



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

ROBERT KOCH INSTITUT



Щеплення від грипу

Надійний захист від тяжкого перебігу грипу
для людей віком від 60 років



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

Навіщо робити щеплення від грипу?

Люди віком від 60 років мають підвищений ризик тяжкого перебігу грипу. **Щеплення** від сезонного грипу (інфлуенци) **доведено знижує ризик тяжкого перебігу захворювання**. Тому щорічна вакцинація проти грипу восени рекомендована із 60-річного віку.

Що таке грип і які симптоми можуть виникати?

Грип – це **інфекційне захворювання, спричинене вірусами грипу**. Він може мати тяжкий, навіть загрозливий для життя перебіг і призводити до ускладнень, наприклад пневмонії. Приблизно 2 із 3 людей після зараження відчувають симптоми. Ознаки хвороби зазвичай проявляються раптово, через один-два дні після інфікування.

Типові симптоми:

- ▶ висока температура;
- ▶ сухий кашель;
- ▶ сильний головний біль і біль у м'язах і суглобах;
- ▶ загальна хворобливість і втома.

Кожна третя людина після зараження не має симптомів, але все рівно може заражати інших.

Як передається грип?



Віруси грипу передаються переважно **краплями під час кашлю, чхання або розмови**. Якщо такі частинки з вірусом грипу потрапляють на слизову оболонку носа, рота або очей, відбувається зараження.



Грип може також поширюватися **через руки або спільно використовувані поверхні** (наприклад, дверні ручки).

Навіть після вакцинації проти грипу все ще можна заразитися, але перебіг хвороби, як правило, буде легшим.

Хто повинен робити щеплення від грипу?

Постійна комісія з питань щеплень (STIKO) рекомендує щорічну вакцинацію проти грипу, зокрема, для:

- ▶ осіб віком від 60 років;
- ▶ людей із хронічними захворюваннями;
- ▶ вагітних жінок;
- ▶ мешканців будинків для людей похилого віку й закладів догляду;
- ▶ близьких контактних осіб із груп ризику;
- ▶ медичного персоналу.

Чому щеплення від грипу важливе для людей віком від 60 років?

З віком імунна система слабшає та вже не може так ефективно захищати організм від збудників хвороб. Тому **люди віком від 60 років мають підвищений ризик тяжкого перебігу грипу**. У цій віковій групі грип частіше спричиняє ускладнення, наприклад пневмонію.

Люди похилого віку частіше потребують госпіталізації через грип і мають підвищений ризик летального наслідку. Вакцинація допомагає також уникнути первантаження лікарень під час епідемії грипу.



Крім цього, з'являється все більше даних, що грип підвищує ризик серцево-судинних ускладнень. **Згідно з результатами досліджень вакцинація проти грипу захищає від інфаркту й інсульту.**

Чому існують вакцини проти грипу з підвищеною ефективністю?

Імунна система людей похилого віку реагує на вакцини гірше, ніж у молодших. Тому STIKO рекомендує для людей від 60 років застосовувати вакцини з підвищеною ефективністю. До них належать **вакцини високої дози і вакцини з підсилювачем дії (ад'ювантні вакцини)**. Дослідження показують, що вони **діють краще ніж стандартні вакцини**.

Чому щеплення від грипу слід робити щороку?

Віруси грипу постійно змінюються. Тому **вакцини щороку оновлюються**. Вони містять компоненти тих варіантів вірусу, які найімовірніше циркулюватимуть у наступному сезоні. Крім цього, захист після щеплення триває обмежений час. Для найкращого захисту вакцинацію проти грипу потрібно робити щороку.

Коли варто робити щеплення від грипу?

Найкращий час для вакцинації — **з жовтня до середини грудня**. Це дає змогу вчасно сформуванати захист до початку епідемії грипу. Навіть пізніша вакцинація все ще може бути доцільною.

Людам віком від 60 років рекомендовані також **щеплення проти COVID-19 і щеплення проти пневмококів**. Для осіб із тяжкими хронічними захворюваннями та мешканців закладів догляду рекомендується також **вакцинація проти РСВ**. Усі люди від 75 років також повинні вакцинуватися від РСВ.

Для людей віком від 60 років витрати на щеплення від грипу зазвичай покриваються державними медичними страховими касама.

Чи безпечне щеплення від грипу?

Щеплення від грипу **добре переноситься та є безпечним**. Після щеплення можливі типові реакції — біль у місці ін'єкції, втома або незначне нездужання. Серйозні побічні ефекти трапляються дуже рідко.



У разі застосування вакцин проти грипу з підвищеною ефективністю реакції можуть виникати частіше та бути більш інтенсивними, ніж після стандартних вакцин. Як правило, вони зникають через один-три дні.

Як ще можна захиститися?

Щеплення від грипу надійно захищає від важкого перебігу хвороби, але не дає повного захисту від інфікування. Додатково захистити себе й оточення від вірусів грипу та інших респіраторних інфекцій допомагають **прості гігієнічні заходи**.

Основні поради щодо гігієни



Дотримуйтеся дистанції



Дотримуйтеся гігієни під час кашлю та чхання



Регулярно й ретельно провітрюйте приміщення



Регулярно мийте руки в повсякденному житті



За потреби носіть маску, що закриває рот і ніс



Уникайте дотиків



Залишайтеся вдома, якщо ви захворіли



Не торкайтесь обличчя руками

Більше інформації про грип і захист від нього можна знайти за посиланнями www.infektionsschutz.de і www.rki.de/influenza-impfung.

Вихідні дані

Видавець: Федеральний інститут громадського здоров'я (BfArM), 50819 Кельн.
Усі права захищено. У співпраці з Інститутом Роберта Коха (RKI).

Редакція: Федеральний інститут громадського здоров'я, Відділ інфекційного захисту, управління ризиками та кризами

Дизайн: VALID Digitalagentur GmbH

Фотоматеріали: © Ridofranz | Getty Images

Номер артикулу: D81000501

Стан: квітень 2025



Детальніша інформація про щеплення від грипу: www.infektionsschutz.de/impfen/fuer-erwachsene/grippe-influenza

Замовлення брошури. Ця брошура доступна безкоштовно у Федеральному інституті громадського здоров'я, 50819 Кельн, на сайті www.bioeg.de або електронною поштою bestellung@bioeg.de. Вона не призначена для перепродажу отримувачем або третіми особами.

Брошура доступна 7 мовами:

