



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Вакцинація проти грипу

Захистіть себе. Щорічна вакцинація людей із хронічними хворобами.





Ми випереджаємо грип

Дорослим і дітям із хронічними хворобами особливо важливо вчасно захистити себе до прийдешнього сезону грипу за допомогою вакцинації, бо вони відносяться до групи особливо високого ризику важкого чи навіть небезпечного для життя перебігу грипу, передусім ті особи, чия дихальна чи імунна система зазнали негативно-го впливу основної хвороби. Це стосується як молодих, так і літніх людей.

Грип — це не застуда!

Попри те, що ознаки (симптоми) цих хвороб на перший погляд схожі, а в розмовному спілкуванні навіть нежить часто називають «грипом», справжній грип (інфлуенца) — це не звичайне застудне, а серйозне інфекційне захворювання. У третині випадків ця хвороба починається з раптового підвищення температури. Зазвичай до цього додаються дуже погане самопочуття, сухий кашель, а також сильний головний біль, біль у м'язах і тілі.

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 кожного третього хворого.

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.

Підозра на захворювання грипом: що робити?

Якщо існує підвищений ризик важкого перебігу, наприклад, за рахунок наявності основного захворювання, можна розглянути варіант застосування антивірусної терапії. Терапію антивірусними препаратами слід розпочинати якомога раніше, найкраще впродовж 48 годин після виникнення перших симптомів. У випадку підозри на захворювання негайно зверніться до свого лікаря.

Кому слід робити щеплення проти грипу?

Постійний комітет із вакцинації (STIKO) рекомендує робити щеплення проти грипу зокрема тим, хто в разі зараження вірусом грипу підпадає під підвищений ризик важкого перебігу хвороби чи виникнення ускладнень.

Сюди належать діти, підлітки та дорослі з основними захворюваннями, такими як:

- хронічні хвороби дихальної системи (як-от астма та хронічне обструктивне захворювання легенів)
- 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

Також щороку вакцинуватися проти грипу рекомендують зокрема наступним групам ризику:

- людям віком від 60 років
- людям, які проживають у будинках пристарілих і притулках
- вагітним
- працівникам установ із великою кількістю відвідувачів
- медичним працівникам
- людям, які можуть бути джерелом інфікування для осіб із групи ризику – тих, хто мешкає разом із ними, чи за якими вони доглядають

Особам із підвищеним ризиком важкого перебігу захворювання на COVID-19, – якщо з часу останнього щеплення від коронавірусу або з часу інфікування пройшло щонайменше 12 місяців, – бажано додатково зробити восени ревакцинацію від COVID-19.

Більше актуальної інформації подано за посиланням www.impfen-info.de/grippeimpfung

Один за всіх і всі за одного: захищаймося від грипу разом!

Родичі людей із хронічними захворюваннями та особи, які з ними контактують, також мають вакцинуватися, щоб захистити їх від зараження грипом.

Вакцина: перевірена й оновлена

Вакцини від сезонного грипу існують уже багато років. Окрім інактивованих вакцин проти грипу, існує жива вакцина для дітей віком від 2 до 17 років включно, і застосовують її у вигляді назального спрею. Усі вакцини від грипу пройшли тестування в ході численних досліджень. Вони майже не мають побічних дій і перевірені використанням у багатьох мільйонів людей.

Починаючи з сезону 2021/2022 року, Комітет STIKO рекомендує вводити людям віком від 60 років вакцину у високих дозах. Її дія на організм літньої людини є легкою, але підтверджено сильнішою, ніж дія вакцин у невисоких дозах.





Оскільки кожного року вірус грипу змінюється, вакцини потрібно щороку адаптувати для забезпечення якомога ефективнішого захисту. Так звані квадριвалентні вакцини захищають від чотирьох варіантів вірусу грипу, які, вірогідно, найчастіше траплятимуться наступного сезону грипу.

Добра переносимість, незначні побічні дії

Після вакцинації неактивованими вакцинами в результаті реакції імунної системи організму на місці уколу може бути почервоніння чи набряк. У деяких випадках може виникати загальне відчуття хворобливості, як під час застуди (лихоманка, озноб чи пітливість, утом, головний біль, біль у м'язах і тілі), яке, як правило, минає без наслідків упродовж декількох днів. Захворіти грипом через вакцинацію інактивованою вакциною неможливо.

Інактивовані вакцини не містять здатних до розмноження збудників. Тому ними можна вакцинувати також людей зі слабкою імунною системою. Однак при цьому слід враховувати, що через послаблений імунітет імунна відповідь після вакцинації може бути поганою.

У разі щеплення живою вакциною (для дітей віком від двох до 17 років) найчастіше спостерігають такі побічні дії, як закладений ніс або нежить. Також після введення цієї вакцини впродовж декількох днів може бути загальне відчуття хворобливості, як під час застуди.

У випадку щеплення людей віком від 60 років вакциною у високих дозах найчастіше можуть траплятися місцеві побічні дії на місці уколу (біль, почервоніння, набряк). Щеплення від грипу можна робити одночасно з щепленням від коронавірусу. У такому разі реакція на вакцинацію виникає частіше, ніж за введення вакцин із проміжком у часі.

Консультація допоможе прийняти рішення про вакцинацію

За наявності хронічної хвороби чи в разі послабленого імунітету дуже важливо проконсультуватися щодо вакцинації з лікарем. Наприклад, під час отримання хіміотерапії від захворювання на рак правильний вибір моменту вакцинації проти грипу може стати вирішальним для формування оптимального захисту. Імунна відповідь на вакцинацію може бути поганою також у випадку послабленого через хворобу імунітету.

Проконсультуйтеся з лікарем!





Що слід врахувати?

Легке інфекційне захворювання з температурою нижче 38,5 °C не є перешкодою для щеплення проти грипу. Тих, хто має гостре захворювання, яке потребує лікування, можна вакцинувати тільки після одужання.

Справжньою перешкодою для вакцинації може бути непереносимість складових вакцини. У разі діагностування лікарем важкої алергії на курячий білок, яка трапляється дуже рідко, вакцинацію слід проводити в умовах, що дозволяють клінічний моніторинг і поствакцинальне лікування. Будь ласка, порадьтеся з вашим лікарем.

Дітям і підліткам із послабленим імунітетом не можна вводити живу вакцину. Також слід пам'ятати, що живою вакциною не можна вакцинувати дітей і підлітків, які мають певні основні захворювання (як-от важка форма астми) та отримують певну медикаментозну терапію.

Особам, які отримали щеплення живою вакциною, у перші один-два тижні після щеплення також слід уникати контакту з людьми, в яких сильно ослаблений імунітет. Теоретично існує ризик передавання вірусу людям із дуже ослабленим імунітетом. Однак у науковій літературі досі відсутні дані про це.

Уникнення зараження

Що стосується заразних хвороб, ризик зараження слід тримати на якомога нижчому рівні. Коли шляхи перенесення відомі, ланцюг зараження перервати легше. Якщо випадок захворювання на грип трапляється вдома чи на роботі, потрібно прослідкувати за тим, щоб особливо вразливі особи (як-от немовлята, літні люди, люди з ослабленим імунітетом, хронічно хворі) якомога менше контактували з хворою людиною, щоб уникнути поширення вірусів грипу.

**Завжди
корисно**

Дотримання гігієни

Віруси грипу дуже заразні. Вакцинація проти грипу забезпечує найбільш дієвий захист. На додачу ви можете знизити ризик зараження, дотримуючись простих гігієнічних заходів, наприклад, регулярно миючи руки. Також дає захист носіння маски.

Гігієна – це захист

Дотримуючись простих правил гігієни, ви захистите себе й своїх близьких від зараження не тільки грипом, але й іншими інфекційними хворобами (як-от шлунково-кишковими інфекціями).

Мийте руки з милом по декілька разів на день (наприклад, коли приходите з вулиці, після відвідування туалету, перед приготуванням та прийомом їжі). Кашляйте та чхайте не в долоню, а в згин ліктя чи паперову носову хустку, викидаючи її після одноразового використання.

Також важливо якомога менше торкатися руками обличчя: оскільки збудники хвороби залишаються на руках, вони можуть потрапити на слизову оболонку рота, носа чи очей, а потім в організм.



Отже, ви робите щеплення:

Коли?

Краще зробити це завчасно, до початку сезону грипу – з 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.

Де?

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

Скільки це коштує?

Витрати на вакцинацію проти грипу людей, яким Комітет STIKO рекомендує робити щеплення, покривають медичні каси.

Вакцинуйтеся щороку!

Вакцинація забезпечує захист на один сезон грипу. Її також можна проводити, наприклад, разом із вакцинацією проти коронавірусу чи пневмокока. Щоб отримати захист на прийдешній сезон грипу, потрібно кожного року робити нове щеплення.



Додаткова інформація

- 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: D81000212

Фотографії: iStock, Fotolia, Boris Breuer Fotografie, Jens

Luebkmann / Image Source via Getty Images, fizkes – stock.adobe.com,

Kirsten D/peopleimages.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.

DE

EN

RU

TR

AR

UA



impfen-info.de
Wissen, was schützt.

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung