

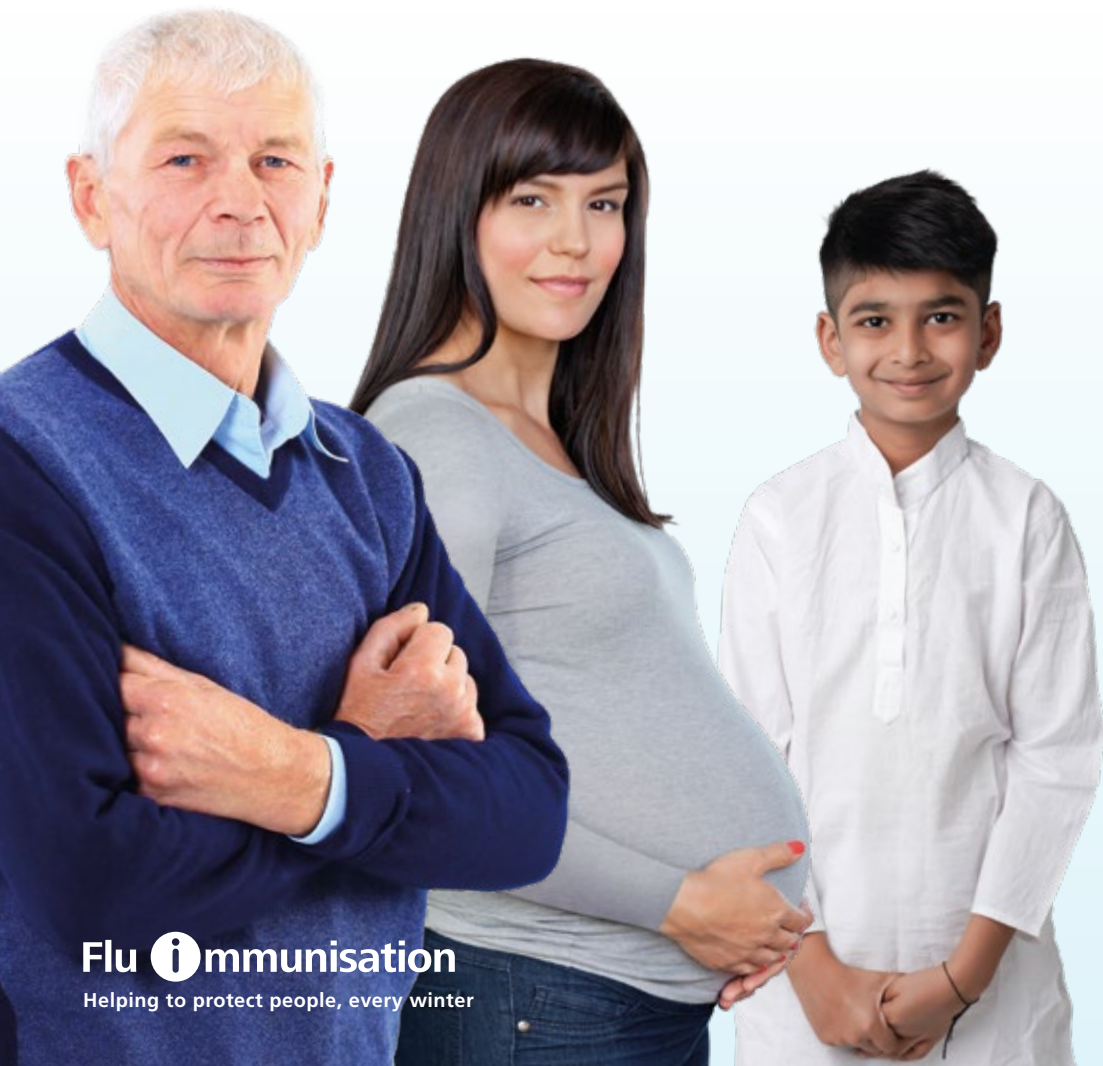
Зима 2021-2022 года

грипп

вакцинация

Кому нужно делать прививку от гриппа и почему

Включает информацию для детей и беременных женщин



Flu mmunisation

Helping to protect people, every winter

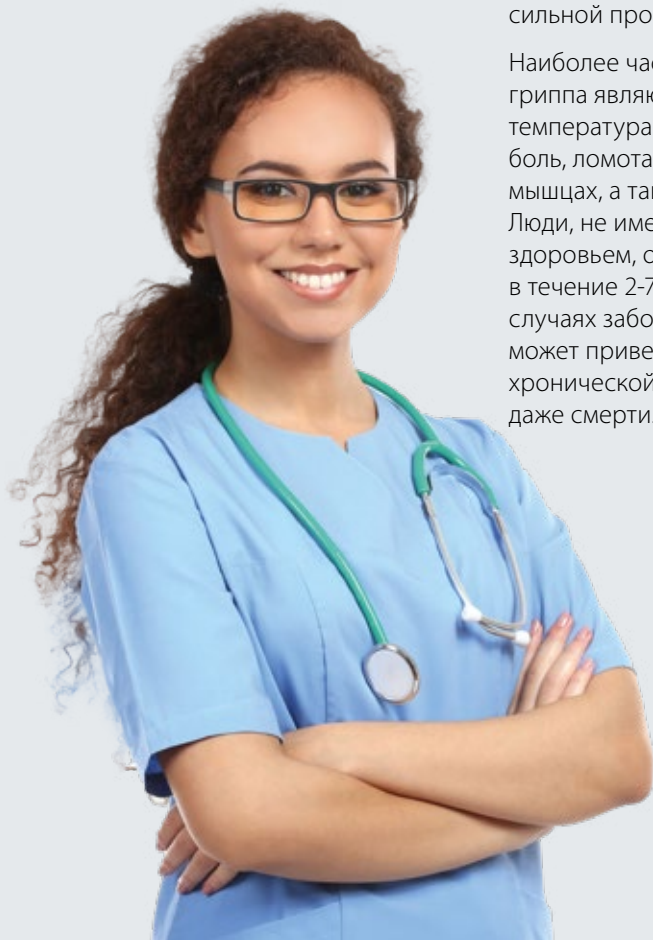
В этой брошюре объясняется, как вы можете защитить себя и своих детей от гриппа предстоящей зимой и почему так важно, чтобы люди, подверженные повышенному риску заболевания гриппом, ежегодно проходили бесплатную вакцинацию.

Что такое грипп? Разве это не просто сильная простуда?

Эпидемии гриппа возникают ежегодно, обычно зимой, поэтому иногда их называют сезонным гриппом. Грипп - это очень заразное заболевание, симптомы которого проявляются очень быстро.

Простудные заболевания являются менее серьезными и обычно начинаются постепенно с заложенности носа или насморка и боли в горле. При тяжелом приступе гриппа самочувствие может быть намного хуже, чем при сильной простуде.

Наиболее частыми симптомами гриппа являются высокая температура, озноб, головная боль, ломота и боли в суставах и мышцах, а также сильная усталость. Люди, не имеющие проблем со здоровьем, обычно выздоравливают в течение 2-7 дней, но в некоторых случаях заболевание гриппом может привести к госпитализации, хронической инвалидности или даже смерти.



Что вызывает грипп?

Грипп вызывается вирусами гриппа, которые поражают дыхательные пути и легкие. И поскольку это заболевание вызывается вирусами, а не бактериями, лечение антибиотиками не помогает. Однако при осложненном течении гриппа может потребоваться применение антибиотиков.

Как вы можете заразиться гриппом?

Когда больные гриппом люди кашляют или чихают, они распространяют вирус гриппа посредством маленьких капель слюны на довольно большое расстояние. Эти капли могут попасть в дыхательные пути других людей при вдыхании, или на поверхность, прикоснувшись к которой можно заразиться гриппом.

Вы можете предотвратить распространение вируса, покрывая свой рот и нос, когда вы кашляете или чихаете, вам также следует часто мыть руки или использовать гели для рук, чтобы уменьшить риск заражения вирусом гриппа.

Но самый эффективный способ избежать заражения и распространения гриппа - это сделать прививку до начала сезонного гриппа.



Как защититься от гриппа?

Грипп непредсказуем. Вакцина обеспечивает наилучшую защиту против вируса гриппа, который может вызвать тяжелые осложнения. Наиболее вероятные вирусы гриппа предстоящего сезона определяются до начала сезонного гриппа, а затем создаются вакцины, которые максимально соответствуют этим вирусам. Вакцинироваться лучше всего в осенний период до начала эпидемического сезона.

Какой вред может нанести грипп?

Люди иногда принимают сильную простуду за грипп, но зачастую грипп протекает гораздо тяжелее, чем простуда, и поэтому приходится проводить в постели несколько дней. Некоторые люди более подвержены воздействию гриппа. У таких людей грипп может увеличить риск развития более серьезных осложнений, таких как бронхит и пневмония, или ухудшить их текущее состояние здоровья. В худшем случае грипп может привести к госпитализации или даже летальному исходу.

Подвержен(-а) ли я повышенному риску заражения гриппом?

Заболеть гриппом может кто угодно, но если у вас хроническое заболевание, грипп может усугубить уже имеющиеся проблемы со здоровьем, даже если вы хорошо с ними справляетесь и обычно чувствуете себя хорошо. Вам следует сделать прививку от гриппа, которая предлагается бесплатно, если вы:

- беременны

или у вас имеются проблемы со здоровьем, такие как:

- проблемы с сердцем
- проблемы с органами дыхания или серьезные нарушения дыхания, включая бронхит, эмфизему легких или астму
- заболевание почек
- пониженный иммунитет из-за болезни или лечения (например, стероидными препаратами или лечения рака)
- заболевание печени
- вы перенесли инсульт или транзиторную ишемическую атаку (ТИА)
- сахарный диабет
- неврологическое заболевание, например, рассеянный склероз (РС), церебральный паралич
- особые образовательные потребности
- проблемы с селезенкой, например, серповидноклеточная анемия, или селезенка была удалена
- существенный избыточный вес (ИМТ от 40 и выше)

Этот перечень заболеваний не является окончательным. Это всегда вопрос клинической оценки. Такую оценку может провести ваш лечащий врач, принимая во внимание риск ухудшения ваших существующих проблем со здоровьем в случае заболевания гриппом, а также риск серьезных осложнений от гриппа.

Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт: nhs.uk/flujab

Кому следует подумать о том, чтобы сделать прививку от гриппа?

Всем, у кого есть какие-либо заболевания, перечисленные на странице 4, а также тем, к кому относится что-либо из следующего:

- возраст 65 лет или старше
- пациенты пансионатов или домов для престарелых
- лица, осуществляющие основной уход за пожилым человеком или инвалидом
- медицинские и социальные работники переднего фронта
- беременные женщины (см. следующий раздел)
- дети, достигшие определенного возраста (см. стр. 7–8)

Людям в возрасте от 50 до 64 лет в этом году также будет предложено сделать прививку от гриппа.



Вакцинация против гриппа для беременных женщин



Я беременна. Нужно ли мне делать прививку от гриппа в этом году?

Да. Беременность влияет на то, как организм справляется с инфекциями, например, такими как грипп. Инфекция гриппа увеличивает вероятность госпитализации и необходимости в интенсивной терапии для беременных женщин и новорожденных.

Всем беременным женщинам необходимо сделать прививку от гриппа, чтобы защитить себя и своего будущего ребенка. Вакцина от гриппа безопасна на любом сроке беременности, начиная с зачатия.

Благодаря вакцине беременные женщины могут помочь себе:

- снизить риск серьезных осложнений гриппа, например, таких как пневмония, особенно на поздних сроках беременности
- снизить риск самопроизвольного прерывания беременности, рождения мертворожденного ребенка или преждевременных родов
- обеспечить защиту новорожденному ребенку, у которого будет сохраняться иммунитет к гриппу в течение первых нескольких месяцев жизни
- снизить вероятность передачи инфекции от матери новорожденному

Я беременна и думаю, что у меня может быть грипп. Что мне делать?

Если у вас наблюдаются симптомы гриппа, вам следует срочно обратиться к своему лечащему врачу, так как если вы действительно заболели гриппом, вам могут прописать лекарственный препарат, который может помочь (или снизить риск осложнений), но его необходимо принимать как можно скорее после появления симптомов.

Вы можете сделать бесплатную прививку от гриппа, обратившись к своему лечащему врачу, акушерке или в местную аптеку.

Касается ли это детей? Нужно ли им делать прививку от гриппа?

Если ваш ребенок старше 6 месяцев и у него имеется одно из состояний, перечисленных на странице 4, ему следует сделать прививку от гриппа. Такие дети с большей вероятностью серьезно заболеют, если они заразятся гриппом, и это может ухудшить их состояние. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом по поводу вакцинации вашего ребенка до начала сезона гриппа.

Вакцина против гриппа неэффективна для детей младше 6 месяцев, поэтому вакцинировать таких детей не рекомендуется. Поэтому очень важно, чтобы беременные женщины прошли вакцинацию - они передадут своему будущему ребенку иммунитет, который обеспечит новорожденному защиту в первые месяцы его жизни.

Вакцинация от гриппа предлагается также некоторым другим возрастным группам детей и подростков. Это должно помочь защитить их от гриппа и уменьшить распространение инфекции как среди других детей, включая их братьев и сестер, так и, конечно же, их родителей, бабушек и дедушек. Это также поможет вам избежать необходимости брать отпуск по уходу за ребенком или присматривать за детьми, заболевшими гриппом.

В этом году вакцинация против гриппа предлагается детям следующих возрастных групп:

- всем детям, кому исполнилось 2-3 года на 31 августа 2021 года
- всем детям младшего школьного возраста
- всем учащимся 7-11 классов средней школы
- детям с заболеваниями, повышающими риск осложнений при гриппе

Детям в возрасте 2-3 года прививку будут делать в клинике их лечащего врача, как правило, участковая медсестра. Детям и подросткам школьного возраста вакцинация против гриппа будет проводиться в школе. Большинству детей вакцину вводят в виде назального спрея в каждую ноздрю. Это очень быстрая и безболезненная процедура.

Для получения дополнительной информации о вакцинации детей против гриппа посетите веб-сайт Национальной службы здравоохранения (NHS): nhs.uk/child-flu.

Какой тип вакцины от гриппа мне следует делать?

Имеется несколько типов вакцины против гриппа. В зависимости от возраста вам будет предложен наиболее эффективный для вас вариант - один из следующего:

- детям в возрасте от 2 до 17 лет предлагается живая вакцина в виде назального спрея. Живые вирусы были ослаблены, поэтому они не могут заразить вас гриппом
- взрослым в возрасте от 18 до 64 лет предлагается инъекционная вакцина. Это инактивированная вакцина, которая не содержит живых вирусов и поэтому не может заразить вас гриппом. Доступны разные типы вакцин в зависимости от того, как они были изготовлены
- взрослым в возрасте 65 лет и старше предлагается инъекционная вакцина. Это инактивированная вакцина, которая не содержит живых вирусов и поэтому не может заразить вас гриппом. Обычно предлагается вакцина, содержащая адъювант - соединение, которое помогает иммунной системе создать более сильный ответ на вакцину. Вакцина такого типа предлагается людям этой возрастной группы, поскольку с возрастом иммунная система хуже реагирует на вакцины

Детям в возрасте от 6 месяцев до 2 лет, входящим в группу высокого риска заражения гриппом, будет предложена инъекционная вакцина от гриппа, поскольку назальный спрей не разрешен к применению детям в возрасте до 2 лет. Некоторым детям старше 2 лет, которые относятся к группе высокого риска, также потребуется инъекционная вакцина, если вакцина в виде назального спрея им не подходит.

Можно ли делать прививку от гриппа моему ребенку одновременно с другими вакцинами?

Да. Вакцину от гриппа можно вводить одновременно со всеми другими обычными вакцинами для детей. Вакцинацию не стоит откладывать из-за незначительных проблем со здоровьем, например, простуды, но если у вашего ребенка высокая температура, то с вакцинацией необходимо подождать.

Кому нельзя делать прививку?

Прививку от гриппа можно делать практически всем, однако не следует делать прививку, если у вас когда-либо наблюдалась серьезная аллергическая реакция на вакцину или какой-либо из ее компонентов. Если у вас наблюдается аллергия на яйца или заболевание, которое ослабляет вашу иммунную систему, возможно, вам не следует делать прививку от определенных типов гриппа - проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Если у вас высокая температура, следует отложить вакцинацию, пока вам не станет лучше.

Касается ли это детей?

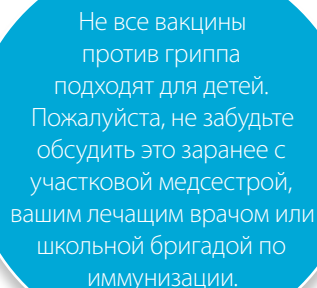
Назальная вакцина не показана детям в следующих случаях:

- наблюдается свистящее дыхание сейчас или в течение последних 72 часов, в этом случае следует предложить подходящую инъекционную вакцину от гриппа, чтобы избежать задержки с вакцинацией
- проводилась интенсивная терапия по следующей причине:
 - приступ астмы или
 - аллергическая анафилактическая реакция на яйца

(Детям из этих двух групп рекомендуется проконсультироваться со специалистом, и им может потребоваться назальная вакцинация в условиях стационара)

- наличие заболевания или проводится лечение, которое серьезно ослабляет иммунную систему ребенка, или кто-то из членов семьи нуждается в изоляции из-за тяжелой иммуносупрессии
- аллергия на любые другие компоненты вакцины¹
- требуется лечение салицилатом

Кроме того, детям, которым была сделана вакцинация назальным спреем, следует избегать тесного контакта с людьми с очень сильно ослабленной иммунной системой в течение примерно 2-х недель после вакцинации, так как существует очень малая вероятность их заражения вирусом вакцины.



Не все вакцины против гриппа подходят для детей. Пожалуйста, не забудьте обсудить это заранее с участковой медсестрой, вашим лечащим врачом или школьной бригадой по иммунизации.

[1] Список компонентов вакцины см. на веб-сайте: www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pi1

Содержит ли назальная вакцина желатин свиного происхождения (свиной желатин)?

Да. Назальная вакцина содержит сильно переработанную форму желатина (свиной желатин), который используется во многих основных лекарственных препаратах. Желатин помогает поддерживать стабильность вакцинных вирусов, поэтому вакцина обеспечивает наилучшую защиту от гриппа.

Назальная вакцина предлагается детям, поскольку в соответствии с Программой вакцинации против гриппа она является более эффективной, чем инъекционная вакцина. Это обусловлено простотой применения назальной вакцины, а также тем, что она считается лучшим средством снижения распространения гриппа среди людей, которые могут быть более уязвимы к осложнениям гриппа.

Однако, если ваш ребенок подвергается высокому риску осложнений гриппа из-за одного или нескольких заболеваний или проводимого лечения и ему не показана назальная вакцина от гриппа, то следует делать инъекционную вакцину.

Для тех, кто не согласен с применением свиного желатина в медицинских продуктах, в этом году доступна альтернативная инъекционная вакцина. Вам следует обсудить возможные варианты с участковой медсестрой или вашим лечащим врачом.

Будут ли наблюдаться какие-либо побочные эффекты?

Побочные эффекты назальной вакцины обычно могут включать насморк или заложенность носа, головную боль, усталость и некоторую потерю аппетита. У тех, кому была сделана инъекционная вакцина, могут наблюдаться боль в руке в месте укола, субфебрильная температура и боли в мышцах в течение одного или двух дней после вакцинации. Серьезные побочные эффекты от любой из этих вакцин возникают редко.

Защитит ли меня вакцина от гриппа полностью?

Поскольку вирус гриппа может изменяться из года в год, всегда существует риск того, что вакцина не будет соответствовать циркулирующему в текущем сезоне вирусу. В течение последних 10 лет вакцина в целом хорошо соответствовала циркулирующим штаммам.

На какой срок вакцина обеспечивает защиту?

Вакцина должна обеспечивать защиту в течение текущего сезона гриппа.

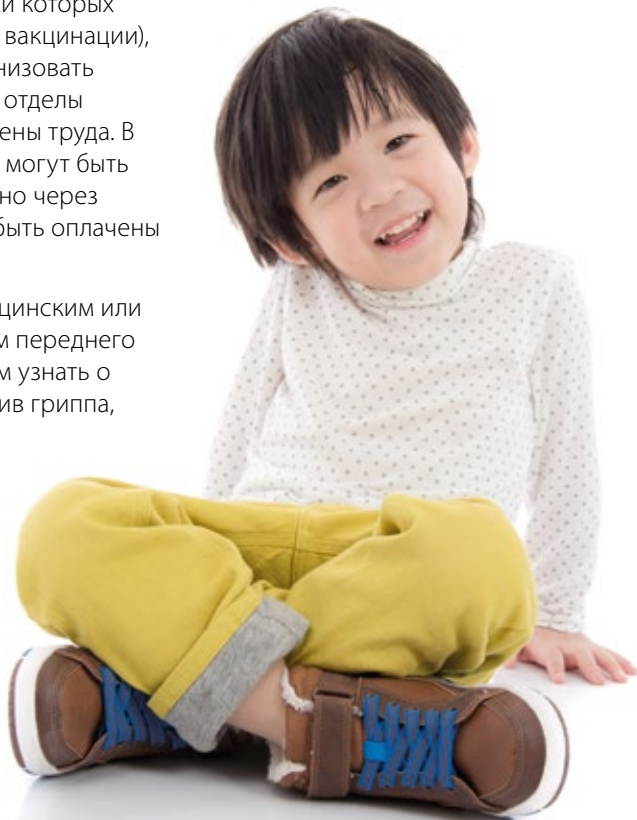
Что мне следует сейчас делать?

Если вы относитесь к одной из перечисленных в этой брошюре групп, важно, чтобы вы сделали прививку от гриппа.

Обратитесь к своему лечащему врачу, участковой медсестре или в местную аптеку, чтобы записаться на прием для вакцинации против гриппа и обеспечить себе наилучшую защиту. Беременные женщины могут также сделать прививку в женских консультациях по беременности и родам. Вакцина от гриппа предоставляется бесплатно. Просто запишитесь на прием, чтобы сделать прививку.

Организациям, желающим защитить своих сотрудников от гриппа (кроме организаций, сотрудники которых подлежат обязательной вакцинации), необходимо будет организовать вакцинацию через свои отделы охраны здоровья и гигиены труда. В этом случае вакцины не могут быть предоставлены бесплатно через систему NHS и должны быть оплачены работодателем.

Если вы являетесь медицинским или социальным работником переднего фронта, мы советуем вам узнать о мерах вакцинации против гриппа, предусмотренных для сотрудников вашего учреждения. Важно, чтобы вы были защищены от гриппа.



Общий перечень тех, кому рекомендовано сделать прививку от гриппа

- всем в возрасте 65 лет и старше
- всем в возрасте до 65 лет, у которых имеются заболевания, перечисленные на странице 4, включая детей и младенцев старше 6 месяцев
- всем беременным женщинам, на любом сроке беременности
- всем детям в возрасте 2-3 лет (при условии, что им исполнилось 2 или 3 года на 31 августа текущего сезона гриппа)
- всем детям младшего школьного возраста
- всем учащимся 7-11 классов средней школы
- всем пациентам пансионатов и домов для престарелых
- всем, кто обеспечивает уход за пожилым человеком или инвалидом
- всем медицинским и социальным работникам переднего фронта

Людям в возрасте от 50 до 64 лет в этом году также будет предложено сделать прививку от гриппа.

Для получения совета и информации о вакцинации против гриппа обратитесь к своему лечащему врачу, участковой медсестре, местному фармацевту или школьной бригаде по иммунизации.

Лучше всего делать прививку от гриппа осенью или в начале зимы до любых вспышек сезонного гриппа. Помните, что прививку от гриппа необходимо делать каждый год, не думайте, что вы защищены, потому что вам уже делали такую прививку в прошлом году.

Чтобы проверить, рекомендована ли вам прививка от гриппа, перейдите по адресу:

nhs.uk/flujab

