



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

ROBERT KOCH INSTITUT



Прививка против гриппа

Эффективная защита для людей
с хроническими заболеваниями



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Для чего предназначена прививка против гриппа?

Для людей, уже страдающих определенными заболеваниями, существует повышенный риск тяжелого протекания гриппа. **Доказано, что прививка против сезонного гриппа (инфлюэнцы) снижает риск тяжелого течения заболевания, необходимости лечения в стационаре и осложнений вследствие заболевания.** Поэтому людям, уже имеющим определенные заболевания, рекомендована ежегодная вакцинация против гриппа.

Что такое грипп и какие симптомы могут появляться?

Грипп (инфлюэнца) — это **инфекционное заболевание, вызываемое вирусами гриппа.** Понятия «грипп» и «простуда» часто ошибочно приравниваются друг к другу. Простуда — это хотя и неприятное, но, как правило, безобидное заболевание. Грипп же может протекать **в тяжелой форме и даже представлять опасность для жизни** 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.

При каких хронических заболеваниях рекомендуется вакцинация против гриппа?

Для людей, уже страдающих определенными заболеваниями, существует повышенный риск того, что заболевание гриппом будет протекать тяжело и даже с угрозой для жизни. **Постоянная комиссия по вакцинации (STIKO) рекомендует ежегодно проходить вакцинацию против гриппа, в частности, при наличии следующих заболеваний:**

- ▶ Заболевания органов дыхания
- ▶ Сердечно-сосудистые заболевания
- ▶ Заболевания печени или почек
- ▶ Заболевания, связанные с нарушением обмена веществ
- ▶ Патологический избыточный вес (ожирение)
- ▶ Заболевания нервной системы
- ▶ Иммунодефицит, обусловленный заболеваниями или приемом определенных медикаментов

Прививка против гриппа наилучшим образом защищает от тяжелого протекания гриппа.

Почему необходимо каждый год делать прививку против гриппа?

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



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.**

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, уже страдающим определенными заболеваниями, рекомендуется делать прививку против COVID-19, если в текущем году не было заражения коронавирусом.

Прививки против гриппа и COVID-19 можно делать в один день.

Для людей, уже имеющих определенные заболевания, 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. Симптомы, как правило, проходят через один–два дня. Тяжелые побочные эффекты очень редки.

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 и 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: © FatCamera | Getty Images

Артикул: D81000505

Состояние на апрель 2025 г.



Дополнительная информация по вакцинации против гриппа: 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 или по электронной почте bestellung@bioeg.de. Он не предназначен для перепродажи получателем или третьими лицами.

Флаер доступен на семи языках:



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.



**Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit**