



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания 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 заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.

### БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ



ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

### ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

**СИМПТОМЫ ГРИППА:** жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

### ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо
- Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

### КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

### КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – современная вакцинация\*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

\*Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям младше 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.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ СИМПТОМАМИ COVID-19, ОРВИ И ГРИППА

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ОРВИ	ГРИПП
Повышенная температуры	часто	редко	часто
Усталость	часто	иногда	часто
Кашель	часто(сухой)	иногда	часто
Чихание	нет	часто	часто
Потеря обоняния	часто	иногда	иногда
Боль в суставах (ломота)	часто	иногда	часто
Насморк	иногда	часто	редко
Боль в горле	иногда	часто	редко
Диарея	иногда	нет	редко
Головная боль	часто	иногда	часто
Одышка	иногда	нет	иногда
Искажение вкуса	часто	нет	нет
Заложенность ушей	редко	редко	редко



## О ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

### КАКИЕ ЦЕЛИ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА?

Главная цель вакцинации против гриппа — защитить людей от массового и масштабного распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно помнить, что вакцинация особенно важна для тех, кто работает в коллективе. В группу риска входят малыши в детских садах, студенты очных образовательных учреждений, пожилые люди, а также те, кто страдает хроническими заболеваниями, и особенно люди с иммунодефицитным состоянием.

Грипп часто протекает достаточно тяжело, особенно в группах риска, и нередко сопровождается тяжелыми осложнениями.

Вирус гриппа распространяется очень быстро. Если большинство людей привить, уменьшится риск, что не привит по тем или иным причинам, заболеет инфекцией. Именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространиться вирусу.

### ЧТО ВХОДИТ В СОСТАВ ВАКЦИН ПРОТИВ ГРИППА?

Вакцина против гриппа защищает от штаммов вируса гриппа, которые, по прогнозам специалистов, будут наиболее распространены в предстоящем сезоне. Традиционные вакцины против гриппа (тривалентные/квадвалентные) предназначены для защиты от трех вирусов гриппа:

- вируса гриппа А (H1N1),
- вируса гриппа А (H3N2),
- и вируса гриппа В.

Существуют также вакцины, предназначенные для защиты от четырех вирусов гриппа (четырехвалентные вакцины). Они защищают от тех же вирусов, что и тривалентная вакцина, но дополнительно содержат антигены еще одного вирусного штамма вируса гриппа В.

В сезоне 2021/2022 годов ВОЗ рекомендует включить в состав **тривалентной вакцины следующие штаммы вируса гриппа:**

- А/Стамбул/602636/2020 (H3N2),
- В/Минусин/02/2019,
- В/Риукио/323/2013 (гомоцидный — для четырехвалентной вакцины).

Первые три штамма рекомендуются для включения в традиционные тривалентные вакцины, а последний является рекомендуемым дополнительным штаммом для четырехвалентных профилактических вакцин.

### Зачем делать прививку каждый год?

Ежегодно проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вируса гриппа. В связи с этим состав вакцин обновляется по мере необходимости на основании сведений и информации в Службу по борьбе с эпидемиями и прогнозов по их распространению, чтобы иммунитет соответствовал изменяющемуся вирусу гриппа.

**ТРИ ГОДА НАЗАД НЕ СДЕЛАЮ ВАКЦИНУ ПРОТИВ ГРИППА, А В ПРОШЛОМ ГОДУ Я СЕРЬЕЗНО ЗАБОЛЕЛ И МНЕ ВЫ Поставили ДИАГНОЗ ГРИПП. О ЧЕМ ЭТО ГОВОРИТ?**

Этот факт подтверждает необходимость проведения вакцинации против гриппа ежегодно. Во-первых, штаммы вируса изменяются очень быстро. Во-вторых, иммунитет от прививки на вакцинацию сохраняется с течением времени. В третьих, вакцинация протекла достаточно мягкой защитой для организма не обеспечивает.

### МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ОТ ВАКЦИНЫ?

Заболесть гриппом от вакцины невозможно. Несмотря на то, что вакцина содержит живые вирусы гриппа, она не вызывает заболевания. Такая реакция встречается не часто, она представляет собой ожидаемый ответ иммунной системы на вакцину. Может возникнуть слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции. В большинстве случаев эти симптомы отмечаются в течение не более 3 дней после введения препарата, проходят самостоятельно без приема каких-либо препаратов.

Такая реакция может возникнуть в том, что организм вступил в борьбу с введенными вирусными частицами и в данный момент происходит выработка антител. Таким образом, иммунная система получает защиту организма от вируса гриппа.

**ВАЖНО!** Даже если вы вакцинированы, важно помнить, что проведение себя чувствует после введения вакцины, это не означает, что ваша иммунная система не реагирует или вакцина против гриппа не работает.

**ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА, ЗАБОЛЕЮ ЛИ Я ГРИППОМ?**

Даже если вы заболите гриппом, будущая прививка против гриппа — вы скорее всего переболите в легкой форме, без осложнений и быстро выздоровеете, с легким и проводится вакцинация. Вакцинация исключает тяжелое течение гриппа и летальные исходы. Вакцины против гриппа безопасны, защищают от гриппа себя и своих близких и будут здоровы!



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)



## ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

### СИМПТОМЫ ГРИППА



### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)



## О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ

ГРИПП — ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

### РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:



#### СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.

#### СИМПТОМЫ ГРИППА

Внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40°С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея. При появлении первых симптомов заболевания — оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение недопустимо.

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ  
ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**



1. Вызовите врача.



4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.



7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.



2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.



5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.



8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.



3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.



6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.



9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.  
10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)