



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Прививка против гриппа

Защитите себя. Ежегодная прививка для всех
от 60 лет





Грипп – это не простуда

Даже если признаки заболевания (симптомы) на первый взгляд похожи, и мы между собой говорим о «гриппе» при обычном насморке, все же грипп является гораздо более серьезным заболеванием, чем простуда.

**ЭТО ВАЖНО
ЗНАТЬ**

Грипп вызывается так называемыми вирусами гриппа, протекает не менее пяти-семи дней, но может сопровождаться значительно более серьезными симптомами и привести к осложнениям и долгосрочным последствиям. **В пожилом возрасте риск тяжелого протекания гриппа значительно возрастает.**



Типичные симптомы гриппа:

- внезапное начало болезни с высокой температурой ($\geq 38,5$ °C)
- сухой рефлексорный кашель
- головная боль, боль в горле, ломота в мышцах и суставах
- вялость, иногда тошнота и рвота
- повышенная потливость

Такие типичные симптомы характерны примерно для трети случаев заболевания.

Грипп может стать причиной серьёзных осложнений, таких как воспаление лёгких или сердечной мышцы (миокардит). При появлении подобных симптомов следует немедленно обратиться к врачу.



Даже если вы уже привиты от гриппа и обратили внимание на эти признаки заболевания, следует поговорить с вашим врачом. Эффективность прививки может носить ограниченный характер, например, вследствие ослабления иммунитета.

Встретить грипп во всеоружии

С возрастом иммунная система теряет способность противостоять инфекциям. Кроме того, сопутствующие заболевания дыхательных путей (например, астма), заболевания обмена веществ (например, сахарный диабет) и другие могут неблагоприятно сказываться на течении инфекционных заболеваний.

Защитная система организма пожилых людей не всегда способна эффективно противостоять возбудителям гриппа. Поэтому сезонный грипп у них часто протекает в более тяжелой форме, симптомы сохраняются дольше, а заболевание может привести к серьезным, иногда опасным для жизни осложнениям, таким как воспаление легких, и даже к летальному исходу.

Грипп приводит к воспалительным процессам в организме. Есть основания полагать, что это может способствовать развитию инфарктов или инсультов при наличии других факторов риска. Этот риск в результате гриппа можно снизить с помощью вакцинации против гриппа.

Поэтому именно пожилым людям и людям с хроническими заболеваниями рекомендуется ежегодная прививка осенью против сезонного гриппа.

Вакцинация может предотвратить заболевание гриппа и, в частности, тяжелые протекания заболевания. От обычных простуд она не защищает.

Лица от 60 лет и старше имеют повышенный риск тяжелого течения заболевания COVID-19. Поэтому каждую осень им следует проходить ревакцинацию против COVID-19, при условии, что последняя прививка или заражение коронавирусом были не менее 12 месяцев назад.

**ЭТО ВАЖНО
ЗНАТЬ**

Одновременно с прививкой от гриппа людям старше 60 лет рекомендуется проверить наличие прививки от пневмококковой инфекции, так как пневмококки очень часто являются возбудителями бактериального воспаления лёгких. Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) также рекомендует людям из этой возрастной группы вакцинацию против опоясывающего лишая.

Вакцина – надёжная и эффективная

Вакцины от сезонного гриппа существуют уже на протяжении многих лет. Они прошли многочисленные клинические испытания и хорошо себя зарекомендовали на практике. В связи с тем, что вирус гриппа ежегодно мутирует, вакцины тоже каждый год обновляются, чтобы обеспечить наилучшую защиту.

Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) рекомендует использовать так называемые четырехвалентные вакцины, которые защищают от четырех вариантов вируса гриппа. Вакцину каждый раз адаптируют к вариантам гриппа, которые с наибольшей вероятностью ожидаются в следующем году.

У пожилых людей иммунная система часто реагирует слабее, так что у них эффект вакцинации от гриппа может быть снижен.

Для повышения эффективности STIKO рекомендует вакцинировать людей в возрасте 60 лет и старше высокодозной вакциной.

Кроме того, для пожилых людей утверждена адьювантная (усиленного действия) вакцина. Поскольку грипп является распространенным и потенциально сложно протекающим заболеванием, даже при чуть более эффективной терапии можно дополнительно предотвратить соответствующее количество заболеваний и тяжелого протекания.

**ЭТО ВАЖНО
ЗНАТЬ**

Прививка от гриппа не может стать причиной заболевания гриппом.

Вакцина от гриппа не содержит возбудителя, способного к размножению.

Прививка от гриппа не защищает от других простудных заболеваний.



Риски отсутствуют!

Прививка от гриппа хорошо переносится. Иногда на месте инъекции может возникнуть покраснение, небольшая припухлость или лёгкая болезненность. Эти местные реакции возникают несколько чаще при высокодозных вакцинах и адъювантных (с усиленной реакцией) вакцинах, чем при стандартных.

Кроме того, возможно небольшое повышение температуры или общее недомогание. Обычно эти симптомы проходят через пару дней без каких-либо последствий.

**ЭТО ВАЖНО
ЗНАТЬ**

Серьёзные побочные эффекты, например, мгновенная аллергическая реакция, встречаются крайне редко.

Как сделать прививку

Когда?

Лучше всего делать прививку с октября до середины декабря, то есть до начала сезонной эпидемии гриппа, так как полноценный иммунитет формируется до двух недель. Но даже если вы пропустили этот период времени, прививка в более поздние сроки все равно может иметь смысл.

Делайте прививку ежегодно!

Вакцинация обеспечивает эффективную защиту на протяжении одного сезона гриппа. Но каждый год следует делать прививку новой вакциной, которая защитит от вирусов гриппа, встречающихся наиболее часто. Так вы будете всегда подготовлены к сезону гриппа текущего года!



Простуда, сопровождающаяся повышенной температурой (до 38,5 °С), не является причиной для отказа от прививки. В случае

наличия острого заболевания, требующего лечения, сделать прививку следует после выздоровления.

Прививки от гриппа и от коронавируса можно делать одновременно. В этом случае вероятность реакции на вакцинацию несколько выше, чем при наличии временного промежутка между двумя вакцинами.

Где?

Как правило, прививку от гриппа делают в кабинетах общей врачебной и терапевтической практики или женских консультациях. Кроме того, такую возможность предоставляют некоторые учреждения здравоохранения, аптеки или работодатели.

Кто оплачивает?

Прививка против гриппа для лиц старше 60 лет и перечисленных ниже групп риска оплачивается медицинской страховкой.

Важно соблюдать гигиену!

Грипп очень заразен. Ежегодная прививка от гриппа является эффективной защитой, кроме того, риск заражения гриппом можно снизить, соблюдая простые правила гигиены. Так можно защитить себя и окружающих не только от гриппа, но и от других инфекционных заболеваний (например, желудочно-кишечной инфекции).



Гигиенические рекомендации

- Мойте руки с мылом несколько раз в день (например, приходя с улицы, после посещения туалета, а также перед приготовлением пищи и перед едой).
- Кашляйте и чихайте не в ладонь, а в локтевой сгиб или носовой платок.
- Используйте бумажные носовые платки и выбрасывайте их после однократного применения.
- Заболевший гриппом должен держаться на расстоянии не менее двух метров от других.
- Для дополнительной защиты носите защитную маску.

Кому нужна прививка

Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) рекомендует прививку от гриппа следующим группам лиц:

- людям старше 60 лет
- проживающим в домах престарелых и инвалидов
- детям, подросткам и взрослым, подверженным высокому риску для здоровья в связи со следующими сопутствующими заболеваниями:
 - хронические заболевания органов дыхания
 - болезни сердца и системы кровообращения
 - заболевания печени и почек
 - болезни обмена веществ, например, диабет
 - хронические неврологические заболевания, например, рассеянный склероз, врождённый или приобретённый иммунодефицит
 - ВИЧ-инфекция

- беременным
- медицинскому персоналу
- персоналу в учреждениях с большими потоками людей
- лицам, которые могут стать потенциальным источником инфекции для людей, проживающих с ними в одном доме, или людей из группы риска, за которыми они ухаживают.



Дополнительная информация

на следующих сайтах:

- www.impfen-info.de/grippeimpfung
- www.infektionsschutz.de
- www.rki.de/influenza-impfung

Выходные данные

Издатель: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
50819 Кёльн

Все права защищены.

Брошюра создана в сотрудничестве с Robert Koch-Institut

Оформление: dotfly GmbH, Кёльн

По состоянию на июнь 2023 года.

Номер заказа: 62000001

Фотографии: iStock, Fotolia, Geber 86/E+ via Getty Images,
jordi – stock.adobe.com, fizkes – stock.adobe.com

Эту брошюру можно заказать в BZgA, 50819 Köln, на сайте www.bzga.de
или по электронной почте bestellung@bzga.de. Данная брошюра не пред-
назначена для использования в коммерческих целях.

Брошюру можно загрузить
на шести языках.

