

# НУЖНА ЛИ МНЕ ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА:



## ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ

- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей
- Максимальная вероятность заболевания в семье, коллективе



## ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ:

- воспалением легких (пневмонией)
- воспалением бронхов (бронхитом)
- воспалением сердечной мышцы (миокардитом)
- воспалением среднего уха (отитом)



## В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА - ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

- сердечно – сосудистой системы
- органов дыхания
- эндокринной системы

У них грипп вызывает ухудшение состояния, провоцирует возникновение инсульта или инфаркта

**У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА  
ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ  
ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА  
В случае заражения болезнь  
будет протекать в легкой  
форме и без осложнений**



## ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА ЭФФЕКТИВНА

Из 100 привитых человек

- 65-90 не заболеют гриппом
- 15-20 не заболеют ОРИ
- ни у кого не будет осложнений, связанных с заболеванием



## ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА БЕЗОПАСНА. ПРИМЕНЯЕТСЯ У ДЕТЕЙ С 6-ТИ МЕСЯЦЕВ И БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Из 100 привитых человек

- у 6-14 может быть болезненность, покраснение в месте инъекции
- у 1-15 может повыситься температура тела до 37,5°C, появиться общее недомогание.

Эти состояния не требуют лечения, кратковременны, проходят самостоятельно



## ВАКЦИНА НЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГРИППОМ

Используемые вакцины содержат в составе частички разрушенных вирусов гриппа:

- наружные антигены, необходимые для выработки иммунитета (субъединичные вакцины)
- наружные и внутренние частички (сплит – вакцины)

**Мой выбор - прививка**

**Я хочу  
быть  
здоровой!**



### **Когда лучше делать прививку от гриппа?**

Лучше всего прививаться от гриппа осенью: в сентябре-ноябре, до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРИ. В течение 2-3 недель после вакцинации сформируется защитный уровень антител против вирусов гриппа.

### **Откуда известно, какие вирусы гриппа придут к нам в предстоящем эпидсезоне?**

Вирус гриппа циркулирует по определенным биологическим законам. Почти всегда вирус, вызвавший весной подъем заболеваемости в юго-восточной Азии, осенью приходит в Европу.

В мире существует несколько сотен лабораторий, которые следят за вирусами гриппа. Анализируя информацию о вирусах, вызывающих грипп, специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно к апрелю - маю составляют рекомендации по вариантам вирусов гриппа, которые необходимо включить в состав вакцины. Ежегодно в состав вакцин включаются 3 актуальных варианта вируса гриппа.

### **Защищает ли прививка от простуды?**

Простудой (или ОРЗ) мы называем заболевания, вызванные множеством разных возбудителей: риновирусами, коронавирусами, аденовирусами и многими другими. В холодное время года они активизируются и, если иммунитет ослаблен, легко проникают в организм и начинают свою «подрывную» работу. В сравнении с гриппом эти возбудители не так опасны и гораздо реже дают осложнения. **В состав вакцин от гриппа они не входят, и от них нет специфической защиты.** Поэтому на первый план выходят средства неспецифической профилактики.

### **Какие вакцины для гриппа используются?**

В 2020г. в крае для иммунизации против гриппа в рамках Национального календаря профилактических прививок использовались инактивированные противогриппозные вакцины:

- «Совигрипп» (детская вакцина без консерванта) для иммунизации детей с 6 мес. до 18 лет (в т.ч. детей с 6 мес. до 3-х лет двукратно с интервалом 4 недели), беременных женщин;

- «Совигрипп» (с консервантом) – для иммунизации взрослых старше 18 лет.

Вакцина «Совигрипп» содержит в себе адъювант Совидон, который действует как иммуномодулятор, обладает антиоксидантными свойствами, характеризуется низкой реактогенностью.

- Ультрикс – для иммунизации детей в возрасте от 6 лет, подростков и взрослых до 60 лет.

### **Могут ли отличаться вакцины против гриппа по включенным в них вариантам вирусов?**

Нет, вакцины различных производителей не отличаются по входящим в их состав вариантам вирусов гриппа. Каждый год в состав вакцин включаются те варианты вирусов гриппа, которые рекомендуют специалисты ВОЗ.

### **Всем ли нужна прививка?**

Многолетний опыт вакцинации полностью доказал её общую эффективность. При совпадении антигенных характеристик вакцинных и циркулирующих штаммов своевременно проведённая вакцинация может снизить заболеваемость на 60-90%. Вакцинация важна всем группам населения, но особенно для «групп риска» по тяжелому течению заболевания и возможным осложнениям. К ним относятся маленькие дети, пожилые люди, беременные, пациенты с сопутствующими заболеваниями (сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов дыхания и др.). Также вакцинация рекомендована «группам риска», связанным с профессией: медицинские работники, сфера транспорта, люди, работающие в сфере торговли и коммунальных услуг.



### **Кто подлежит обязательной иммунизации против гриппа?**

Согласно Национальному календарю профилактических прививок иммунизации против гриппа подлежат:

- дети с 6 месяцев (в т.ч. дети с 6 мес. до 35-ти мес. прививаются двукратно с интервалом 4 недели);
- учащиеся 1 – 11 классов;
- студенты высших и средних профессиональных учебных заведений;
- взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы);
- беременные женщины (2-3 триместр беременности);
- взрослые старше 60 лет;
- лица, подлежащие призыву на военную службу (осенний призыв 2021г., весенний призыв 2022г.);
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением;
- лица, работающие в организациях птицеводства, сотрудники зоопарка, лица, осуществляющие разведение домашней птицы для ее реализации населению.

### **Где можно привиться от гриппа?**

Привиться можно в амбулаторно-поликлиническом учреждении по месту жительства. Организована работа прививочных бригад в учреждениях образования, на крупных предприятиях. Вакцина начнет поступать в конце августа 2021г.

### **Противопоказания к вакцинации против гриппа?**

Противопоказаниями к введению противогриппозных вакцин являются: аллергические реакции на куриный белок, аллергические реакции на ранее вводимые гриппозные вакцины; острые лихорадочные состояния или обострение хронического заболевания (вакцинацию проводят после выздоровления или в период ремиссии). При нетяжелых ОРВИ, острых кишечных заболеваниях вакцинацию проводят после нормализации температуры.

### **Когда после прививки против гриппа сформируется защита от заболевания?**

Через 14-21 день после вакцинации развивается иммунитет, который обеспечивает защиту от заболевания гриппом в течение 6-12 месяцев.

### **Гарантирует ли прививка от гриппа 100% защиту от заболевания?**

100% гарантию от заболевания не дает ни один лечебный, ни один профилактический препарат. Насколько надежная защита выработается после вакцинации зависит от многих факторов, в т.ч. возраста и состояния здоровья пациента, индивидуальных особенностей и т.д. Но в среднем из 100 привитых 70-98 человек не заболеют гриппом. Если все же привитой человек заболеет гриппом (2-30 человек из 100 привитых), то заболевание у него будет протекать в легкой форме и без осложнений.

Таким образом, вакцинация гарантирует защиту от заболевания тяжелыми и осложненными формами гриппа, заканчивающимися смертельным исходом. Вакцина против гриппа предназначена в первую очередь, для защиты именно от вирусов гриппа, а не от других респираторных вирусов.

В тоже время вакцина против гриппа обладает дополнительными, в некоторой степени иммуномодулирующими свойствами. Благодаря этому, иммунная система примерно 20-25 человек из 100 привитых приобретает дополнительную защиту и от других респираторных вирусных инфекций.

### **Может ли вакцина против гриппа вызывать реакции?**

Введение любых вакцин, в т.ч. вакцин для профилактики гриппа может вызывать реакции.

гриппа в новом сезоне. Кроме того, ежегодно обновляются варианты вирусов гриппа, которые входят в состав вакцины. Так что стоит прививаться ежегодно.

**Можно ли заболеть гриппом после прививки и заразить окружающих?**

При вакцинации любой вакциной заболеть гриппом нельзя. Так как в процессе производства вакцинные вирусы лишаются свойства вызывать заболевание, однако сохраняют способность формировать защиту. При вакцинации живой вакциной риск заражения вакцинным вирусом окружающих крайне низкий. В случае вакцинации инактивированными вакцинами против гриппа риск заражения окружающих вакцинным вирусом отсутствует.

**Нужно ли как-нибудь готовиться к вакцинации против гриппа?**

Большинству людей специальной подготовки к вакцинации против гриппа не требуется. Отдельным пациентам (например, с аллергическими заболеваниями) врач может назначить медикаментозную подготовку. У больных хроническими заболеваниями вакцинация проводится на фоне приема обычной терапии.

**Можно ли прививать ребенка, если он больше 4-х раз в год болеет простудой?**

Не только можно, но и нужно. Именно такой ребенок наиболее подвержен осложнениям, развивающимся после перенесенного гриппа. Прививать такого ребенка необходимо в период отсутствия у него острого заболевания.

**Можно ли одновременно привиться от гриппа и другой инфекции, например от кори?**

Вакцину против гриппа можно совмещать с любой другой вакциной, кроме вакцины против туберкулеза. Единственным условием является то, что обе вакцины будут введены в разные участки тела.

**Почему в коллективе рекомендуют прививать не менее 75% учащихся и работающих?**

При этом достигаются две основные цели. Первая цель - индивидуальная защита привитого человека. Вторая цель - формирование коллективного иммунитета. Коллективный иммунитет дает дополнительную степень защиты привитым и снижает вероятность заболевания непривитых членов коллектива. Чем больше привитых, а значит защищенных от гриппа, тем ниже вероятность заноса и распространения вируса среди работающих в коллективе. Безусловно, максимального эффекта от вакцинации против гриппа, как и при других инфекциях, можно достичь, если в коллективе привиты более 95% работающих.

**Как будут прививать против гриппа детей в учреждениях образования?**

Родители подписывают согласие (либо отказ) по установленной форме. Оно хранится в медицинской документации ребенка. Родителей информируют о начале вакцинации против гриппа. В определенный день в учреждении образования проводят вакцинацию. Родители могут присутствовать при проведении ребенку прививки.

## Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие - долгоносятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.



Используйте одноразовую бумажную салфетку при чихании, кашле, насморке



Не прикасайтесь к лицу  
и к носу руками



Часто мойте руки



Используйте дезинфицирующее средство на спиртовой основе

## Гигиена при ОРВИ и гриппе



Оставайтесь дома в период массовой заболеваемости



Ограничьте контакты с заболевшими людьми



Важная уборка дома ежедневно



Используйте одноразовую маску

## Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем



## 5 шагов против гриппа

### *Первый шаг:*

Соблюдайте правила гигиены!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды.

### *Второй шаг:*

Полезные привычки – залог здоровья!

Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.



### *Третий шаг:*

Здоровье нужно укреплять!

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться простуде и гриппу.

### *Четвертый шаг:*

Профилактика необходима!

В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от опасных микробов.

### *Пятый шаг:*

Осторожно - грипп! Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. А если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску. Она защитит тебя от вирусов



# ГРИПП

## это важно знать

## **Грипп, коронавирус, другие ОРВИ - поможет маска!**

В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции, и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции.

Эти вирусы передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путём, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей здоровых людей, которые находятся рядом с заражённым человеком.

Заражение может происходить и в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

**Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.**

- Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
- Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.
- Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.

**Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ**