



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, всё 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
- усталость и иногда тошнота/рвота
- повышенная потливость

Эти типичные симптомы возникают примерно у трети пациентов с простудными заболеваниями. Грипп может стать причиной серьёзных осложнений, таких как воспаление лёгких или сердечной мышцы (миокардит). При появлении подобных симптомов следует немедленно обратиться к врачу.



Если вы привиты и всё равно заметили у себя эти симптомы, проконсультируйтесь с лечащим врачом. Прививка может иметь ограниченное действие, например, по причине сниженного иммунитета.

Во всеоружии перед сезоном гриппа: факторы риска, осложнения и сопутствующие осложнения

С возрастом иммунная система теряет способность противостоять инфекциям. Дополнительно сопутствующие заболевания дыхательных путей (например, астма), заболевания обмена веществ (например, диабет) и другие заболевания могут ухудшать течение инфекционного заболевания.

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.

Лица с 60 лет имеют повышенный риск тяжелого течения COVID-19 и поэтому должны, как правило, раз в год осенью проходить ревакцинацию. Профилактическая вакцинация от коронавируса и гриппа может быть выполнена одновременно. В этом случае реакции на вакцину могут возникать немного чаще, чем при разделенной по времени вакцинации.

**ЭТО ВАЖНО
ЗНАТЬ**

Наряду с ежегодной осенней **профилактической вакцинацией от гриппа и коронавируса** лицам с 60 лет рекомендована вакцинация от пневмококка, который является частым возбудителем воспаления легких, а также вакцинация от **опоясывающего лишая**.

Вакцины от гриппа

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.

Сезонные вакцины от гриппа содержат компоненты тех вариантов вируса, которые наиболее вероятны и ожидаемы в этом сезоне.

С возрастом сила иммунитета снижается, и вакцинация от гриппа может быть менее эффективной, чем у людей более молодого возраста. Для повышения эффективности Постоянная комиссия по вакцинации STIKO рекомендует лицам от 60 лет и старше сделать прививку высокодозной вакциной. Кроме того, для использования у пожилых людей допущена адъювантная вакцина.

Поскольку грипп – распространенное и потенциально тяжело протекающее заболевание, даже незначительное повышение эффективности вакцины может предотвратить рост числа случаев заболевания гриппом и тяжелого течения заболевания.

**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.



Возможные побочные действия

Прививка от гриппа хорошо переносится. Иногда на месте инъекции может возникнуть покраснение, небольшая припухлость или лёгкая болезненность. Такие местные реакции могут возникать при применении адъювантных вакцин чаще, чем при использовании стандартных вакцин.

Кроме того, возможно небольшое повышение температуры или общее недомогание. Эти симптомы, как правило, через несколько дней проходят без каких-либо последствий.

**ЭТО ВАЖНО
ЗНАТЬ**

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

Как сделать прививку

Когда?

Лучше всего пройти вакцинацию до начала сезона гриппа, то есть с октября по середину декабря, поскольку формирование иммунной защиты занимает до двух недель. Если вы пропустили этот период, целесообразно сделать прививку в том числе позже.

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. Таким образом вы будете ежегодно подготовлены к сезону гриппа.



Легкое недомогание с температурой до 38,5 °С не является причиной для отказа от вакцинации от гриппа. При острой форме заболевания, требующего лечения, следует пройти вакцинацию после выздоровления.

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.

Защита благодаря соблюдению правил гигиены

Вирусы гриппа очень заразны. Ежегодная вакцинация от гриппа предлагает эффективную защиту. Простые правила гигиены могут дополнительно снизить риск заражения. Так вы сможете защитить себя и своих близких не только от заражения гриппом, но и другими инфекционными заболеваниями (например, кишечными инфекциями).



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 салфетки и после однократного применения выбрасывайте их.
- Заболевший гриппом должен держаться на расстоянии не менее двух метров от других.
- Маски обеспечивают дополнительную защиту.

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
 - заболевания обмена веществ, например, диабет
 - хронические неврологические заболевания, например, рассеянный склероз

- врожденный или приобретенный 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

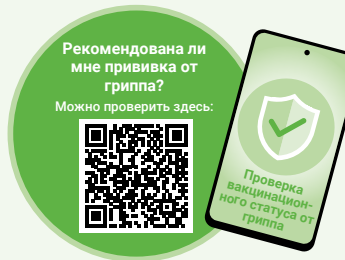
Оформление: dotfly GmbH, Кёльн

По состоянию на: Май 2024

Артикул: D81000214

Фото на обложке: © Geber86 | Getty Images

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.



Брошюра доступна на шести языках.

