## Como marcar as suas vacinas de inverno no NHS

Caro(a) ((fullName)),

Pode marcar vacinas de inverno gratuitas contra a gripe e a COVID-19 no NHS, a que tem direito pela sua idade. É bom vacinar-se tão cedo quanto possível antes dos meses mais frios.

## Como marcar a sua vacina contra a gripe

* Contacte a clínica do seu médico de família (GP).
* Marque a vacinação numa farmácia através daNHS Appouna Internetem[www.nhs.uk/book-flu-jab](https://www.nhs.uk/book-flu-jab)
* Pode encontrar uma farmácia no endereço   
  [www.nhs.uk/flu-pharmacy](http://www.nhs.uk/flu-pharmacy) 

## Como marcar a sua vacina da COVID-19

* Faça a marcação através da **NHS App**
* Faça a marcação através da Internet, em   
  [www.nhs.uk/get-vaccine](http://www.nhs.uk/get-vaccine)
* Pode encontrar um centro que não exija marcação prévia em [www.nhs.uk/covid-walk-in](http://www.nhs.uk/covid-walk-in)

Pode marcar **ambas** as vacinas de inverno do NHS para a mesma altura na NHS App ou através da Internet.

## Se necessitar de apoio

Se não tiver acesso à Internet, telefone para o número **119**. Há um serviço de interpretação disponível. Também pode usar o telefone de texto **18001 119** ou aceder ao serviço de linguagem gestual britânica (BSL) do NHS em [www.signvideo.co.uk/nhs119](http://www.signvideo.co.uk/nhs119).

Se recebe cuidados domiciliários, contacte a clínica do seu médico de família (GP) e peça uma **visita ao domicílio**.

Para informação em formato de leitura fácil ou em outros formatos e idiomas, consulte [www.england.nhs.uk/seasonal-invites](http://www.england.nhs.uk/seasonal-invites).

## Porque é que o NHS está a disponibilizar vacinas de inverno

A gripe e a COVID-19 são mais facilmente transmitidas no inverno e podem ser difíceis de evitar. Todos os anos, milhares de adultos mais idosos necessitam de tratamento hospitalar para a gripe e a COVID-19. É importante apanhar ambas as vacinas todos os anos para reduzir o risco de sintomas graves. A proteção diminui com o passar do tempo, e os vírus sofrem mutações. Vá a [www.nhs.uk/wintervaccinations](http://www.nhs.uk/wintervaccinations).

## Outras vacinas do NHS

Se ainda não as tem, poderá ser capaz de apanhar as vacinas pneumocócica, VSR (contra o Vírus Sincicial Respiratório, RSV na sigla inglesa) e contra a zona (Herpes Zoster). Para mais informação, visite [www.nhs.uk/vaccinations](http://www.nhs.uk/vaccinations).

Atenciosamente,

Equipa de Vacinação do NHS England

**Proteção de dados:** O NHS England é responsável por tratar os dados pessoais destinados aos programas nacionais de vacinação. Pode consultar a nossa declaração de confidencialidade em: [www.england.nhs.uk/privacy-notice](http://www.england.nhs.uk/privacy-notice).Para se autoexcluir visite o site:   
[www.nhs.uk/covid-invite-preferences](http://www.nhs.uk/covid-invite-preferences)**.**