



**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, все же грипп является гораздо более серьезным заболеванием, чем простуда.

**ЭТО ВАЖНО  
ЗНАТЬ**

Грипп вызывается так называемыми вирусами гриппа, в неосложненных случаях 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
- вялость, иногда тошнота и рвота
- повышенная потливость

Такие типичные симптомы характерны примерно для трети случаев заболевания.

Грипп может стать причиной серьёзных осложнений, таких как воспаление лёгких или сердечной мышцы (миокардит). При появлении подобных симптомов следует немедленно обратиться к врачу.



Даже если вы уже привиты от гриппа и обратили внимание на эти признаки заболевания, следует поговорить с вашим врачом. Эффективность прививки может носить ограниченный характер, например, вследствие ослабления иммунитета.

## **Встретить грипп во всеору жии**

С возрастом иммунная система теряет способность противостоять инфекциям.

Это означает, что защитная система организма пожилых людей не всегда способна эффективно противостоять возбудителям гриппа. Как

следствие, симптомы сохраняются дольше, заболевание чаще всего протекает в более тяжёлой форме или может сопровождаться серьёзными, иногда опасными для жизни осложнениями, например, пневмонией, а в некоторых случаях может приводить 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 против сезонного гриппа.

Вакцинация может предотвратить заболевание гриппа и, в частности, тяжелые протекания заболевания. От обычных простуд она не защищает.

**ЭТО ВАЖНО  
ЗНАТЬ**

Одновременно с прививкой от гриппа людям старше 60 лет рекомендуется проверить наличие прививки от пневмококковой инфекции, так как пневмококки очень часто являются возбудителями бактериального воспаления лёгких. Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) с 2018 года также рекомендует вакцинацию против опоясывающего лишая всем людям из этой возрастной группы.



## Вакцина – надёжная и эффективная

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 может легко изменяться, вакцины обновляются ежегодно, чтобы обеспечить наилучшую защиту.

Так называемые квадριвалентные вакцины защищают от четырёх вариантов вируса гриппа; вакцину каждый раз приспособливают к вариантам гриппа, которые с наибольшей вероятностью ожидаются в следующем году.

С 2018 года Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) рекомендует прививку квадριвалентной вакциной от гриппа.

У пожилых людей иммунная система часто реагирует слабее, так что у них эффект вакцинации от гриппа может быть снижен.

Для повышения эффективности STIKO рекомендует вакцинировать людей в возрасте 60 лет и старше высокодозной вакциной.

Кроме того, для пожилых людей утверждена адьювантная (усиленного действия) вакцина. Поскольку грипп является распространенным и потенциально сложно протекающим заболеванием, даже при чуть более эффективной терапии можно дополнительно предотвратить соответствующее количество заболеваний и тяжелого протекания.

**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.





## ски отсутствуют!

Прививка от гриппа хорошо переносится. Иногда на месте инъекции может возникнуть покраснение, небольшая припухлость или лёгкая болезненность.

Эти местные реакции происходят несколько чаще при высокодозных вакцинах и адъювантных (с усиленной реакцией) вакцинах, чем при обычных вакцинах.

Кроме того, возможно небольшое повышение температуры или общее недомогание. Обычно эти симптомы проходят через 1–2 дня.

**ЭТО ВАЖНО  
ЗНАТЬ**

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

## Как Сделать прививку:

### Когда?

Лучше всего сделать прививку в октябре или ноябре, до начала сезонной эпидемии гриппа, так как полноценный иммунитет развивается до двух недель. Но даже если вы пропустили этот период времени, прививка в более поздние сроки все равно может иметь смысл.

#### **Делайте прививку ежегодно!**

Однократная прививка обеспечивает эффективную защиту на протяжении всего сезона гриппа. Ежегодно следует делать прививку новой вакциной от вирусов гриппа, которые встречаются наиболее часто. Так вы будете всегда подготовлены к сезону гриппа текущего года!



Простуда, сопровождающаяся повышенной температурой (до 38,5 °С), не является причиной для отказа от прививки.



Лица, требующие неотложного лечения, должны сделать прививку не ранее чем через две недели 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 или работодатели.

## Кто оплачивает?

Прививка против гриппа для лиц старше 60 лет и перечисленных ниже групп риска оплачивается медицинской страховкой.

## Важно соблюдать гигиену!

Грипп очень заразен. Ежегодная прививка от гриппа является эффективной защитой, кроме того, риск заражения гриппом можно снизить, соблюдая простые правила гигиены. Так можно защитить себя и окружающих не только от гриппа, но и от других инфекционных заболеваний (например, желудочно-кишечной инфекции).



## 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 носовые платки и выбрасывайте их после однократного применения.
- Заболевший гриппом должен держаться на расстоянии не менее двух метров от других.

## 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
  - болезни обмена веществ, например диабет
  - хронические неврологические заболевания, например, рассеянный склероз, врождённый или приобретённый 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 с факторами риска, за которыми они ухаживают



## Дополнительная информация

on the following websites:

- [www.impfen-info.de/grippe](http://www.impfen-info.de/grippe)
- [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)
- [www.rki.de/impfen](http://www.rki.de/impfen)

## Импрессум

Издатель: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
50819 Кёльн

Все права защищены.

Создана в сотрудничестве с Robert Koch-Institut

Оформление: dotfly GmbH, Кёльн

По состоянию на: июнь 2021 г.

Номер заказа: 62000002

Фотографии: iStock, Fotolia, Boris Breuer Fotografie, Thomas Barwik/  
Digital Vision via Getty Images

Эту брошюру можно заказать в BZgA, 50819 Köln, на сайте [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
или по электронной почте [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de). Данная брошюра не предназна-  
чена для использования в коммерческих целях.

Брошюру можно загрузить  
на пяти языках.

