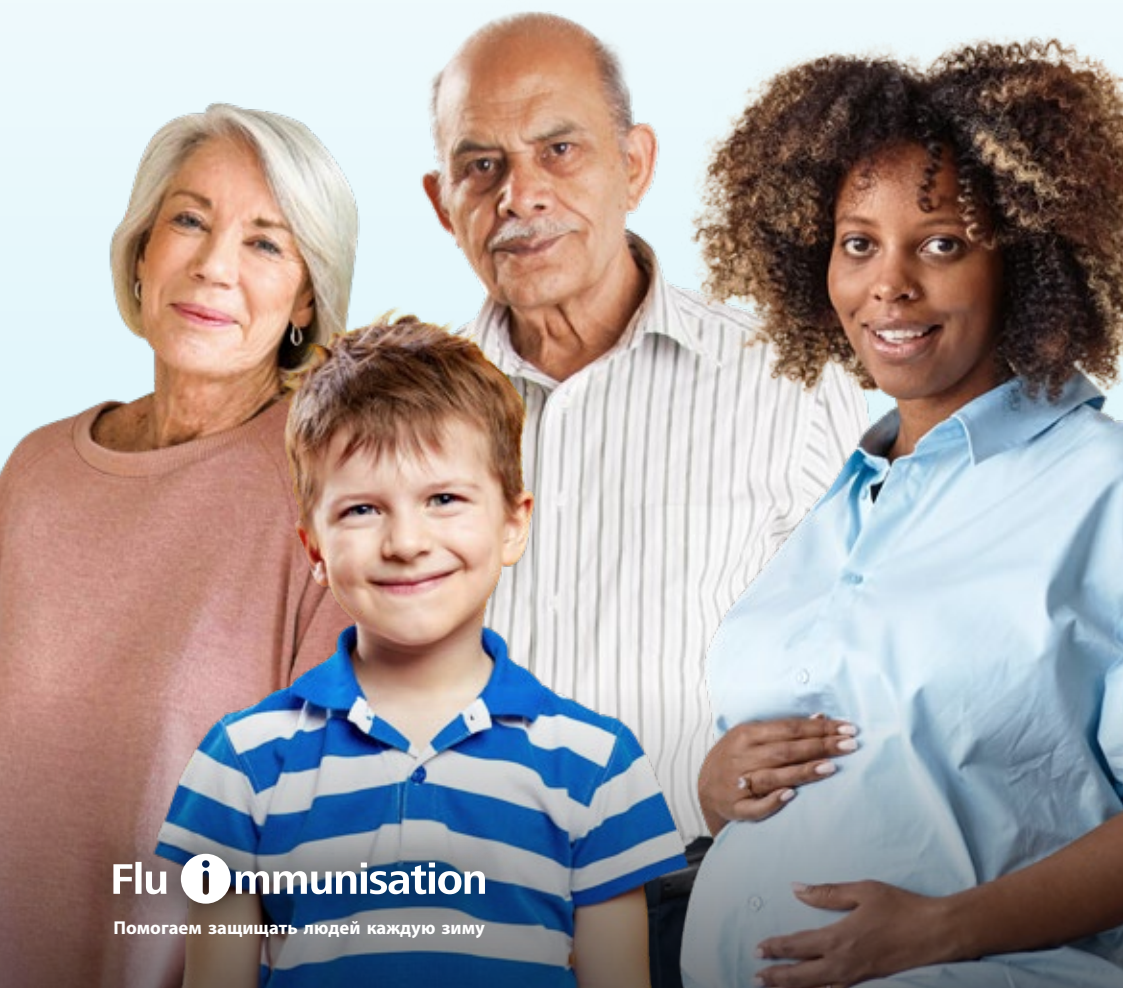


Вакцинация против гриппа

Кому и зачем нужна вакцинация

Включает информацию для родителей
и беременных женщин



Flu mmunisation

Помогаем защищать людей каждую зиму

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

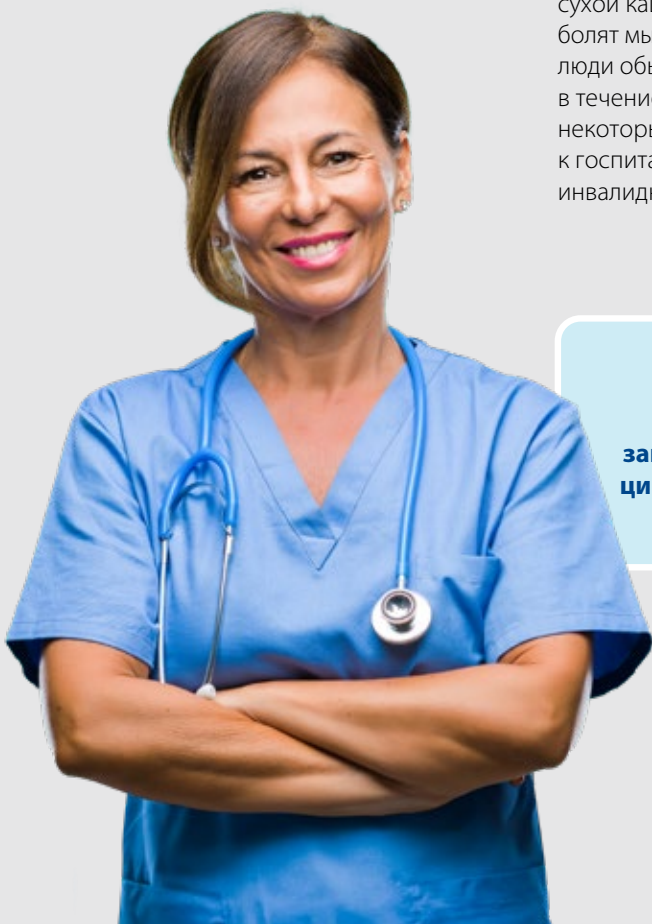
Что такое грипп? Разве это не просто сильная простуда?

Грипп появляется каждый год, обычно зимой, поэтому его иногда называют сезонным гриппом. Это высокоинфекционное заболевание, симптомы которого проявляются очень быстро. Простудные заболевания гораздо менее серьезны и обычно начинаются постепенно, с заложенности носа или насморка и боли в горле. Сильный приступ гриппа может быть гораздо хуже, чем тяжелая простуда.

При гриппе повышается температура, появляется сильная усталость, заложенность носа, сухой кашель и боль в горле, болят мышцы и суставы. Здоровые люди обычно выздоравливают в течение двух-семи дней, но у некоторых болезнь может привести к госпитализации, постоянной инвалидности или даже смерти.



Вакцины против гриппа помогают защитить от основных циркулирующих типов вируса гриппа



Что является причиной гриппа?

Грипп вызывается вирусами гриппа, которые поражают дыхательное горло и легкие. Учитывая, что болезнь вызывается вирусами, а не бактериями, антибиотики ее не лечат. Однако если после гриппа возникли осложнения, могут потребоваться антибиотики.

Как можно заразиться гриппом?

Когда инфицированный человек кашляет или чихает, вирусы гриппа могут вдыхать другие люди, или их можно подхватить, прикасаясь к поверхностям, на которые попали вирусы. Вы можете предотвратить распространение вируса, закрывая рот и нос при кашле или чихании (в идеале — салфеткой, иначе — в сгиб локтя), а также часто мыть руки или используя гели для рук, чтобы снизить риск подхватить вирус.

Но лучший способ избежать заражения и распространения гриппа — сделать прививку до начала сезона гриппа.

Как защититься от гриппа?

Заболевание гриппом непредсказуемо. Вакцинация против гриппа обеспечивает наилучшую защиту. Существуют различные штаммы вируса гриппа. Наиболее вероятные штаммы, вызывающие заболевание, определяются заранее, до начала сезона гриппа. Затем создаются вакцины, максимально соответствующие им. Даже если вакцина не полностью соответствует штамму, она обычно обеспечивает определенную защиту от вируса.

Вакцины вводятся осенью, в идеале до начала активности гриппа.

Чем может навредить грипп?

Люди иногда думают, что сильная простуда — это грипп, но грипп часто может быть гораздо хуже простуды, и вам, возможно, придется несколько дней пролежать в постели. В худшем случае грипп может привести к госпитализации или даже к смерти.

Некоторые люди более восприимчивы к последствиям гриппа. Для них это может повысить риск развития более серьезных заболеваний, таких как бронхит и пневмония, или ухудшить уже имеющиеся состояния.

Существует ли у меня повышенный риск заражения гриппом?

От гриппа может пострадать каждый, но если у вас есть длительное заболевание, последствия гриппа могут усугубиться, даже если состояние здоровья хорошо контролируется, и вы обычно чувствуете себя хорошо. Вам следует сделать бесплатную прививку против гриппа, если вы:

- беременны

или страдаете хроническим заболеванием, таким как:

- проблемы с сердцем
- заболевания грудной клетки или серьезные трудности с дыханием, включая бронхит, эмфизему или астму (требующие использования стероидных ингаляторов или таблеток)
- заболевание почек
- пониженный иммунитет из-за болезни или лечения (например, приема стероидных препаратов или лечения рака)
- заболевание печени
- перенесли инсульт или транзиторную ишемическую атаку (ТИА)
- диабет
- некоторые неврологические заболевания, например рассеянный склероз (РС) или церебральный паралич
- неспособность к обучению
- проблемы с селезенкой, например серповидно-клеточная болезнь, или вам удалили селезенку
- или серьезный избыточный вес (ИМТ 40 и выше)

Данный список заболеваний не является исчерпывающим. Это всегда вопрос клинической оценки. Ваш семейный врач может оценить вас, чтобы учесть риск ухудшения состояния при гриппе, а также риск серьезных осложнений от самого гриппа.

Дополнительную информацию можно найти на сайте nhs.uk/flujab

Кому следует сделать прививку против гриппа?

Всем, у кого есть любое заболевание, перечисленное на странице 4, или кто относится к следующим категориям:

- лица в возрасте 65 лет и старше
- резидент в доме-интернате или доме престарелых
- основной опекун пожилого человека или инвалида
- живущий с человеком, у которого снижен иммунитет из-за болезни или лечения
- работник сферы здравоохранения или социального обеспечения
- беременная (см. следующий раздел)
- дети определенного возраста (см. стр. 7)



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, такими как грипп. Заражение гриппом повышает вероятность того, что беременным женщинам и их детям потребуется интенсивная терапия. Все беременные женщины должны сделать прививку от гриппа, чтобы защитить себя и своих детей. Вы можете сделать прививку от гриппа на любом сроке беременности, начиная с момента зачатия.

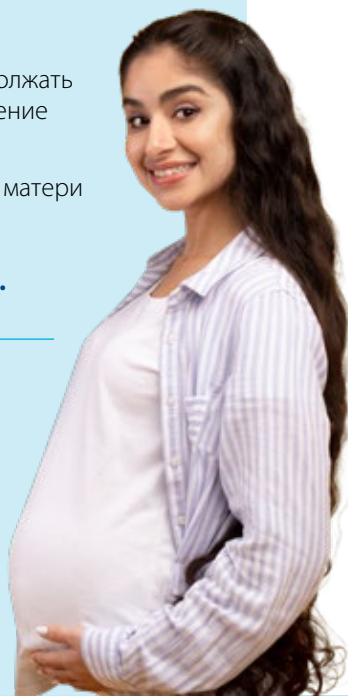
Вакцинация против гриппа полезна беременным женщинам, поскольку она может:

- снизить риск серьезных осложнений, таких как пневмония, особенно на поздних сроках беременности
- снизить риск того, что мать или ребенок будут нуждаться в интенсивной терапии
- уменьшить риск того, что ребенок родится мертворожденным или недоношенным
- помочь защитить ребенка, который будет продолжать иметь определенный иммунитет к гриппу в течение первых нескольких месяцев жизни
- уменьшить вероятность передачи инфекции от матери новорожденному ребенку

Я беременна и думаю, что заболела гриппом. Что мне делать?

Если у вас появились симптомы гриппа, срочно обратитесь к своему врачу, потому что если вы действительно заболели гриппом, есть лекарство, которое может помочь (или снизить риск осложнений), но его нужно принять как можно скорее после появления симптомов.

Бесплатную вакцину против гриппа можно получить у своего семейного врача, а также у фармацевта или акушерки.



А как насчет моих детей? Нужна ли им вакцинация?

Если у вас есть ребенок старше 6 месяцев, страдающий одним из заболеваний, перечисленных на странице 4, ему необходимо сделать прививку от гриппа. У детей с такими заболеваниями больше шансов серьезно заболеть, если они подхватят грипп, и это может ухудшить их существующее состояние. Поговорите со своим семейным врачом о том, чтобы ваш ребенок сделал прививку от гриппа до начала сезона гриппа.

Вакцины против гриппа плохо действуют на детей в возрасте до 6 месяцев, поэтому делать их не рекомендуется. Вот почему так важно, чтобы беременные женщины делали прививку – они передадут иммунитет своему ребенку, который защитит его в первые месяцы жизни.

Многим другим группам детей также предлагается сделать прививку против гриппа. Это поможет защитить их от болезни и уменьшить ее распространение как среди других детей, включая их братьев или сестер, так и, конечно, среди их родителей, бабушек и дедушек. Это поможет вам избежать необходимости брать отгулы на работе из-за гриппа или ухаживать за больными гриппом детьми.

В этом году вакцину предлагают следующим категориям детей:

- все дети, которым на 31 августа исполнилось 2 или 3 года до начала осенней вакцинации против гриппа
- все дети младшего школьного возраста
- некоторые дети среднего школьного возраста (с 7 по 11 классы)

Детям в возрасте 2 и 3 лет вакцинация будет проводиться в их поликлинике, обычно медсестрой. Школьникам в основном предлагают вакцину от гриппа в школе, а тем, кто пропустил прививку в школе, предоставляется дополнительная возможность сделать ее, возможно, в районных клиниках NHS. Большинству детей вакцина вводится в виде спрея в каждую ноздрю. Это очень быстрая и безболезненная процедура.

Дополнительную информацию о детях и вакцинации против гриппа можно найти на сайте NHS [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

В прошлом году мне была сделана прививка от гриппа. Нужна ли мне еще одна прививка в этом году?

Да, вирусы гриппа могут меняться от одной зимы к другой. Вакцины против гриппа обновляются каждую зиму, чтобы обеспечить защиту от наиболее вероятных штаммов гриппа. По этой причине мы настоятельно рекомендуем вам снова вакцинироваться, даже если вы были привиты в прошлом году.

Кроме того, защита от гриппа со временем снижается, поэтому даже если некоторые штаммы остаются прежними, вам следует делать прививку от гриппа каждый сезон.

Кажется, я уже перенес/перенесла грипп, нужна ли мне прививка?

Да, прививка все равно поможет вам защититься. Другие вирусы могут вызывать симптомы, похожие на грипп, или вы могли им переболеть, но поскольку существует более одного типа вируса гриппа, вам все равно следует сделать прививку, даже если вы думаете, что болели гриппом.

Какую вакцину против гриппа мне следует сделать?

Существует несколько типов вакцин против гриппа. Вам предложат ту, которая подходит именно вам. Большинству детей вакцина предлагается в виде назального спрея (см. также стр. 10), а взрослым в виде инъекционной вакцины. Ни одна из вакцин не может вызвать у вас грипп.

Если вашему ребенку от 6 месяцев до 2 лет и он входит в группу повышенного риска по гриппу, ему будет предложена инъекционная вакцина против гриппа, поскольку назальный спрей не рекомендуется для детей младше 2 лет. Некоторым детям старше 2 лет, входящим в группу высокого риска, также потребуется инъекционная вакцина, если им не подходит вакцина в виде назального спрея.

Можно ли вводить вакцину против гриппа одновременно с другими вакцинами?

Да. Вакцина против гриппа может быть введена в то же время, что и все плановые вакцины. Вакцинация может быть проведена, если у вас или вашего ребенка небольшое заболевание, например простуда, но может быть отложена при заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой.

Есть ли кто-то, кому не следует делать прививку?

Вакцину можно вводить почти всем, но не стоит прививаться, если у вас когда-либо была серьезная аллергия на вакцину или любой из ее ингредиентов. Если у вас аллергия на яйца или заболевание, ослабляющее иммунную систему, вам могут быть противопоказаны некоторые виды вакцин против гриппа – проконсультируйтесь с вашим семейным врачом. Если у вас высокая температура, вакцинация может быть отложена до улучшения самочувствия.

А как насчет назального спрея? Есть ли дети, которые не могут его принимать?

Назальная вакцина не может быть введена детям, если они:

- в настоящее время страдают одышкой или страдали одышкой в течение последних 72 часов, включая тех, кто нуждается в дополнительных затычках облегчающих астму ингаляторов; им следует предложить подходящую инъекционную вакцину против гриппа, чтобы избежать задержки защиты
- нуждались в интенсивной терапии из-за
 - астмы или
 - яичной аллергической анафилаксиидетям из этих двух групп рекомендуется обратиться за советом к своему специалисту, и им может быть рекомендовано ввести назальную вакцину в больнице
- имеют заболевание или находятся на лечении, которое сильно ослабляет их иммунную систему, или в их семье есть тот, кто нуждается в изоляции из-за очень сильной иммуносупрессии (например, при пересадке костного мозга)
- имеют аллергию на любые другие компоненты вакцины¹
- имеют заболевания, требующие лечения салицилатами

Кроме того, детям, получившим вакцину в виде назального спрея, следует избегать тесного контакта с людьми с очень сильно ослабленной иммунной системой (например, с теми, кому только что пересадили костный мозг) в течение примерно двух недель после прививки, поскольку существует крайне малая вероятность того, что вирус вакцины может передаться. Если этот человек является членом семьи, то ребенку следует предложить инъекционную вакцину (см. выше).

[1] Список ингредиентов вакцины см. на сайте www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc

Содержит ли назальная вакцина желатин, полученный от свиней (свиной желатин)?

Да. Назальная вакцина содержит следы высокопереработанного желатина (свиного желатина), который используется в ряде многих основных лекарственных препаратов. Желатин помогает поддерживать стабильность ослабленных вирусов вакцины, чтобы вакцина могла работать должным образом.

Назальную вакцину легко и безболезненно вводить. Каждый ребенок, получивший вакцину в виде назального спрея, получает наилучшую защиту от гриппа. Он также считается лучшим средством для уменьшения распространения гриппа. Таким образом, дети защищают друг друга и других людей, которые могут быть уязвимы к гриппу. Для тех, кто не приемлет использование свиного желатина в медицинских препаратах, в качестве альтернативы предлагается инъекционная вакцина против гриппа.

Будут ли у меня побочные эффекты?

Побочные эффекты назальной вакцины обычно включают насморк или заложенность носа, головную боль, усталость и некоторую потерю аппетита. У тех, кому вводится инъекционная вакцина, может болеть рука в месте укола, подняться температура и болеть мышцы в течение дня или двух после вакцинации. Серьезные побочные эффекты при использовании любой из вакцин встречаются редко.

Защитит ли меня вакцина против гриппа полностью?

Эффективность вакцинации против гриппа варьируется из года в год в зависимости от соответствия между циркулирующим штаммом гриппа и тем, который содержится в вакцине. Поскольку вирус гриппа может меняться из года в год, существует риск, что вакцина не будет соответствовать циркулирующему вирусу. Даже если вакцина не полностью совпадает, она обычно обеспечивает определенную защиту. Серьезные несоответствия случаются нечасто.

Как долго я буду защищен?

Вакцина должна обеспечивать защиту в течение всего текущего сезона гриппа.

Что мне нужно сделать сейчас?

Если вы относитесь к одной из групп, упомянутых в этой брошюре, очень важно сделать прививку от гриппа.

Обратитесь к своему семейному врачу, практической медсестре, или к местному фармацевту, чтобы записаться на вакцинацию. Для беременных женщин вакцина может быть также доступна в отделениях ведения беременности и родов. Вакцина против гриппа предоставляется бесплатно.

Организации, желающие защитить своих сотрудников от гриппа (если у них нет медицинских показаний, перечисленных на странице 4), должны договориться о проведении вакцинации через свои отделы профессиональной гигиены. Эти прививки недоступны в системе NHS, и их должен оплачивать работодатель.

Если вы работаете в сфере здравоохранения или социального ухода, узнайте, какие меры по вакцинации против гриппа приняты на вашем рабочем месте. Важно, чтобы вы были защищены. Некоторые работники социальной сферы, которые не могут получить вакцину по программе профессиональной гигиены, могут получить вакцину по программе NHS у своего семейного врача или в аптеке.



Сводная информация о лицах, которым **рекомендуется** сделать прививку против гриппа

- все лица в возрасте 65 лет и старше
- все лица в возрасте до 65 лет, имеющие медицинские показания, перечисленные на странице 4, включая детей и младенцев старше 6 месяцев
- все беременные женщины на любом сроке беременности
- все дети 2 и 3 лет (при условии, что им исполнилось 2 или 3 года к 31 августа до начала осенней вакцинации против гриппа)
- все дети в начальной школе
- некоторые дети среднего школьного возраста
- все, кто живет в домах престарелых и инвалидов
- все, кто получает пособие по уходу или является основным ухаживающим за пожилым человеком или инвалидом
- все работники сферы здравоохранения и социального обеспечения

За советом и информацией о вакцинации против гриппа обращайтесь к семейному врачу, практикующей медсестре, к фармацевту или в школьную группу по иммунизации.

Лучше всего делать прививку от гриппа осенью или в начале зимы, до начала роста числа заболеваний гриппом. Помните, что прививку нужно делать каждый год, поэтому не думайте, что вы защищены, потому что делали ее в прошлом году.

Чтобы проверить, насколько вы соответствуете критериям, зайдите на сайт [nhs.uk/flujab](https://www.nhs.uk/flujab).



UK Health Security Agency