



**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 спостерігаються приблизно в третині 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 ці ознаки захворювання, вам слід проконсультуватися з лікарем. Вакцинація може мати обмежену дію, наприклад, через послаблену імунну систему.

## **Зустрічаємо сезон грипу «у всеозброєнні»: фактори ризиків, ускладнення та супутні захворювання**

З віком імунна система стає менш ефективною. До того ж на перебіг інфекційних хвороб можуть негативно впливати попередньо перенесені захворювання дихальних шляхів (як-от астма), обміну речовин (як-от діабет) та інші захворювання.

Через це імунна система літніх людей часто слабшає і 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 спровокувати 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.

Крім того, особи старше 60 років мають підвищений ризик важкого перебігу захворювання на COVID-19, тому зазвичай їм рекомендовано щорічно – а саме восени – оновлювати і цей вакцинний захист. Щеплення від грипу та від коронавірусу можна робити одночасно. У такому разі реакції на вакцинацію можуть виникати дещо частіше, ніж за введення окремих доз вакцини із проміжком у часі.

**Важливо  
знати**

Поряд із щорічною осінньою **вакцинацією від грипу та коронавірусу** особам старше 60 років рекомендується профілактична вакцинація від пневмококів, які є частими збудниками запалення легенів, а також від **оперізувального лишая**.

## Вакцини від грипу

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, щороку вакцини відповідно адаптують для забезпечення якомога ефективнішого захисту.

Сезонні вакцини від грипу містять складові частини кожного з варіантів вірусу, які з найбільшою ймовірністю та частотою будуть з'являтися у наступному сезоні.

З віком ефективність імунної системи зменшується, і щеплення від грипу може стати менш ефективним, ніж у молодших дорослих людей. Для покращення дієвості вакцинації Постійний комітет із вакцинації (STIKO) рекомендує особам віком від 60 років вводити вакцину у високих дозах. Окрім того, для людей похилого віку схвалена вакцина з підсиленою дією (ад'ювантна вакцина).

Оскільки грип є поширеним захворюванням із потенційно важким перебігом, навіть невеличке покращення дієвості вакцини дозволяє додатково запобігти певній кількості випадків захворювання на грип і важкого 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.





## Можливі побічні дії

Щеплення проти грипу добре переноситься. Іноді в результаті реакції імунної системи організму на місці уколу може бути почервоніння чи набряк, які також можуть трохи боліти. Такі місцеві реакції дещо частіше трапляються після введення вакцин у високих дозах або вакцин із підсиленою дією (ад'ювантних вакцин).

Крім того, побічними діями можуть бути підвищення температури тіла та легкі скарги загального характеру, як-от погане самопочуття. Як правило, такі нездужання безслідно минають упродовж декількох 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 набуття повного імунного захисту потрібно до двох тижнів. Але 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, зустрінатимуться найчастіше. Так ви кожного року будете готові до поточного сезону грипу.



Легке інфекційне захворювання з температурою нижче 38,5 °С не є перешкодою для щеплення від грипу. У випадку гострого захворювання, яке потребує лікування, щеплення можна робити лише після одужання.

## 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.

## Захист завдяки гігієні

Віруси грипу дуже заразні. Щорічне щеплення від грипу забезпечує найефективніший захист. Крім того, зменшити ризик зараження дозволяє дотримання простих правил гігієни. 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 кожного використання.
- Хворі на грип мають триматися на відстані не менше двох метрів від уразливих людей.
- Додатковий захист дають 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
  - хвороби обміну речовин, 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](http://www.impfen-info.de/grippeimpfung)
- [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)
- [www.rki.de/influenza-impfung](http://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: травень 2024 р.

Артикульний номер: D81000217

Фото на титульній сторінці: © Geber86 | Getty Images

Чи рекомендова-  
не мені щеплення  
від грипу?

Перевірте тут:



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

Брошура доступна шістьма мовами.

