

### Можно ли заболеть гриппом от вакцины?

Заболеть гриппом от вакцины невозможно, тем не менее, некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время непосредственно после вакцинации. Может беспокоить слабость, мышечная боль, кратковременный подъем температуры до 37°C, боль в месте инъекции.

### Если я сделаю прививку против гриппа, заболею ли я гриппом?

Даже если вы заболеете гриппом, будучи привитым против гриппа – Вы перенесете заболевание в легкой форме и без осложнений, с этой целью и проводится вакцинация. Вакцины против гриппа безопасны.

### Что делать, если Вы заболели:

- Оставайтесь дома, соблюдайте постельный режим;
- Вызовите лечащего врача и в дальнейшем соблюдайте все его рекомендации;
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком;
- Принимайте лекарства вовремя;
- Пейте больше жидкости;
- Регулярно проветривайте помещение.

### Что делать если в семье кто – то заболел гриппом?

1. Вызовите врача.
2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
3. Ограничьте до минимума контакты между больным и близкими, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.
5. Сохраняйте чистоту как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.
7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.
8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.
9. Ухаживать за больным должен только один член семьи
10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

Филиал

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Удмуртской Республике в г.Глазове»

# ПАМЯТКА

**Осторожно:  
ГРИПП!**



Консультационный центр по вопросам защиты  
прав потребителей  
г. Глазов, ул. Кирова, 27А  
тел. (34141) 2-84-37

**Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус.**

**Симптомы гриппа:** жар, озноб, усталость, общее недомогание, слабость, резкий подъем температуры тела и озноб, головная боль, насморк или заложенность носа, сухой кашель, боль или першение в горле, ломота в мышцах и суставах, желудочно – кишечные расстройства, светобоязнь.

**Профилактика гриппа:** ведите здоровый образ жизни, регулярно мойте руки, промывайте нос, используйте маски в общественных местах и транспорте, регулярно делайте влажную уборку помещений, регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении ограничьте пребывание в местах скопления людей, избегайте контактов с заболевшими, вакцинируйтесь. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начните приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**В начале сентября открылась компания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две – три недели до начала подъема заболевания, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.**

**Какие цели вакцинации против гриппа?**

Главная цель вакцинации против гриппа является защита населения от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что вакцинируя население врачи спасают жизни тех, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди и те, кто страдает хроническими заболеваниями, люди с иммунодефицитными состояниями.

Грипп часто протекает достаточно тяжело, особенно в группах риска, а нередко сопровождается различными осложнениями. Вирус гриппа распространяется очень быстро. Если большинство людей привито, у меньшинства, тех, кто не

получил вакцину по тем или иным причинам шансы заразиться минимальны. И именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространиться вирусу.

**Что входит в состав вакцины против гриппа?**

Вакцина против гриппа защищает от штаммов вирусов гриппа, которые по прогнозам эпидемиологов, будут наиболее распространены в предстоящем сезоне. Традиционные вакцины против гриппа («трехвалентные» вакцины) предназначены для защиты от трех вирусов гриппа:

- вирус гриппа А (H1N1);
- вирус гриппа А (H3N2);
- вирус гриппа В.

Существуют также вакцины, предназначенные для защиты от четырех вирусов гриппа («четырёхвалентные» вакцины). Они защищают от тех же вирусов, что и трехвалентная вакцина, и содержат дополнительный штамм вируса В.

**В сезон 2021-2022 годов ВОЗ рекомендует включать в состав трехвалентной вакцины следующие штамма вирусов гриппа:**

- A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09;
- A/Cambodia/e0826360/2020 (H3N2);
- B/Washington/02/2019;
- B/Phuket/30/3/2013 (для четырехвалентной вакцины).

Первые три штамма рекомендуются для включения в трехвалентные противогриппозные вакцины, а последний является рекомендуемым дополнительным штаммом для четырехвалентных противогриппозных вакцин.

*Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска – медицинским работникам, учителям. Студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости.*

**Зачем делать прививку каждый год?**

Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим состав вакцин обновляется по мере необходимости, чтобы не отставать от изменения вирусов гриппа.