



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Вакцинація проти грипу

Захистіть себе.

Щорічна вакцинація з 60 років





Грип – це не застуда

Попри те, що ознаки (симптоми) цих хвороб на перший погляд схожі, а в розмовному спілкуванні навіть нежить часто називають «грипом», грип є значно серйознішим захворюванням, ніж застуда.

**Важливо
знати**

Грип спричиняють так звані віруси грипу, він триває щонайменше п'ять-сім днів, але може супроводжуватися значно більш серйозними симптомами та призводити до ускладнень або супутніх захворювань. **У похилому віці ризик важкого перебігу грипу значно зростає.**



Типові симптоми грипу:

- раптовий початок хвороби з високої температури ($\geq 38,5$ °C)
- сухий подразливий кашель
- головний біль, біль у горлі, м'язах і тілі
- виснаження та іноді нудота / блювання
- пітливість

Ці типові симптоми з'являються приблизно в третини випадків захворювання.

Грип може давати ускладнення, як-от запалення легенів або серцевого м'яза. Якщо у вас виникли подібні скарги, негайно зверніться до лікаря.



Навіть якщо ви вакциновані, але помітили в себе симптоми цієї хвороби, вам слід проконсультуватися з лікарем. Вакцинація може мати обмежену дію, наприклад, через послаблену імунну систему.

До сезону грипу готові

З віком імунна система стає менш ефективною. До того ж на перебіг інфекційних хвороб можуть негативно впливати попередні захворювання дихальних шляхів (як-от астма), метаболічні захворювання (як-от діабет) тощо.

Імунна система літніх людей часто не може достатньо добре боротися зі збудниками. Тому в них перебіг сезонного грипу (інфлюенци) здебільшого є важким, хвороба триває довше, може супроводжуватися серйозними, іноді небезпечними для життя ускладненнями, як от запалення легенів, та часом має летальний кінець.

Грип призводить до запальних процесів у організмі. Є дані про те, що за наявності інших чинників ризику він може спричиняти інфаркт або інсульт. Ризики, пов'язані з наслідками захворювання на грип, можна знизити за допомогою щеплення проти грипу.

Зокрема літнім людям та тим, хто має хронічні захворювання, слід щороку восени вакцинуватися від сезонного грипу.

Вакцинація може запобігти захворюванню на грип і особливо — важкому перебігу хвороби. Вона не захищає від нешкідливої застуди.

Люди віком від 60 років мають підвищений ризик важкого перебігу захворювання на COVID-19. Тому, якщо з часу останнього щеплення від коронавірусу або з часу інфікування пройшло щонайменше 12 місяців, їм бажано додатково зробити восени ревакцинацію від COVID-19.

**Важливо
знати**

Також восени людям віком від 60 років бажано пройти ревакцинацію від COVID-19, якщо з часу останнього щеплення від коронавірусу або з часу інфікування пройшло щонайменше 12 місяців.

Крім того, людям віком від 60 років рекомендують зробити щеплення проти пневмококу, який є частим збудником запалення легенів, а також щеплення від оперізувального лишая.

Вакцина: перевірена й оновлена

Вакцини від сезонного грипу існують уже багато років. Вони пройшли тестування в ході численних досліджень і перевірені багатомільйонним використанням. Оскільки кожного року вірус грипу змінюється, вакцини потрібно щороку адаптувати для забезпечення якомога ефективнішого захисту.

Постійний комітет з вакцинації (STIKO) рекомендує використовувати так звані «квадривалентні вакцини». Ці вакцини захищають проти чотирьох різних типів вірусу грипу. Щороку їх адаптують під варіанти вірусу грипу, які трапляються частіше у відповідний період.

У літніх людей реакція імунної системи часто є слабкішою, тому дія на них щеплення від грипу може бути дещо меншою. Для покращення дієвості вакцинації комітет STIKO рекомендує людям віком від 60 років робити щеплення

вакциною у високих дозах. Окрім того, для людей похилого віку схвалено ад'ювантну (з підсиленням ефекту) вакцину.

Оскільки грип є поширеним захворюванням із потенційно важким перебігом, лише трохи покращивши дієвість вакцини, можна додатково запобігти певній кількості захворювань і важкому перебігу хвороби.

**Важливо
знати**

Вакцинація проти грипу не може спричинити захворювання

на грип. Вакцина не містить жодних здатних до розмноження збудників.

Щеплення проти грипу не захищає від інших застудних захворювань.



Побічні дії? Майже жодних!

Щеплення проти грипу добре переносяться. Іноді в результаті реакції імунної системи організму на місці уколу може бути почервоніння чи набряк, які також можуть трохи боліти. Такі місцеві реакції частіше трапляються після введення високих доз вакцини або ад'ювантних (з підсиленням ефекту) вакцин, аніж після введення стандартних вакцин.

Іноді побічними діями можуть бути підвищення температури тіла та легкі скарги загального характеру, як-от погане самопочуття. Але такі скарги безслідно зникають за декілька днів.

**Важливо
знати**

Важкі побічні ефекти, такі як миттєва алергічна реакція, трапляються лише в дуже рідких випадках.

Отже, ви робите щеплення:

Коли?

Краще зробити це завчасно, до початку сезону грипу, тобто із жовтня до середини грудня, оскільки для повного формування імунного захисту потрібно до двох тижнів. Якщо ви пропустили цей момент, однаково є сенс зробити щеплення пізніше.

Вакцинуйтеся щороку!

Одне щеплення забезпечує достатній захист на один сезон грипу. Але кожного року вакцинацію треба робити новою вакциною, яка захищає від нових вірусів грипу, які, вірогідно, зустрічатимуться найчастіше. Таким чином, ви щороку будете готові до сезону грипу!



Легке інфекційне захворювання з температурою нижче 38,5 °C не є перешкодою для

щеплення проти грипу. За наявності гострого захворювання, що потребує лікування, щеплення можна робити тільки після одужання.

Щеплення проти грипу та коронавірусу можна робити одночасно. У такому разі реакція на вакцинацію виникає частіше, ніж за введення вакцин із проміжком у часі.

Де?

Щеплення проти грипу, як правило, роблять у клініках широкого, терапевтичного та гінекологічного профілю. Але деякі департаменти охорони здоров'я, аптеки та підприємства також пропонують таку вакцинацію.

Скільки це коштує?

Витрати на щеплення проти грипу для всіх людей віком від 60 років та вказаних нижче груп ризику покривають медичні каси.

Завжди корисно: дотримання гігієни!

Віруси грипу дуже заразні. Найбільш дієвий захист забезпечує щорічна вакцинація проти грипу. Окрім того, ви можете знизити ризик зараження, дотримуючись простих гігієнічних заходів. Таким чином ви захистите себе й своїх близьких від зараження не тільки грипом, але й іншими інфекційними хворобами (як-от шлунково-кишковими інфекціями).



Поради щодо гігієни

- Мийте руки з милом по декілька разів на день (наприклад, коли ви приходите з вулиці, після відвідування туалету, перед приготуванням та прийомом їжі).
- Кашляйте та чхайте не в долоню, а в згин ліктя чи в носову хустку.
- Користуйтеся паперовими носовими хустками та викидайте їх після одноразового використання.
- Хворі на грип мають триматися на відстані не менше двох метрів від уразливих людей.
- Також ефективний захист забезпечують маски.

Кому слід робити щеплення?

Постійний комітет із вакцинації (STIKO) рекомендує вакцинуватися проти грипу наступним групам людей:

- люди віком від 60 років
- люди, які проживають у будинках пристарілих і притулках
- діти, підлітки й дорослі, для здоров'я яких існує підвищена небезпека через наступні основні захворювання:
 - хронічні хвороби органів дихання
 - хвороби серця чи системи кровообігу
 - хвороби печінки чи нирок
 - метаболічні хвороби, як-от діабет
 - хронічні неврологічні хвороби, як-от розсіяний склероз
 - уроджений або набутий імунодефіцит
 - ВІЛ-інфекція

- ▶ вагітні
- ▶ медичні працівники
- ▶ працівники установ із великою кількістю відвідувачів
- ▶ люди, які можуть бути джерелом інфікування для осіб із групи ризику — тих, хто мешкає разом із ними, чи тих, за якими вони доглядають



Додаткова інформація

є на наступних сайтах

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

Вихідні дані

Видавник: Федеральний центр медичного просвітництва (BZgA),
50819 Кельн

Усі права захищено.

Створено за співпраці з Інститутом Роберта Коха.

Дизайн: компанія dotfly GmbH, Кельн

Станом на: червень 2023 р.

Артикульний номер: D81000217

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

Адреса для замовлення: Цю брошуру можна безкоштовно замовити у Центрі BZgA, 50819 Кельн, на сайті www.bzga.de або за електронною адресою bestellung@bzga.de. Вона не призначена для перепродажу отримувачами чи третіми особами.

Брошура доступна шістьма мовами.

