



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

ROBERT KOCH INSTITUT



Прививка против гриппа

Как медицинские работники могут защитить
себя и других



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Какую роль играет прививка против гриппа для медицинского персонала?

Для медицинского персонала существует повышенный риск заражения вирусами гриппа. **Прививка против гриппа обеспечивает индивидуальную защиту и ограничивает распространение вирусов гриппа.** Так медицинские работники могут наилучшим образом защитить пациентов, свое собственное окружение, включая членов семьи и других людей, с которыми они контактируют. Поэтому для медицинского персонала рекомендована ежегодная вакцинация против гриппа.

Что такое грипп и каковы его симптомы?

Грипп (инфлюэнца) — 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

У каждого третьего заразившегося болезнь протекает бессимптомно.



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.**

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.

Почему медицинским работникам рекомендуется делать прививку против гриппа?

Медицинский персонал, находясь на работе, часто тесно контактирует с большим количеством людей. Это повышает риск заразиться вирусами гриппа.

Прививка против гриппа обеспечивает наилучшую индивидуальную защиту.

Кроме того, медицинский персонал часто работает с людьми, для которых существует повышенный риск того, что заболевание гриппом будет протекать тяжело и даже с угрозой для жизни. К этим лицам, подвергающимся повышенной опасности, относятся люди в возрасте от 60 лет, беременные женщины и люди с определенными хроническими заболеваниями.

Прививка против гриппа для медицинского персонала помогает ограничить распространение вирусов гриппа в учреждениях. Таким образом, прививка защищает не только здоровье медицинских работников, но и здоровье пациентов.

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. 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.



Возможно, в вашем учреждении в определенные дни будет организована бесплатная вакцинация. Обсудите вакцинацию против гриппа с медицинским персоналом в вашей организации.



Кроме того, медицинскому персоналу, который непосредственно контактирует с пациентами, 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.**

Насколько безопасна прививка против гриппа?

Прививка против гриппа **хорошо переносится и безопасна**. Используемые вакцины представляют собой так называемые неживые вакцины. Это значит, что в вакцинах нет активных вирусов, так что они не могут вызвать заболевание гриппом.

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: © Maskot | Getty Images

Артикул: D81000511

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**