## Como marcar a sua vacina de inverno contra a gripe no NHS

Caro(a) ((fullName)),

Pode marcar uma vacina de inverno gratuita contra a gripe no NHS porque o seu registo do NHS indica que pode ter um problema de saúde prolongado. Teremos de confirmar isto antes de receber a vacina.

## A QR code to book onlineComo 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](http://www.nhs.uk/book-flu-jab)(apenas se tiver 18 anos ou mais)
* Pode encontrar uma farmácia no endereço   
  [www.nhs.uk/flu-pharmacy](http://www.nhs.uk/flu-pharmacy)(apenas se tiver 18 anos ou mais)

É bom vacinar-se tão cedo quanto possível antes dos meses mais frios.

## 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 a vacina de inverno contra a gripe

A gripe é mais facilmente transmitida no inverno e pode ser difícil de evitar. Todos os invernos, milhares de pessoas com problemas de saúde prolongados necessitam de tratamento hospitalar para a gripe. É importante apanhar a vacina todos os anos para reduzir o risco de sintomas graves porque a proteção diminui com o passar do tempo e os vírus sofrem mutações. Consulte mais informação em [www.nhs.uk/flujab](http://www.nhs.uk/flujab).

## Outras vacinas do NHS

Se ainda não as tem, poderá ser capaz de apanhar:

* a vacina pneumocócica (se está em risco mais elevado de adoecer gravemente)
* a vacina contra a zona (Herpes Zoster), se tem 18 anos ou mais e o seu sistema imunitárioo está gravemente comprometido.

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).