



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Вакцинація проти грипу

Захистіть себе. Щорічна вакцинація людей із хронічними хворобами.





Ми упереджаємо 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 негативного впливу основної хвороби.

Грип – це серйозне інфекційне захворювання

Справжній грип (інфлуенца) – це не звичайне застудне, а серйозне інфекційне захворювання. Зазвичай хвороба починається з раптового підвищення температури та супроводжується дуже поганим самопочуттям, сухим кашлем та сильним головним болем, болями у м'язах та ломотою в суглобах.

Типові симптоми грипу:

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

Ці типові симптоми спостерігаються приблизно в третині випадків захворювання.

Грип призводить до запальних процесів у організмі. Є дані про те, що за наявності різних чинників ризику грип може провокувати інфаркти або інсульти. 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 наявності основних захворювань, можна розглянути варіант застосування т. зв. протівірусних препаратів, які перешкоджають розмноженню вірусів і сприяють боротьбі з ними. Таку терапію слід розпочинати якомога раніше, тобто в ідеальному випадку – впродовж 48 годин після появи перших симптомів. У випадку підозри на захворювання негайно зверніться до свого сімейного лікаря.

Якщо ви плануєте вакцинуватися від грипу:

Постійний комітет із вакцинації (STIKO) рекомендує робити щеплення проти грипу зокрема особам, які мають підвищений ризик важкого перебігу хвороби чи виникнення ускладнень в разі зараження вірусом грипу.

Підвищеному ризику піддаються діти, молодь і дорослі зокрема з такими основними захворюваннями:

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

Крім того, щорічне щеплення від грипу рекомендовано зокрема таким 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

**Важливо
знати**

Особам, які мають підвищений ризик важкого перебігу захворювання на COVID-19, як правило, рекомендовано кожної осені 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.

Захист для людей з кола спілкування

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

Вакцини від грипу

Вакцини від сезонного грипу існують уже багато років. Окрім інактивованих вакцин («вбиті вакцини») від грипу, для дітей віком від двох до 17 років включно існує жива вакцина, яку застосовують 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.

З 2021 року Комітет STIKO рекомендує вводити особам віком від 60 років вакцину у високих дозах. У людей похилого віку ця вакцина, у порівнянні із вакцинами в невисоких дозах, має хоч і ненабагато, але об'єктивно вищу ефективність.



Оскільки кожного року вірус грипу змінюється, вакцини доводиться щороку адаптувати 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.

Можливі вакцинальні реакції

Після вакцинації інактивованими 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 («вбиті вакцини») не містять здатних до розмноження збудників. Тому ними можна вакцинувати навіть людей зі слабкою імунною системою. Але у людей з послабленою імунною системою це може призвести до гіршої імунної відповіді на вакцинацію.

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 спостерігатись загальне відчуття хворобливості, як під час застуди.

У випадку щеплення людей віком від 60 років вакциною у високих дозах найчастіше можуть траплятися місцеві побічні реакції у місці введення (біль, почервоніння, набряк). Якщо вакцину від грипу введено одночасно з вакциною від коронавірусу, вакцинальні реакції можуть з'являтися дещо частіше, ніж у випадку введення в окремих дозах через певний проміжок часу.

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 від 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 враховувати?

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.

Крім того, особи, щеплені живою вакциною, у перші один-два тижні після щеплення повинні уникати контакту з людьми, в яких значно послаблений імунітет. Теоретично існує ризик передавання вірусу людям із дуже послабленим імунітетом. Однак у науковій літературі досі немає повідомлень про таке передавання.

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 послабленим імунітетом, хронічно хворі) якомога менше контактували з хворою людиною, щоб уникнути поширення вірусів грипу.

**Завжди
корисно**

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 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.



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. 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?

Для людей, яким Комітет STIKO рекомендує робити щеплення, витрати на вакцинацію від грипу покривають медичні каси.

Щеплення восени

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.

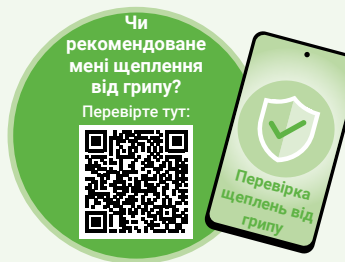
Створено за співпраці з Інститутом Роберта Коха.

Дизайн: компанія dotfly GmbH, Кельн

Станом на: травень 2024 р.

Артикульний номер: D81000212

Фото обкладинки: © Jens Luebkeermann / Image Source via Getty Images



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.

