμβολιασμός βοηθά να προετοιμάσετε το σώμα σας στην καταπολέμηση λοιμώξεων που μπορούν να αποφευχθούν με εμβόλια

Όταν ένας νέος ιός ή βακτήρια εισέρχονται στο σώμα σας για πρώτη φορά, χρειάζεται λίγος χρόνος ώστε να μπορέσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα να τα καταπολεμήσει. Τα εμβόλια λένε στο ανοσοποιητικό σας σύστημα πώς να προετοιμαστεί για ιούς ή βακτήρια, δίνοντας τη δυνατότητα στον οργανισμό σας να ανταποκριθεί πιο γρήγορα προτού κάποια λοίμωξη προκαλέσει σοβαρότερα προβλήματα.



Ο Εμβολιασμός σας βοηθά να προστατεύσετε τους άλλους

Όσο περισσότεροι άνθρωποι εμβολιάζονται, τόσο πιο δύσκολο είναι για τους ιούς ή τα βακτήρια να εξαπλωθούν και να μολύνουν άλλους. Αυτό βοηθά στην προστασία όσων δεν είναι σε θέση να εμβολιαστούν και όσων το σώμα δεν μπορεί να αναπτύξει ισχυρή ανοσοαπόκριση σε κάποιο εμβόλιο.



Τα Εμβόλια έχουν εξαλείψει ορισμένες θανατηφόρες ασθένειες

Τα εμβόλια έχουν τόσο καλά αποτελέσματα που στον Καναδά καταφέραμε να εξαλείψουμε ορισμένες παθήσεις. Για παράδειγμα, οι Καναδοί δεν χρειάζεται πλέον να εμβολιάζονται κατά της ευλογιάς.



Η απόκτηση της προστασίας σας εξασθενεί με την πάροδο του χρόνου

Με την πάροδο του χρόνου, η προστασία που παρέχουν τα εμβόλια μπορεί να μειωθεί για ορισμένες λοιμώδους νόσους. Οι αναμνηστικές δόσεις μπορεί να συμβάλουν στην ενίσχυση της ανοσίας σας.



Τα Εμβόλια είναι ασφαλής επιλογή

Τα εμβόλια περνούν από πολλούς ελέγχους και παρακολουθούνται σταθερά, πράγμα που σημαίνει ότι είναι πολύ ασφαλή! Οι ανεπιθύμητες ενέργειες είναι συνήθως ήπιες και διαρκούν μόνο λίγες ημέρες.

Ποια εμβόλια είναι σημαντικά για τους ηλικιωμένους Καναδούς;

Για να μπορέσετε να διατηρήσετε την ανεξαρτησία σας και να προωθήσετε την υγιή γήρανση, συνιστάται να εμβολιαστείτε κατά των ακόλουθων μολυσματικών ασθενειών:

- COVID-19
- Γρίπη
- RSV (Αναπνευστικός Συγκυτιακός Ιός)
- Πνευμονιοκοκκική νόσος (πνευμονία)
- Έρπητας ζωστήρας
- Τέτανος και διφθερίτιδα

Εάν σκοπεύετε να ταξιδέψετε, μπορεί να επωφεληθείτε από τον εμβολιασμό κατά πρόσθετων ασθενειών (π.χ. ηπατίτιδα A & B, κίτρινο πυρετό ή λύσσα).

Θα πρέπει να συζητήσετε την ανάγκη σας για διαφορετικές επιλογές εμβολίων με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που σας παρακολουθεί, καθώς θα είναι σε θέση να καθορίσει ποια εμβόλια χρειάζονται και τον καλύτερο χρόνο για τη χορήγησή τους.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Ίσως είναι καλή ιδέα να χρησιμοποιήσετε τα γενέθλιά σας ως υπενθύμιση για να επικοινωνείτε με τον πάροχο πρωτοβάθμιας υγειονομικής περίθαλψης που σας παρακολουθεί σχετικά με τα εμβόλια και άλλα προληπτικά μέτρα υγείας για τα οποία μπορεί να πληροίτε τις προϋποθέσεις!

Πόσοι ηλικιωμένοι Καναδοί έχουν λάβει τα συνιστώμενα εμβόλια;

Ένας από τους εθνικούς στόχους κάλυψης εμβολιασμού του Καναδά έως το 2025 είναι να διασφαλιστεί ότι τουλάχιστον το 80% των ηλικιωμένων Καναδών θα λάβουν τόσο το πνευμονιοκοκκικό εμβόλιο όσο και το ετήσιο αντιγριπικό εμβόλιο. Σύμφωνα με την Εθνική Έρευνα Ανοσοποίησης Ενηλίκων του 2023, τα ποσοστά εμβολιασμού **παραμένουν πολύ χαμηλά** στους ηλικιωμένους Καναδούς:



* Ισχύει για ενήλικες άνω των 50 ετών.

Εμβόλιο κατά COVID-19

ΗΛΙΚΙΑ	ΑΡ. ΔΟΣΕΩΝ	ΚΟΣΤΟΣ
Όλες οι ηλικίες	1+ ετησίως	Δωρεάν/ Μερικό κόστος

Τι είναι ο COVID-19;

Ο COVID-19 είναι μια λοιμώδης νόσος που προκαλείται από τον ιό SARS-CoV-2.

Οι ηλικιωμένοι μπορεί να παρουσιάσουν διαφορετικά συμπτώματα (π.χ. ήπιο πυρετό) ή να έχουν λιγότερο κοινά συμπτώματα (π.χ. ναυτία, συμφόρηση, διάρροια, έμετο, πτώσεις, αφυδάτωση και παραλήρημα).

Η μόλυνση από COVID-19 μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά συμπτώματα, όπως δυσκολία στην αναπνοή ή σοβαρή δύσπνοια. Εάν εμφανίσετε αυτά τα συμπτώματα, ζητήστε ιατρική βοήθεια.

Η μόλυνση από COVID-19 μπορεί επίσης να οδηγήσει σε όψιμη COVID-19 (γνωστή και ως επιμένουσα - long COVID), όπου τα συμπτώματα διαρκούν τουλάχιστον δύο μήνες και υπάρχουν για τρεις ή περισσότερους μήνες μετά την εμφάνιση της λοίμωξης και δεν μπορούν να εξηγηθούν με εναλλακτική διάγνωση.

Γιατί πρέπει να κάνω αυτό το εμβόλιο;

Ο κίνδυνος νοσηλείας για σοβαρή ασθένεια και θάνατο από την COVID-19 είναι σημαντικά υψηλότερος μεταξύ των ηλικιωμένων. Η COVID-19 κατατάσσεται ως η 6η κύρια αιτία θανάτου στον Καναδά, με το 95% αυτών των θανάτων να επέρχεται σε περίπου 7.528 ηλικιωμένους Καναδούς το 2023.

Τα νέα εμβόλια COVID-19 αναμένεται να παρέχουν καλύτερη ανταπόκριση έναντι των σημερινών στελεχών SARS-CoV-2 σε σύγκριση με προηγούμενα εμβόλια και να βελτιώσουν την προστασία από συμπτωματικές και σοβαρές ασθένειες η οποία μπορεί να έχει μειωθεί από τον τελευταίο εμβολιασμό ενός ατόμου κατά της COVID-19 ή από τη μόλυνση με SARS-CoV-2.

Ποια εμβόλια συνιστώνται;

Η **National Advisory Committee on Immunization (NACI)** του Καναδά συνιστά στους ηλικιωμένους Καναδούς, ανεξάρτητα από το ιστορικό εμβολιασμού τους, να λαμβάνουν τουλάχιστον μία δόση του εμβολίου COVID-19 ετησίως. Δεν υπάρχει προτίμηση μεταξύ των νέων εμβολίων LP.8.1 COVID-19:

- Spikevax (Moderna)
- Comirnaty (Pfizer-BioNTech)

Στους ηλικιωμένους με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα που δεν έχουν λάβει ή δεν έχουν ολοκληρώσει την αρχική σειρά δόσεων, συνιστάται να λάβουν μία έως τρεις δόσεις.

Μεταξύ των ηλικιωμένων που έχουν ήδη εμβολιαστεί, υπάρχουν ορισμένες ομάδες που θα πρέπει να λαμβάνουν δύο δόσεις του εμβολίου COVID-19 ετησίως: οι ενήλικες 80 ετών και άνω, που διαμένουν σε οίκους ευγηρίας και άλλους χώρους συγκέντρωσης και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα. Όλοι οι υπόλοιποι ηλικιωμένοι μπορεί να λάβουν μια δεύτερη δόση του εμβολίου COVID-19 ετησίως.

Πόσο κοστίζουν αυτά τα εμβόλια;

Επί του παρόντος, όλες οι επαρχίες και οι επικράτειες (εκτός από την Αλμπέρτα) παρέχουν δωρεάν το εμβόλιο COVID-19 σε ηλικιωμένους. Στην Αλμπέρτα, η κάλυψη περιορίζεται σε ορισμένες ομάδες (π.χ. αποδέκτες του Επιδόματος Ηλικιωμένων της Αλμπέρτα [Alberta Seniors Benefit], πελάτες κατ' οίκον φροντίδας και κάτοικοι οίκων διαρκούς περίθαλψης).

Εάν έχετε ιδιωτικό πρόγραμμα φαρμακευτικής κάλυψης, μπορεί και αυτό να καλύψει το κόστος του εμβολίου, εάν δεν σας χορηγείται από το δημόσιο.

Από πού μπορώ να προμηθευτώ το εμβόλιο;

Ανάλογα με την επαρχία ή την επικράτειά σας, τα εμβόλια διατίθενται μέσω κλινικών δημόσιας υγείας, πρωτοβάθμιας περίθαλψης και ορισμένων κλινικών ειδικής φροντίδας, φαρμακείων και νοσοκομείων. **Τα εμβόλια COVID-19 μπορούν να χορηγηθούν ταυτόχρονα με, ή ανά πάσα στιγμή πριν ή μετά, άλλα εμβόλια.** Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που σας παρακολουθεί για να μάθετε περισσότερα.

Εμβόλιο γρίπης

ΗΛΙΚΙΑ	ΑΡ. ΔΟΣΕΩΝ	ΚΟΣΤΟΣ
Όλες οι ηλικίες	1 ανά έτος	Δωρεάν

Τι είναι η γρίπη;

Οι λοιμώξεις από γρίπη μπορεί να εμφανιστούν καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, αλλά είναι πιο συχνές κατά τη διάρκεια της «εποχής της γρίπης», η οποία συνήθως είναι από τον Νοέμβριο έως τον Μάιο.

Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν πυρετό, πονοκέφαλο, μυϊκούς πόνους, κόπωση, πονόλαιμο, ρίγη, βήχα και απώλεια όρεξης. Οι περισσότεροι άνθρωποι αναρρώνουν μέσα σε επτά έως 10 ημέρες, αλλά μερικοί μπορεί να βιώσουν πιο σοβαρά αποτελέσματα, όπως επιδείνωση των ιατρικών παθήσεων, νοσηλεία ή θάνατο.

Γιατί πρέπει να κάνω αυτό το εμβόλιο;

Οι ηλικιωμένοι Καναδοί είναι πιο πιθανό να βιώσουν σοβαρά αποτελέσματα (π.χ. πνευμονία, καρδιακή προσβολή και θάνατο). Άλλοι πληθυσμοί υψηλού κινδύνου περιλαμβάνουν όσους πάσχουν από ορισμένες χρόνιες παθήσεις, έγκυες γυναίκες, άτομα που ζουν σε οίκους ευγηρίας ή άλλα περιβάλλοντα χρόνιας φροντίδας και αυτόχθονες πληθυσμούς.

Μαζί με την πνευμονία, η γρίπη κατατάσσεται ως η 8η κύρια αιτία θανάτου στον Καναδά, με το 88% αυτών των θανάτων να συμβαίνουν σε περίπου 5.623 ηλικιωμένους Καναδούς το 2023.

Ποια εμβόλια συνιστώνται;

Διατίθενται πολλά αντιγριπικά εμβόλια για ηλικιωμένους Καναδούς. Αυτά τα εμβόλια είναι είτε εμβόλια γρίπης τυπικής δόσης είτε ενισχυμένα εμβόλια γρίπης (π.χ. το Fluzone High-Dose ή το Fluvad).

Η NACI συνιστά στους Καναδούς να λαμβάνουν το εμβόλιο γρίπης κάθε χρόνο, καθώς τα συγκεκριμένα στελέχη στα εμβόλια αλλάζουν συχνά κάθε χρόνο για να ταιριάζουν καλύτερα με τους τρέχοντες ιούς της γρίπης και η ανοσολογική απόκριση του σώματός μας μπορεί να μην διαρκεί πέρα από ένα χρόνο.

Η NACI συνιστά να προσφέρεται στους ηλικιωμένους ένα από τα διαθέσιμα ενισχυμένα αντιγριπικά εμβόλια: Fluzone High-Dose ή Fluad. Τα εμβόλια αυτά παρέχουν αυξημένο όφελος χωρίς καμία διαφορά στην ασφάλεια. Εάν αυτά τα εμβόλια δεν είναι διαθέσιμα, θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί κάποιο από τα υπόλοιπα εμβόλια γρίπης.

Πόσο κοστίζουν αυτά τα εμβόλια;

Όλες οι επαρχίες και οι επικράτειες παρέχουν δωρεάν τουλάχιστον ένα από τα ενισχυμένα εμβόλια γρίπης για τους ηλικιωμένους.

Εάν έχετε ιδιωτικό πρόγραμμα φαρμακευτικής κάλυψης, μπορεί και αυτό να καλύψει το κόστος των ενισχυμένων εμβολίων Fluzone High-Dose ή Fluad.

Πού και πότε παίρνω αυτό το εμβόλιο;

Ανάλογα με την επαρχία ή την επικράτειά σας, τα αντιγριπικά εμβόλια διατίθενται σε κλινικές πρωτοβάθμιας περίθαλψης και ορισμένες κλινικές ειδικής φροντίδας, φαρμακεία και κλινικές δημόσιας υγείας. Παρόλο που μπορείτε να πάρετε το εμβόλιο γρίπης ανά πάσα στιγμή το φθινόπωρο/χειμώνα, **κάθε ηλικιωμένος Καναδός θα πρέπει να προσπαθήσει να λάβει την ετήσια δόση του όσο το δυνατόν νωρίτερα το φθινόπωρο. Τα εμβόλια γρίπης μπορούν να χορηγηθούν ταυτόχρονα ή ανά πάσα στιγμή πριν ή μετά τη χορήγηση άλλων εμβολίων. Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που σας παρακολουθεί για να μάθετε περισσότερα.**

Εμβόλιο RSV (Αναπνευστικός Συγκυτιακός Ιός)

ΗΛΙΚΙΑ	ΑΡ. ΔΟΣΕΩΝ	ΚΟΣΤΟΣ
50+	1	Δωρεάν/ Μερικό κόστος

Τι είναι ο Αναπνευστικός Συγκυτιακός Ιός (RSV);

Ο RSV είναι ένας ιός που μολύνει τους αεραγωγούς και τους πνεύμονες των ανθρώπων, προκαλώντας μόλυνση στο άνω και κάτω αναπνευστικό τους σύστημα. Η μετάδοση λοιμώξεων από RSV στον Καναδά ακολουθεί ένα εποχιακό μοτίβο, γενικά ξεκινώντας το φθινόπωρο και τελειώνοντας στις αρχές της άνοιξης.

Οι λοιμώξεις από RSV προκαλούν γενικά μια ήπια ασθένεια με συμπτώματα που μοιάζουν με κρυολόγημα (π.χ. ρινική καταρροή, βήχας, φτάρνισμα, συριγμός, πυρετός, μείωση της όρεξης). Οι νοσούντες συνήθως αναρρώνουν σε μία έως δύο εβδομάδες, αλλά οι επιπλοκές μπορεί να περιλαμβάνουν ασθένεια του κάτω αναπνευστικού (π.χ. πνευμονία), επιδείνωση των συνθηκών υγείας, νοσηλείες και θανάτους.

Καθώς τα άτομα αναπτύσσουν μόνο προσωρινή ανοσία έναντι του RSV, μπορεί κανείς να παρουσιάσει επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις από RSV σε οποιαδήποτε ηλικία.

Γιατί πρέπει να κάνω αυτό το εμβόλιο;

Οι ομάδες ενηλίκων που διατρέχουν κίνδυνο για βαριά αποτελέσματα από λοιμώξεις με RSV περιλαμβάνουν ηλικιωμένους, άτομα με χρόνια πνευμονική νόσο, καρδιοπάθειες, εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα και όσους ζουν σε περιβάλλοντα μακροχρόνιας περίθαλψης. Μεταξύ των ενηλίκων, τα ποσοστά νοσηλείας αυξάνονται με την ηλικία, με τα ετήσια ποσοστά να είναι οκταπλάσια για άτομα 80 ετών και άνω σε σχέση με το συνολικό ποσοστό.

Οι ηλικιωμένοι έχουν το υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από λοιμώξεις με RSV, περισσότερο από έξι φορές υψηλότερο από το συνολικό ποσοστό θνησιμότητας. Παρόμοια με τη γρίπη και την COVID-19, το 85% των θανάτων στους νοσηλευόμενους ασθενείς με RSV αφορούσε ηλικιωμένους.

Ποια εμβόλια συνιστώνται;

Υπάρχουν τρία εμβόλια RSV για ενήλικες 60 ετών και άνω: Abrysvo, Arexny και mRESVIA.

Η NACI συνιστά μία δόση του εμβολίου RSV για:

- Ενήλικες 75 ετών και άνω, ειδικά όσων πάσχουν από ορισμένες χρόνιες παθήσεις υγείας
- Ενήλικες 60 ετών και άνω που είναι κάτοικοι οίκων ευγηρίας και άλλων χώρων χρόνιας φροντίδας

Το εμβόλιο RSV μπορεί επίσης να δοθεί και σε ενήλικες ηλικίας 50 έως 74 ετών σε συνεννόηση με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης.

Δεν υπάρχει προτίμηση μεταξύ των εμβολίων RSV για ενήλικες 60 ετών και άνω. Για ενήλικες ηλικίας 50 έως 59 ετών, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο το Arexny.

Πόσο κοστίζουν αυτά τα εμβόλια;

Επί του παρόντος, το Abrysvo ή/και το Arexny προσφέρονται δωρεάν μέσω προγραμμάτων ανά επαρχίες και επικράτειες. Το Νιου Μπράνσγουικ, η Νέα Σκωτία, το Οντάριο, η Νήσος του Πρίγκιπα Εδουάρδου και το Γιούκον παρέχουν εμβόλια RSV δωρεάν σε όλους τους ηλικιωμένους 75 ετών και άνω και σε ορισμένους ενήλικες υψηλού κινδύνου 60 ετών και άνω. Η Αλμπέρτα καλύπτει τα εμβόλια για όλους τους ηλικιωμένους 70 ετών και άνω και για ορισμένους ενήλικες υψηλού κινδύνου 60 ετών και άνω. Στη Μανιτόμπα, στη Νέα Γη και Λαμπραντόρ και στο Κεμπέκ, τα εμβόλια RSV είναι δωρεάν μόνο για ορισμένους ενήλικες υψηλού κινδύνου 60 ετών και άνω.

Εάν έχετε ιδιωτικό πρόγραμμα φαρμακευτικής κάλυψης, μπορεί να καλύψει το κόστος των εμβολίων RSV.

Από πού μπορώ να προμηθευτώ το εμβόλιο;

Ανάλογα με την επαρχία ή την επικράτειά σας, τα εμβόλια διατίθενται μέσω κλινικών πρωτοβάθμιας περίθαλψης και ορισμένων κλινικών ειδικής φροντίδας, φαρμακείων και κλινικών δημόσιας υγείας. **Οι ηλικιωμένοι Καναδοί πρέπει να προσπαθήσουν να λάβουν το εμβόλιο λίγο πριν ξεκινήσει το φθινόπωρο. Τα εμβόλια RSV μπορούν να χορηγηθούν ταυτόχρονα ή ανά πάσα στιγμή πριν ή μετά τη χορήγηση άλλων εμβολίων.** Εάν είναι δυνατόν, θα πρέπει να μεσολαβεί ένα διάστημα τουλάχιστον έξι εβδομάδων μεταξύ των εμβολίων RSV και των μη εποχιακών εμβολίων (π.χ. έρπητα ζωστήρα, εμβόλια διφθερίτιδας και τετάνου). Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που σας παρακολουθεί για να μάθετε περισσότερα.

Εμβόλιο πνευμονιόκοκκου

ΗΛΙΚΙΑ	ΑΡ. ΔΟΣΕΩΝ	ΚΟΣΤΟΣ
65+	1	Δωρεάν/ Μερικό κόστος

Τι είναι οι πνευμονιοκοκκικές νόσοι;

Οι πνευμονιοκοκκικές νόσοι είναι μια ομάδα ασθενειών που προκαλούνται από το βακτήριο που ονομάζεται *Streptococcus pneumoniae* (*S. pneumoniae*). Μπορεί να προκαλέσουν λοιμώξεις στους πνεύμονες, τα ώτα, τα ιγμόρεια και σπανιότερα στην κυκλοφορία αίματος ή στο κεντρικό νευρικό σύστημα.

Η πνευμονία, μια λοίμωξη των πνευμόνων, είναι η πιο κοινή σοβαρή μορφή πνευμονιοκοκκικής νόσου. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν δυσκολία στην αναπνοή, βήχα, πυρετό, εφίδρωση, ρίγη, κόπωση, ναυτία και έμετο, πόνο στο στήθος, ταχύτερο από τον κανονικό καρδιακό παλμό, σύγχυση ή παραλήρημα, χαμηλότερη από την κανονική θερμοκρασία σώματος και διάρροια. Χιλιάδες κυρίως ηλικιωμένοι Καναδοί βιώνουν σοβαρότερα αποτελέσματα.

Γιατί πρέπει να κάνω το εμβόλιο;

Οι ηλικιωμένοι Καναδοί διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρών εκβάσεων αποτελώντας την πλειονότητα των νοσηλειών και θανάτων που σχετίζονται με την πνευμονία κάθε χρόνο στον Καναδά. Άλλες ομάδες που διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο περιλαμβάνουν όσους ζουν με ορισμένες ιατρικές παθήσεις (π.χ. καρδιοπάθεια, πνευμονοπάθεια, εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα) και με ορισμένους συμπεριφορικούς/κοινωνικούς παράγοντες (π.χ. κάπνισμα, έλλειψη στέγης).

Μαζί με τη γρίπη, η πνευμονία κατατάχθηκε ως η 8η κύρια αιτία θανάτου στον Καναδά το 2023.

Ποιο εμβόλιο συνιστάται;

Υπάρχουν δύο τύποι πνευμονιοκοκκικών εμβολίων που χορηγούνται στους ενήλικες στον Καναδά:

- Πολυσακχαριδικό πνευμονιοκοκκικό εμβόλιο (PPV23)
- Πνευμονιοκοκκικό συζευγμένο εμβόλιο (PCV13, PCV15, PCV20, PCV21)

Ο αριθμός στο όνομα κάθε εμβολίου υποδεικνύει τον αριθμό των τύπων βακτηριών *S. pneumoniae* από τα οποία προστατεύει.

Η NACI συνιστά σε όλους τους ενήλικες ηλικίας 65 ετών και άνω να λάβουν μία δόση του εμβολίου είτε Pnevna 20 (PCV20) είτε Carvaxine (PCV21), ανεξάρτητα από το αν έχουν λάβει άλλο πνευμονιοκοκκικό εμβόλιο. Εναλλακτικά, οι ηλικιωμένοι μπορεί να λάβουν Vaxneuvance (PCV15), ακολουθούμενο από Pneumovax 23 (PPV23) τουλάχιστον οκτώ εβδομάδες αργότερα.

Για ηλικιωμένους που έχουν λάβει προηγουμένως Pnevna 13 (PCV13), Vaxneuvance ή Pneumovax 23, η NACI συνιστά να χορηγηθεί μετά από τουλάχιστον έναν χρόνο το Pnevna 20 ή το Carvaxine. Ένα ελάχιστο διάστημα 8 εβδομάδων μπορεί να εξεταστεί για όσους έχουν ή θα έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.

Πόσο κοστίζουν αυτά τα εμβόλια;

Όλες οι επαρχίες και επικράτειες παρέχουν κάλυψη με πνευμονιοκοκκικό εμβόλιο για ηλικιωμένους, που κυμαίνεται από πλήρη έως μερική κάλυψη με βάση το προηγούμενο ιστορικό πνευμονιοκοκκικού εμβολιασμού ή/και άλλους παράγοντες κινδύνου.

Όλες οι επαρχίες και επικράτειες, εκτός από το Κεμπέκ, παρέχουν κάλυψη με Pnevna 20 για ηλικιωμένους. Το Κεμπέκ παρέχει κάλυψη με Pnevna 20 και Pneumovax 23 σε συγκεκριμένες ομάδες ηλικιωμένων.

Επιπλέον, εάν έχετε ιδιωτικό πρόγραμμα φαρμακευτικής κάλυψης, μπορεί να καλύψει το κόστος των πνευμονιοκοκκικών εμβολίων.

Από πού μπορώ να προμηθευτώ το εμβόλιο;

Ανάλογα με την επαρχία ή την επικράτειά σας, τα εμβόλια διατίθενται σε κλινικές πρωτοβάθμιας περίθαλψης και ορισμένες κλινικές ειδικής φροντίδας, φαρμακεία και κλινικές δημόσιας υγείας. **Τα πνευμονιοκοκκικά εμβόλια μπορούν να χορηγηθούν ταυτόχρονα με μερικά από τα υπόλοιπα εμβόλια που συζητούνται σε αυτό το φυλλάδιο.** Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που σας παρακολουθεί για να μάθετε περισσότερα.

Εμβόλιο έρπητα ζωστήρα

ΗΛΙΚΙΑ	ΑΡ. ΔΟΣΕΩΝ	ΚΟΣΤΟΣ
50+	2	Δωρεάν/ Μερικό κόστος

Τι είναι ο έρπης ζωστήρας;

Ο έρπης (ή έρπητας) ζωστήρας είναι μια λοίμωξη που προκαλείται όταν επανενεργοποιείται ο ιός της ανεμοβλογιάς. Η λοίμωξη από έρπητα ζωστήρα εμφανίζεται διαφορετικά από την ανεμοβλογιά, συνήθως ως επώδυνο, τοπικό εξάνθημα με φουσκάλες, συνοδευόμενο από πονοκέφαλο και πυρετό.

Πέρα από αυτά τα συμπτώματα, οι πάσχοντες μπορεί να βιώσουν και σοβαρές εκβάσεις, συμπεριλαμβανομένου του παρατεταμένου, έντονου πόνου γνωστού και ως μεθερπητική νευραλγία, που διαρκεί περισσότερο από 90 ημέρες και μερικές φορές για χρόνια. Άλλες επιπλοκές μπορεί να περιλαμβάνουν παράλυση νεύρων, απώλεια όρασης και προβλήματα ακοής ή ισορροπίας.

Γιατί πρέπει να κάνω το εμβόλιο;

Όποιος είχε ανεμοβλογιά κινδυνεύει να αναπτύξει έρπητα ζωστήρα, ο οποίος συνήθως εμφανίζεται πολλά χρόνια μετά την εμφάνιση ανεμοβλογιάς. Τα περισσότερα περιστατικά έρπητα ζωστήρα εμφανίζονται σε άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών και συχνά εμφανίζονται πιο σοβαρά σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα. Άλλες ομάδες υψηλού κινδύνου περιλαμβάνουν όσους έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ή ζουν με χρόνιες παθήσεις.

Ποιο εμβόλιο συνιστάται;

Επί του παρόντος, στον Καναδά διατίθεται ένα εμβόλιο έρπητα ζωστήρα, το Shingrix. Το εμβόλιο Shingrix απαιτεί δύο δόσεις, οι οποίες συνιστάται να χορηγούνται σε περίοδο δύο έως έξι μηνών.

Σε κλινικές δοκιμές, **το εμβόλιο Shingrix έχει αποδειχθεί ότι παρέχει ισχυρή προστασία έναντι του έρπητα ζωστήρα και των επιπλοκών του** (π.χ. μεθερπητική νευραλγία) για τουλάχιστον 11 χρόνια από τον εμβολιασμό σε ενήλικες ηλικίας 50 ετών και άνω.

Η NACI συνιστά στους Καναδούς ηλικίας 50 ετών και άνω να κάνουν το εμβόλιο Shingrix, συμπεριλαμβανομένων όσων έχουν εμβολιαστεί κατά το παρελθόν με το παλαιότερο εμβόλιο Zostavax II και όσων είχαν προηγούμενο επεισόδιο έρπητα ζωστήρα.

Πόσο κοστίζει το εμβόλιο;

Επί του παρόντος, το Shingrix προσφέρεται δωρεάν σε ορισμένες περιοχές και προγράμματα.

Η Νέα Γη και Λαμπραντόρ, η Νέα Σκωτία και η Νήσος του Πρίγκιπα Εδουάρδου παρέχουν δωρεάν το Shingrix σε όλους τους ηλικιωμένους. Η Αλμπέρτα, το Οντάριο, το Κεμπέκ, το Σασκάτσουαν και το Γιούκον παρέχουν διαφορετική κάλυψη για το Shingrix, με βάση την ηλικία, τους παράγοντες κινδύνου ή το προηγούμενο ιστορικό εμβολιασμού.

Η First Nations Health Authority στη Βρετανική Κολομβία και τα προγράμματα της ομοσπονδιακής κυβέρνησης για τα Πρώτα Έθνη και τους Ινουίτ, τους βετεράνους και όσους βρίσκονται υπό ομοσπονδιακή κράτηση, παρέχουν επί του παρόντος το εμβόλιο Shingrix δωρεάν για ορισμένους ηλικιωμένους και άλλους πληθυσμούς υψηλού κινδύνου.

Εάν έχετε ιδιωτικό πρόγραμμα φαρμακευτικής κάλυψης, μπορεί να καλύψει το κόστος αυτού του εμβολίου.

Από πού μπορώ να προμηθευτώ το εμβόλιο;

Ανάλογα με την επαρχία ή την επικράτειά σας, το εμβόλιο Shingrix διατίθεται σε κλινικές πρωτοβάθμιας περίθαλψης και ορισμένες κλινικές ειδικής φροντίδας, φαρμακεία και κλινικές δημόσιας υγείας. **Το εμβόλιο Shingrix μπορεί να χορηγηθεί ταυτόχρονα με ορισμένα από τα υπόλοιπα εμβόλια που αναφέρονται σε αυτό το φυλλάδιο.** Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που σας παρακολουθεί για να μάθετε περισσότερα.

Εμβόλιο τετάνου και διφθερίτιδας

ΗΛΙΚΙΑ	ΑΡ. ΔΟΣΕΩΝ	ΚΟΣΤΟΣ
18+	1 κάθε 10 χρόνια	Δωρεάν/ Μερικό κόστος

Τι είναι ο τέτανος και η διφθερίτιδα;

Τόσο ο τέτανος όσο και η διφθερίτιδα είναι σπάνιες αλλά βαριές ασθένειες που μπορεί να είναι μοιραίες.

Ο τέτανος προκαλεί επώδυνους μυϊκούς σπασμούς και δυσκολία στην κατάποση, που μπορεί αργότερα να οδηγήσει σε σοβαρά αποτελέσματα (π.χ. κατάγματα, θάνατο).

Η διφθερίτιδα μπορεί να προκαλέσει πολλά συμπτώματα, όπως ήπιο πυρετό, προβλήματα κατάποσης, δερματικές λοιμώξεις, πονόλαιμο, ανησυχία και απώλεια όρεξης. Μερικές φορές τα συμπτώματα αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά αποτελέσματα που επηρεάζουν ολόκληρο τον οργανισμό, συμπεριλαμβανομένων επιπτώσεων στο κεντρικό νευρικό σύστημα και της καρδιακής ανεπάρκειας.

Γιατί πρέπει να κάνω αυτό το εμβόλιο;

Τα βρέφη και οι ηλικιωμένοι είναι πιο πιθανό να έχουν βαριά αποτελέσματα από αυτές τις ασθένειες, με τα άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών να διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο θανάτου από τέτανο.

Έχει επίσης διαπιστωθεί ότι το επίπεδο προστασίας από αυτές τις ασθένειες μειώνεται με την πάροδο του χρόνου μετά τον εμβολιασμό, υπογραμμίζοντας την ανάγκη λήψης πρόσθετων δόσεων καθώς μεγαλώνουμε.

Ποια εμβόλια συνιστώνται;

Στον Καναδά, τα εμβόλια για τον τέτανο και τη διφθερίτιδα δεν χορηγούνται ξεχωριστά, αλλά μαζί σε μία δόση.

Η NACI συνιστά στους πλήρως ανοσοποιημένους ενήλικες να λαμβάνουν μια αναμνηστική δόση του εμβολίου κατά του τετάνου και της διφθερίτιδας (Td) κάθε 10 χρόνια.

Για όσους δεν έχουν ανοσοποιηθεί στην ενήλικη ζωή, συνιστάται πρώτα μία δόση του εμβολίου Tdap (το οποίο προστατεύει και από τον κοκκύτη). Για ενήλικες που δεν έχουν λάβει ποτέ αυτά τα εμβόλια, συνιστάται πρώτα μία δόση του εμβολίου Tdap-IPV (Tdap συν πρόληψη πολιομυελίτιδας), μαζί με δύο δόσεις οποιουδήποτε εμβολίου που περιέχει Td (π.χ. Td, Tdap, Tdap-IPV). Ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τη σειρά εμβολιασμών που είναι κατάλληλη για εσάς.

Πόσο κοστίζουν αυτά τα εμβόλια;

Οι επαρχίες και οι επικράτειες χρηματοδοτούν δημόσια τα εμβόλια Td ή/και Tdap κάθε 10 χρόνια. Το Κεμπέκ είναι η μόνη εξαίρεση και χρηματοδοτεί μία δόση του εμβολίου Td στα 50 χρόνια. Οι επαρχίες και οι επικράτειες μπορούν να παρέχουν περαιτέρω κάλυψη με εμβόλια που περιέχουν Td.

Από πού μπορώ να προμηθευτώ το εμβόλιο;

Ανάλογα με την επαρχία ή την επικράτειά σας, τα εμβόλια διατίθενται σε κλινικές πρωτοβάθμιας περίθαλψης και ορισμένες κλινικές ειδικής φροντίδας, φαρμακεία και κλινικές δημόσιας υγείας. **Αυτά τα εμβόλια μπορούν να χορηγηθούν ταυτόχρονα με τα περισσότερα από τα υπόλοιπα εμβόλια που συζητούνται σε αυτό το φυλλάδιο.** Μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που σας παρακολουθεί για να μάθετε περισσότερα.

Πώς μπορώ να ελέγξω ποια εμβόλια έχω λάβει ήδη;

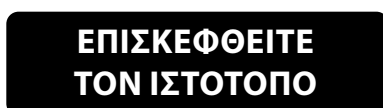
- 1) Επικοινωνήστε με τον πάροχο πρωτοβάθμιας περίθαλψης που σας παρακολουθεί, καθώς θα πρέπει να έχει αρχείο των εμβολιασμών σας.
- 2) Επικοινωνήστε με το κατά τόπους γραφείο δημόσιας υγείας όπου λάβατε εμβολιασμούς ως παιδί, καθώς οι περισσότεροι διατηρούν μητρώο.
- 3) Εάν δεν μπορείτε να επιβεβαιώσετε το ιστορικό εμβολιασμού σας, μιλήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που σας παρακολουθεί, καθώς υπάρχουν άλλοι τρόποι για να προσπαθήσετε να το προσδιορίσετε.

Αρχείο εμβολιασμών

Μπορείτε να παρακολουθείτε τα εμβόλια σας με έναν από τους ακόλουθους τρόπους:

- 1) Κατεβάστε και τυπώστε την επόμενη σελίδα. Ζητήστε από τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης να καταγράψει κάθε εμβόλιο που λαμβάνετε σε αυτόν τον πίνακα. Κρατήστε αυτό το αρχείο σε ασφαλές μέρος με τα άλλα σημαντικά υγειονομικά σας έγγραφα.
- 2) Ζητήστε από τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή το γραφείο δημόσιας υγείας για μια κάρτα ή φυλλάδιο για να παρακολουθείτε τους εμβολιασμούς σας.
- 3) Χρησιμοποιήστε τον **ΔΩΡΕΑΝ ιστότοπο και την εφαρμογή CANImmunize** για να παρακολουθείτε τα εμβόλια σας μέσω του υπολογιστή, του τηλεφώνου ή του tablet σας.
 - Αποθηκεύστε το με ασφάλεια και αποκτήστε πρόσβαση στο αρχείο ανοσοποίησης
 - Λάβετε υπενθυμίσεις πότε πρέπει να εμβολιαστείτε
 - Μάθετε σχετικά με τον εμβολιασμό ειδικά για την περιοχή σας

Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν την πλατφόρμα, κάντε κλικ σε οποιοδήποτε από τα παρακάτω εικονίδια:



Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Ο Public Health Agency of Canada έχει δημιουργήσει διάφορους δημόσιους πόρους:



Εμβολιασμός για ενήλικες

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-adults.html>



Εμβόλια για την COVID-19

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html>



Γρίπη

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/flu-influenza.html>



Ασφάλεια εμβολίων και πιθανές παρενέργειες

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/vaccination-children/safety-concerns-side-effects.html>



Ασθένειες που μπορούν να προληφθούν με εμβόλια (Αιτίες, συμπτώματα, κίνδυνοι, θεραπεία κ.λπ.)

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases.html?vaccine-preventable>



Προγράμματα ρουτίνας εμβολιασμού για υγιείς, προηγουμένως ανοσοποιημένους ενήλικες ανά επαρχία και επικράτεια

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/routine-vaccination-healthy-previously-immunized-adult.html>

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ

Dr. Samir K. Sinha, MD, DPhil, FRCPC, FRSM, FCAHS, AGSF

Διευθυντής Έρευνας Πολιτικής Υγείας, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University, Καθηγητής Medicine, Family and Community Medicine, Health Policy, Management and Evaluation, University of Toronto και Toronto Metropolitan University, Γηρίατρος και Κλινικός Επιστήμονας, Sinai Health System και University Health Network

Arushan Arulnamby, MPH

Αναλυτής πολιτικής, National Institute on Ageing, Toronto Metropolitan University

Ειδικοί επιμελητές

Αναγνωρίζουμε με ευγνωμοσύνη όσους συνέβαλαν που παρείχαν εξειδικευμένη καθοδήγηση σχετικά με το περιεχόμενο αυτού του φυλλαδίου.

Dr. Jennie Johnstone, MD, PhD, FRCPC

ΙΑτρική Διευθύντρια, Infection and Prevention Control, Sinai Health, Διευθύντρια Infectious Diseases Departmental Division, University of Toronto. Αναπληρώτρια καθηγήτρια, Department of Laboratory Medicine and Pathobiology, University of Toronto

κα Sabina Vohra-Miller, MSc

Ιδρύτρια της Unambiguous Science

Η τρέχουσα έκδοση του φυλλαδίου κατέστη δυνατή μέσω της οικονομικής υποστήριξης από τη Merck Canada Inc., τη Moderna, την Pfizer Canada και τη Sanofi. Όλη η έρευνα, η συγγραφή και οι συστάσεις στο παρόν έχουν παραχθεί ανεξάρτητα από την NIA με βάση αξιόπιστα στοιχεία. Η συμμετοχή των Merck Canada Inc., Moderna, Pfizer Canada και Sanofi περιορίστηκε στην παροχή μόνον οικονομικής υποστήριξης.



Συντάκτης: National Institute on Ageing

Δημιουργήθηκε: Νοέμβριος 2022 (Ενημερώθηκε τον Νοέμβριο του 2025)

