



Bundesinstitut für  
Öffentliche Gesundheit

ROBERT KOCH INSTITUT



# Прививка против гриппа

Эффективная защита от заболевания гриппом  
с тяжелым течением для людей в возрасте  
от 60 лет



[infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de)  
Wissen, was schützt.

## Для чего предназначена прививка против гриппа?

Для людей в возрасте от 60 лет существует повышенный риск заболевания гриппом с тяжелым течением. **Доказано, что прививка** против сезонного гриппа (инфлюэнцы) **снижает риск тяжелого течения заболевания**. Поэтому людям в возрасте от 60 лет рекомендуется ежегодно в осенний период проходить вакцинацию против гриппа.

## Что такое грипп и какие могут быть симптомы?

Грипп – это **инфекционное заболевание, вызываемое вирусами гриппа**. Оно может протекать в тяжелой, вплоть до опасной для жизни форме и приводить к осложнениям, таким как воспаление легких. Примерно в двух случаях из трех после заражения люди начинают ощущать недомогание. Симптомы, как правило, появляются внезапно, чаще всего через один-два дня после заражения.

### Типичные симптомы:

- ▶ Высокая температура
- ▶ Сухой кашель
- ▶ Сильные головные боли и ломота
- ▶ Чувство общего недомогания и усталости

В одном случае из трех симптомы заболевания после заражения отсутствуют, однако заразившийся может заразить других людей.

## Как происходит заражение вирусами гриппа?



Вирусы гриппа передаются, прежде всего, **воздушно-капельным путем при кашле, чихании или когда заболевший говорит**. Если капельки с вирусами гриппа попадают на слизистую носа, рта или глаз, может произойти заражение.



Вирусы гриппа могут также передаваться **через руки или совместно используемые поверхности**, например через дверные ручки.

Заразиться гриппом можно, даже если вы прошли вакцинацию.

## Кому следует делать прививку против гриппа?

**Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO)** рекомендует ежегодно проходить вакцинацию против гриппа следующим категориям людей:

- ▶ Лица в возрасте от 60 лет
- ▶ Лица с хроническими заболеваниями
- ▶ Беременные женщины
- ▶ Лица, проживающие в пансионатах для престарелых
- ▶ Лица, находящиеся в тесном контакте с пациентами из группы риска
- ▶ Медицинский персонал

## Почему людям в возрасте от 60 лет важно проходить вакцинацию против гриппа?

С возрастом защитная система организма становится слабее и не в состоянии эффективно отражать атаки возбудителей болезней. Поэтому **для людей в возрасте от 60 лет существует повышенный риск заболевания гриппом с тяжелым течением**. В этой возрастной группе грипп чаще приводит к осложнениям, таким как воспаление легких.

При заболевании гриппом пожилые люди чаще бывают вынуждены проходить лечение в стационаре, и для них выше риск летального исхода заболевания. Вакцинация позволяет избежать перегрузки больниц во время волны заболеваниями гриппа.



Существует все больше указаний на то, что грипп повышает риск сердечно-сосудистых осложнений. **Согласно данным исследований, прививка против гриппа защищает от инфаркта миокарда и инсульта.**

## Почему существуют вакцины против гриппа повышенной эффективности?

Защитная система организма у пожилых людей слабее реагирует на вакцину, чем у более молодых людей. Поэтому STIKO рекомендует людям в возрасте от 60 лет использовать вакцины повышенной эффективности. К ним относятся **высокодозные вакцины и вакцины усиленного действия (адьювантные вакцины)**. Исследования показывают, что их **эффективность несколько выше, чем у стандартных вакцин**.

## Почему следует делать прививку против гриппа ежегодно?

Вирусы гриппа постоянно меняются. Поэтому **вакцины каждый год соответственно обновляются**. Вакцины содержат компоненты тех вариантов вируса гриппа, которые вероятнее всего проявятся в предстоящем сезоне. Кроме того, защитный эффект от прививки сохраняется лишь ограниченное время. Чтобы обеспечить себе наилучшую защиту, следует проходить вакцинацию ежегодно.

## В какое время года следует делать прививку?

Наилучшим временем для вакцинации против гриппа является период с **октября до середины декабря**. Таким образом остается достаточно времени, чтобы сформировать необходимую защиту до начала первой сезонной волны гриппа. В более поздний период прививка может оказаться не менее целесообразной.

Кроме того, людям в возрасте от 60 лет рекомендуется **вакцинация против COVID-19 и пневмококковой инфекции**. При наличии тяжелых хронических заболеваний, а также для людей, проживающих в учреждениях с сестринским уходом, рекомендуется также делать **прививку против респираторно-синцитиальной вирусной инфекции**. Последнюю следует делать также всем людям в возрасте от 75 лет.

Для людей в возрасте от 60 лет расходы на вакцинацию против гриппа, как правило, оплачивают больничные кассы.

## Насколько безопасна прививка против гриппа?

Прививка против гриппа **хорошо переносится и безопасна**. После вакцинации возможны обычные реакции на прививку, такие как болезненные ощущения в месте укола, усталость или общее чувство недомогания. Тяжелые побочные эффекты очень редки.



При использовании вакцин от гриппа повышенной эффективности реакции на прививку могут проявляться несколько чаще и интенсивнее, чем при прививках стандартными вакцинами. Как правило, они проходят в течение одного – трех дней.

## Как еще можно защитить себя?

Прививка против гриппа хорошо защищает от тяжелого течения заболевания. Однако она не обеспечивает абсолютную защиту. С помощью **простых санитарно-гигиенических мероприятий** можно защитить себя и других от вирусов гриппа и других инфекционных респираторных заболеваний.

### Важнейшие советы по соблюдению гигиены



Соблюдайте дистанцию.



Следите за соблюдением гигиены при кашле и чихании.



Регулярно и основательно проветривайте помещения.



Регулярно мойте руки в течение дня.



При необходимости носите защитную маску.



Избегайте прикосновений.



Оставайтесь дома, если вы больны.



Старайтесь не трогать лицо руками.

Дополнительную информацию о вирусе гриппа и о том, как вы можете себя защитить, можно найти на сайтах [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) и [www.rki.de/influenza-impfung](http://www.rki.de/influenza-impfung).

## Выходные данные

Издатель: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit – BIÖG (Федеральный институт общественного здоровья), 50819 Köln, Германия.

Все права защищены. Составлено в сотрудничестве с Институтом им. Роберта Коха (RKI).

Редактирование: Федеральный институт общественного здоровья, отдел защиты от инфекционных заболеваний, управления рисками и управления в критических ситуациях

Оформление: цифровое агентство VALID Digitalagentur GmbH

Авторские права на иллюстрации: © Ridofranz | Getty Images

Артикул: D81000499

Состояние на апрель 2025 г.



**Дополнительная информация по вакцинации против гриппа:** [www.infektionsschutz.de/impfen/fuer-erwachsene/grippe-influenza](http://www.infektionsschutz.de/impfen/fuer-erwachsene/grippe-influenza)

Адрес для заказа: этот флаер можно заказать бесплатно в Федеральном институте общественного здоровья, 50819 Köln, Германия, через сайт [www.bioeg.de](http://www.bioeg.de) или по электронной почте [bestellung@bioeg.de](mailto:bestellung@bioeg.de). Он не предназначен для перепродажи получателем или третьими лицами.

**Флаер доступен на семи языках:**

