



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Вакцинация против гриппа

Защитите себя. Ежегодная вакцинация для
людей с хроническими заболеваниями.





На шаг опережая грипп

Взрослым и детям с хроническими заболеваниями особенно важно защитить себя от гриппа до наступления сезонной эпидемии, сделав прививку. Ведь именно они в большей степени подвержены риску развития опасных осложнений, связанных прежде всего с хроническими заболеваниями органов дыхания и иммунной системы. Это касается всех возрастных групп.

Грипп – это не простуда!

Даже если признаки заболевания (симптомы) на первый взгляд похожи, и мы между собой говорим о «гриппе» при обычном насморке. Настоящий грипп – серьезное заболевание, а не просто простуда. Каждый третий случай заболевания начинается с внезапной высокой температуры тела. Как правило, жар сопровождается болезненным самочувствием, сухим кашлем и сильными головными болями, а также болями в мышцах и конечностях.

Типичные симптомы гриппа:

- резкое повышение температуры тела ($\geq 38,5$ °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 заболевших.

Грипп приводит к воспалительным процессам в организме. Есть доказательства того, что это может способствовать инфарктам или инсультам при наличии других факторов риска. Этот риск как следствие заболевания гриппом может быть снижен путем вакцинации против гриппа.

Подозрение на грипп. Что делать?

Если существует риск тяжёлого течения гриппа, осложнённого сопутствующими заболеваниями, возможно применение антивирусной терапии. Лечение противовирусными препаратами следует начинать как можно раньше, оптимально в течение 48 часов после появления первых симптомов. При подозрении на грипп следует немедленно обратиться к врачу.

Кому следует вакцинироваться?

Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) рекомендует прививаться прежде всего тем, у кого грипп может вызвать тяжёлое течение болезни или развитие осложнений.

К этой группе риска относятся дети, подростки и взрослые, страдающие следующими заболеваниями:

- хронические заболевания органов дыхания (включая астму и хроническую обструктивную болезнь лёгких (ХОБЛ))
- болезни сердечно-сосудистой системы
- заболевания печени и почек
- болезни обмена веществ, например, диабет
- хронические неврологические заболевания, например, рассеянный склероз
- врождённый или приобретённый иммунодефицит
- ВИЧ-инфекция

Кроме того, ежегодная вакцинация рекомендована следующим группам риска:

- людям старше 60 лет
- проживающим в домах престарелых и инвалидов
- беременным
- персоналу в учреждениях с большими потоками людей
- медицинскому персоналу
- лицам, которые могут стать потенциальным источником инфекции для людей, проживающих с ними в одном доме, или людей с факторами риска, за которыми они ухаживают

Лицам с повышенным риском тяжелого течения заболевания COVID-19 осенью следует пройти ревакцинацию против COVID-19, при условии, что последняя прививка или заражение коронавирусом были не менее 12 месяцев назад.

Обновленные и более полные сведения смотрите на www.impfen-info.de/grippeimpfung

Один за всех и все за одного!

Защитимся от гриппа вместе.

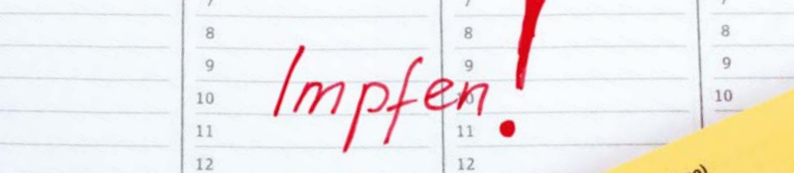
Во избежание заражения лиц, страдающих хроническими заболеваниями, членам их семей и людям, находящимся в тесном контакте с ними, следует сделать прививку от гриппа.

Вакцина – надёжная и эффективная

Сезонные вакцины против гриппа существуют уже много лет. Наряду с инактивированными вакцинами существует живая вакцина для детей и подростков в возрасте от 2 до 17 лет, которая вводится в виде аэрозоля через нос. Все прививочные материалы против гриппа проходили проверку в ходе многочисленных исследований. Побочные действия от них крайне незначительны, а их эффективность подтверждена миллионным числом применений.

Начиная с сезона 2021/2022 Постоянная комиссия по вакцинации STIKO рекомендует высокодозную вакцину для вакцинации людей в возрасте от 60 лет и старше. Она имеет незначительно, но доказанно повышенную эффективность у пожилых людей по сравнению с невысокодозными вакцинами.





Поскольку вирус гриппа мутирует ежегодно, для достижения оптимальных результатов прививочный материал необходимо ежегодно обновлять.

Так называемые четырехвалентные вакцины защищают от четырех вариантов вируса гриппа, которые с наибольшей вероятностью ожидаются в следующем сезоне.

Хорошо переносятся и почти не имеют побочных эффектов

Вакцинация против гриппа обычно хорошо переносится. Прививка инактивированной вакциной может вызвать покраснение или припухлость в месте укола из-за собственной защиты организма. В отдельных случаях возможно легкое недомогание, как при простуде (повышенная температура, озноб или потливость, усталость, головная, мышечная боль или боль в конечностях), которое чаще всего бесследно проходит в течение нескольких дней. Невозможно заболеть гриппом от инактивированного прививочного материала.

Инактивированная вакцина не содержит возбудителя, способного к размножению. Поэтому вакцинированы могут быть даже люди с ослабленной иммунной системой. Однако следует учитывать, что ослабленная иммунная система даёт более слабый иммунный ответ.

При вакцинации живой вакциной (детей в возрасте от двух до 17 лет) наиболее частыми побочными явлениями являются заложенность носа или насморк. Эта вакцина также может вызывать общее недомогание, как при простуде, которое проходит уже через несколько дней.

При высокодозной вакцине у людей в возрасте 60 лет и старше часто могут возникать местные побочные эффекты в месте инъекции (боль, покраснение, отек). 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.

Разъяснительная беседа при выборе вакцины

При наличии хронического заболевания или иммунодефицита необходимо проконсультироваться с лечащим врачом по поводу вакцинации. Выбор времени вакцинации для создания оптимальной защиты играет решающую роль, например, при химиотерапии (онкологические заболевания). Кроме того, при начинающемся иммунодефиците иммунная система даёт более слабый иммунный ответ.

Проконсультируйтесь с лечащим врачом!





На что следует обратить внимание?

Простуда, сопровождающаяся повышенной температурой (до 38,5 °С), не является причиной для отказа от вакцинации. В случае наличия острого заболевания, требующего лечения, сделать прививку следует после выздоровления.

Настоящим препятствием для вакцинации может стать непереносимость отдельных компонентов вакцины. При наличии медицинского диагноза, подтверждающего тяжёлую форму аллергии на куриный белок, которая, однако, случается очень редко, рекомендуется вакцинация в условиях, где возможны клиническое наблюдение и лечение. Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом.

При иммунодефиците детям и подросткам противопоказана живая вакцина. Также следует учитывать, что от живой вакцины следует отказаться детям и подросткам с определенными основными заболеваниями (напри-

мер, тяжелая форма астмы) или при проведении некоторых видов медикаментозной терапии.

Привитые живой вакциной в первые две недели после вакцинации должны избегать прямого контакта с людьми с ослабленным иммунитетом, так как теоретически существует риск передачи вируса. В научной литературе до сих пор нет публикаций, подтверждающих факт подобной передачи.

Как избежать заражения?

При наличии инфекционных заболеваний необходимо снизить риск заражения до минимума. Если пути передачи возбудителя известны, заражение можно легко предотвратить. Чтобы снизить вероятность заражения гриппом на работе или дома, лицам, входящим в группу риска (младенцы, старики, пациенты с ослабленным иммунитетом или хроническими заболеваниями), следует максимально сократить прямой контакт с заболевшими.

**Полезно
знать**

Важно соблюдать гигиену!

Грипп очень заразен. Вакцинация обеспечивает самую надёжную защиту от гриппа. А простые гигиенические мероприятия (например, регулярное мытьё рук) помогут сократить риск инфицирования. Дополнительную защиту обеспечивает ношение медицинской маски.

Гигиена защищает

Соблюдая простые правила гигиены, вы можете защитить себя и окружающих не только от гриппа, но и от других инфекционных заболеваний (например, желудочно-кишечной инфекции).

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 бумажный носовой платок. Выбрасывайте носовые платки после однократного использования.

Также важно как можно реже прикасаться к лицу руками, потому что возбудитель, попавший на руки, может легко проникнуть в организм через слизистую оболочку полости рта, носа или глаз.



КАК сделать прививку

Когда?

Лучше всего вакцинироваться с октября до середины декабря, до начала сезонной эпидемии гриппа, так как полноценный иммунитет развивается до двух недель. Даже если вы пропустили время вакцинации, прививка в более поздние сроки не менее эффективна.

Где?

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

Кто оплачивает?

Вакцинация против гриппа оплачивается медицинской страховкой для лиц, которым прививка рекомендована Постоянной комиссией по вакцинации.

Вакцинируйтесь ежегодно!

Вакцинация обеспечивает эффективную защиту на протяжении одного сезона гриппа. Ее можно объединить с вакцинацией от коронавируса или пневмококков. Для обеспечения защиты от гриппа в соответствующем сезоне ревакцинацию следует проводить каждый год.



Дополнительная информация

- 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: 62006002

Фотографии: iStock, Fotolia, Boris Breuer Fotografie, Jens Luebkmann / Image Source via Getty Images, fizkes – stock.adobe.com, Kirsten D/peopleimages.com

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

Брошюру можно скачать на
шести языках.

