

# ККОО «Легкое дыхание» представляет проект «Школа здорового дыхания»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ**

# ЭЛЕКТРОННАЯ БРОШЮРА «ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ»



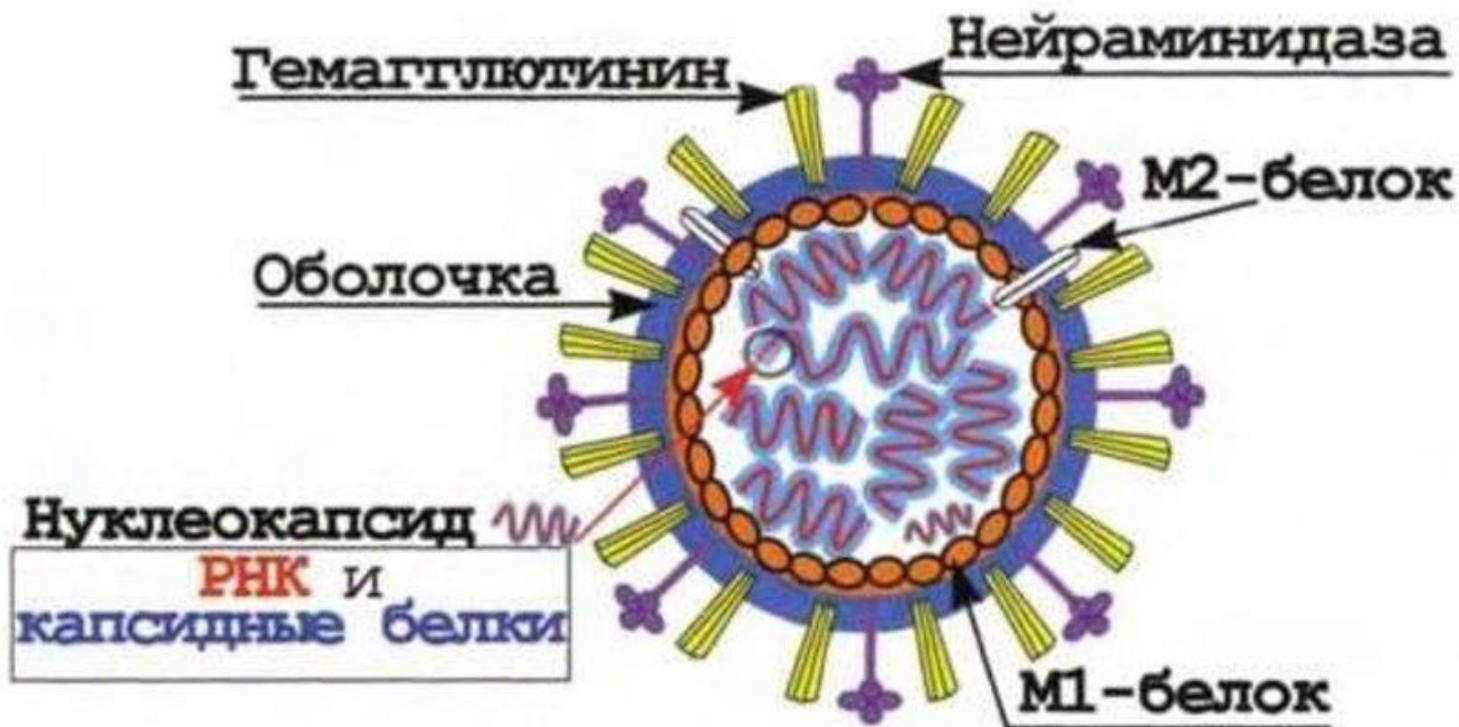
Вирусы —

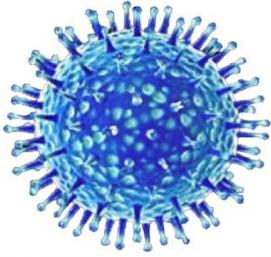
мельчайшие возбудители  
многочисленных инфекционных  
заболеваний.

Являются внутриклеточными  
паразитами, не способными к  
жизнедеятельности вне живых клеток.

Вирусные заболевания встречаются не  
только у людей, но и у животных, и у  
растений.

# Схема строения вируса гриппа





# Симптомы гриппа

- - высокая температура;
- - озноб и слабость;
- - боль и ломота во всем теле;
- - кашель;
- - головная боль;
- - насморк или заложенность носа

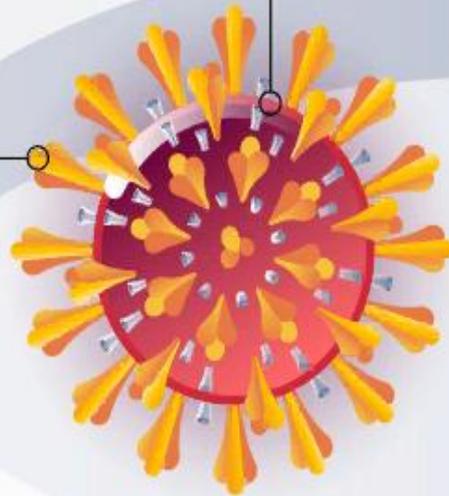


# Структура SARS-CoV-2

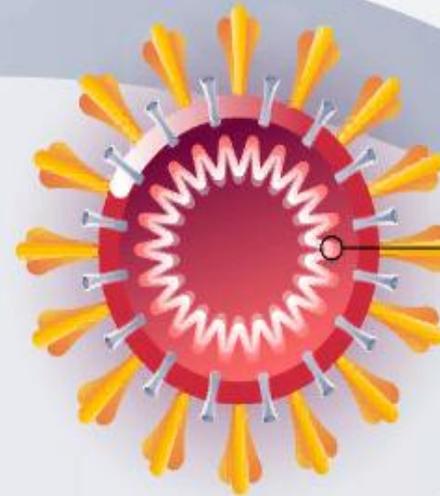
## Оболочка

Состоит из липидов (жиров). Оболочка легко разрушается от соприкосновения с поверхностно-активными веществами (мыло и другие моющие средства)

Общий вид



Вирус в разрезе



## Шипики

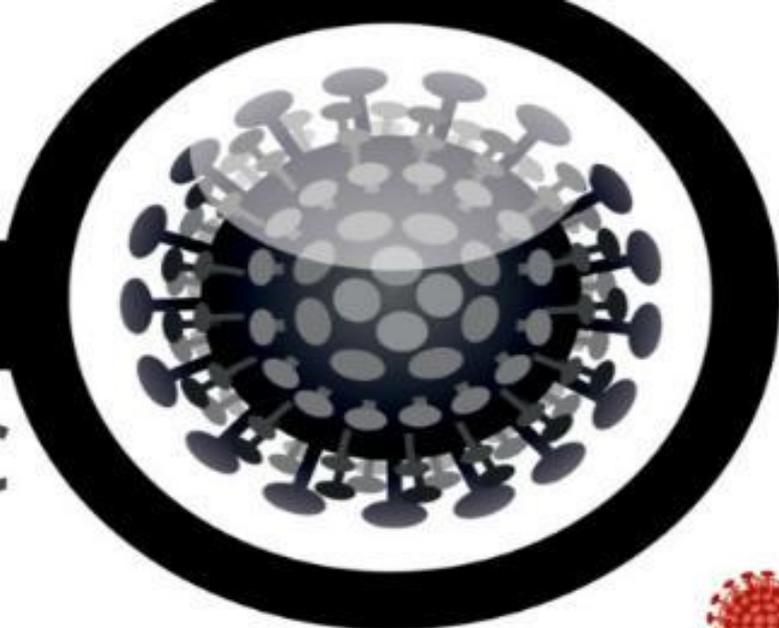
Шипы, делающие вирус похожим на корону, отвечают за его внедрение в клетки человека. Шипики состоят из белка, который разрушается при кипячении в горячей воде (обычно выше 40 градусов), а также при воздействии кислот и спирта

## РНК-геном вируса

Одноцепочечная РНК способна синтезировать новые вирусы при проникновении внутрь живой клетки. Рибонуклеиновая кислота разрушается под воздействием ультрафиолета. Вирус не выживает и погибает на поверхностях, находящихся под прямыми лучами солнца, а также во время кварцевания

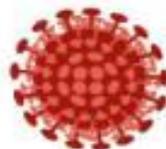
# COVID-19

## КОРОНАВИРУС



### СИМПТОМЫ

- СЛАБОСТЬ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- ЗАТРУДНЁННОЕ ДЫХАНИЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ТЯЖЕСТЬ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ
- БОЛЬ В ГОРЛЕ



- ▣ *Все знают, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить.*
- ▣ *Вот несколько правил, которые помогут избежать заражения в простудный сезон и в период пандемии коронавируса.*



## ПРАВИЛО 1. МЫТЬ РУКИ

Большинство вирусов передается через непосредственный контакт: больной человек чихает или кашляет, прикрывая рот рукой, а потом прикасается этими же руками к ручкам двери, деньгам, поверхности стола, телефонной трубке или рукам другого человека.



- ▣ *В период эпидемии гриппа, коронавируса чистота рук особенно важна. Чтобы не допустить попадания вирусов в организм, следует как можно чаще (не менее 5 раз в день) мыть руки с мылом, тщательно намыливая их не менее 20–30 секунд и смывая проточной водой.*



## ПРАВИЛО 2. НЕ ТРОГАТЬ ЛИЦО

Слизистые оболочки являются наиболее благоприятной средой для инфекций, поэтому в период эпидемии особенно важно не трогать руками рот, нос и глаза: вирусы попадают в организм именно этим путем.



## ПРАВИЛО 3. НЕ КОНТАКТИРОВАТЬ С БОЛЬНЫМИ

- ❏ *Следует держаться подальше от заболевших людей, даже если это ваши друзья.*
- ❏ *Инфекция может попасть в ваш организм даже на расстоянии, и если вы будете находиться рядом с теми, кто чихает или кашляет, то можете заболеть и сами.*



## ПРАВИЛО 4. ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе и полноценный сон помогут укрепить детский иммунитет и, следовательно, обеспечат более эффективное противостояние его организма вирусным инфекциям.



## ПРАВИЛО 5. УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ

Центральное отопление сушит воздух в помещении, что приводит к сухости слизистых оболочек носа, рта и миндалин, и они перестают справляться с микробами.



## ПРАВИЛО 6. ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН С

### **Факт!**

▣ Для укрепления иммунитета можно заваривать оздоровительные чаи из трав — мяты, иван-чая, чабреца, ромашки, листьев смородины, липового цвета. Добавление в травяной чай ложки меда сделает его еще полезнее.



Важнейший для профилактики гриппа витамин С, который содержится в красных, желтых и темно-зеленых овощах: сладком перце, шпинате, брокколи, помидорах, а также в цветной и квашеной капусте. Его много в киви и в цитрусовых: апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, лимонах.



Хорошей витаминной поддержкой для ребенка будет отвар шиповника, в который можно добавить мед, и домашние ягодные морсы — из клюквы, черной смородины, брусники.



## ПРАВИЛО 7. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ



# ПРАВИЛО 8. РЕЖЕ БЫВАЙТЕ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ



**ПРАВИЛО 9. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ, КОГДА  
НАХОДИТЕСЬ В ТРАНСПОРТЕ ИЛИ В ЛЮДНЫХ  
МЕСТАХ**





# КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



**1** Закрепите маску так, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок



**2** Использованную маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро



**3** Не стоит носить маску на свежем воздухе



**4** После ухода за больным маску нужно снять и сразу выбросить, **не надевайте ее повторно**



**5** Снимать маску нужно за ушные петельки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом



Если маска стала сырой, то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую



Меняйте маску каждые 2–4 часа



Надевать маску нужно **цветной** стороной наружу



**9** Не кладите использованную маску в карман или сумку



# КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
- при уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять.
- После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

# ГДЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

- Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.
- Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.
- Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания.
- Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

# ПРАВИЛО 10. ИЗБЕГАЙТЕ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ



**COVID-19**

**Коронавирус SARS CoV-2:**

**СОВЕТЫ ВРАЧА -**

**ПУЛЬМОНОЛОГА**



# КАК ПЕРЕДАЕТСЯ КОРОНАВИРУС

---



**воздушно-капельным путём  
(при кашле, чихании,  
разговоре)**



**воздушно-пылевым путём (с  
пылевыми частицами в  
воздухе)**



**контактно-бытовым путём  
(через рукопожатия, предметы  
обихода)**

# ФАКТОРЫ ПЕРЕДАЧИ

---

-  Воздух (основной)
-  Пищевые продукты и предметы обихода, контаминированные вирусом.

Как и другие респираторные вирусы, коронавирусы распространяются через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.



## Проявите ответственность!



Без необходимости не выходите из дома



Изолируйте пожилых родственников дома и приносите им продукты, не контактируя с ними



Убедите своих пожилых соседей и знакомых не выходить из дома



Помогайте своим пожилым соседям



# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ КОРОНАВИРУСА



**ЕСЛИ НЕОБХОДИМО  
ВЫЙТИ НА УЛИЦУ**

**ВНИМАНИЕ!**



Используйте **одноразовые** салфетки или перчатки



Избегайте при встрече **объятий** и рукопожатий



Если кашляете или чихаете – **всегда** делайте это в локоть



Не трогайте **лицо**, пока не вымоете руки



Если соприкасаетесь с поверхностями, используете наличные деньги – **мойте** или **дезинфицируйте** руки



Избегайте **мест массового скопления** людей



Соблюдайте **дистанцию** с другими людьми не менее **1,5 м**



Не используйте по возможности **общественный транспорт**



# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ КОРОНАВИРУСА



## ВОЗВРАЩАЯСЬ ДОМОЙ



**Мойте руки с мылом** не менее 15 секунд, а также лицо, шею, запястья



**Продезинфицируйте телефон**, все поверхности сумок и покупок, а очки промойте с мылом



**Продезинфицируйте лапы питомца**, если были с ним на улице



**Постирайте или продезинфицируйте одежду**, в которой были на улице

Чем больше Вы находитесь дома и избегаете контактов с другими людьми, тем меньше у Вас шансов заболеть. Если у Вас или Ваших близких симптомы коронавируса (температура, лихорадка, сухой кашель, затруднение дыхания) – **сразу вызывайте врача на дом. В поликлинику идти не надо!**



# КТО ВХОДИТ В ГРУППЫ РИСКА

---



Пожилые люди



Больные хроническими заболеваниями легких и бронхов



Больные с заболеваниями сердечно-сосудистой системы



Больные сахарным диабетом



Больные онкологическими заболеваниями



Больные с иммунодефицитом



# Меры для ограничения риска заражения

---



Меры, которые должен предпринять каждый из нас, чтобы снизить риск:



Не прикасайтесь ко рту, носу или глазам немытыми руками.



Избегайте контактов с людьми, которые больны (сохраняйте дистанцию 1–3 м).



Тщательно мойте руки после прикосновения к поверхностям, на которых может присутствовать вирус.

# ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ или КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

- Вызовите врача.
- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**Будьте здоровы!**



**ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА!**

# «ВАКЦИНАЦИЯ: ОТВЕТЫ на ВОПРОСЫ»



# На самом ли деле вакцинация эффективна?

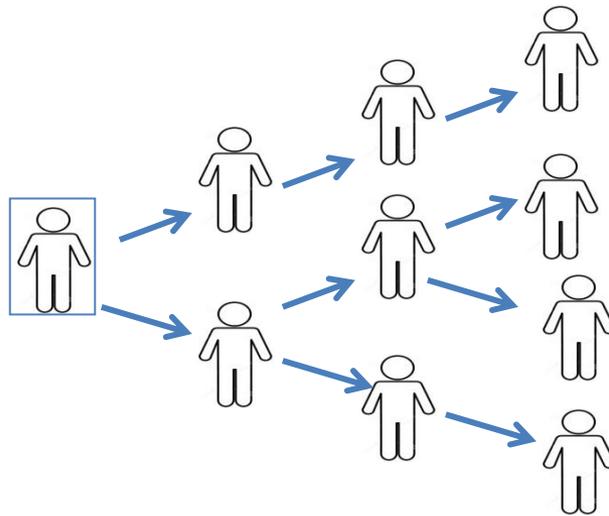
Благодаря эффективности вакцинопрофилактики появилась возможность предотвращения и развития более 40 инфекционных заболеваний:

1. К 1980 году ликвидирована натуральная оспа,
2. В трех регионах (Американском, Западно-Тихоокеанском и Европейском) – ликвидирован полиомиелит;
3. В 9 из 57 стран с высоким риском заболеваемости – ликвидирован столбняк новорожденных.
4. Снизилась заболеваемость дифтерией, коклюшем, корью, краснухой, паротитом.
5. В странах, включивших в национальные программы вакцинацию против пневмококковой инфекции снизилась заболеваемость пневмониями, сепсисом, менингитами и отитами

# Почему продолжаются вспышки инфекционных заболеваний?

Причин этому несколько и для каждого заболевания они свои:

1. Одна из весомых причин сохранения инфекционной заболеваемости - недостаточный охват иммунизацией и наличие в обществе достаточно большого количества неиммунных лиц;
2. Чем больше индекс воспроизводства, тем более контагиозна (заразительна) инфекция, и тем выше должен быть охват прививками для ее ликвидации.



Основной индекс воспроизводства – количество человек, заразившихся от первичного случая

# Только ли вакцинация снижает заболеваемость ?

Факторов, влияющих на уровень инфекционной  
заболеваемости много:

1. Улучшение социально-экономических условий жизни человека;
2. Гигиена;
3. Доступность здравоохранения;
4. Вакцинопрофилактика

# Что такое коллективный иммунитет?

**Коллективный (популяционный) иммунитет – это такое состояние популяции и условий ее жизни, при котором появление в ней возбудителя инфекционной болезни не вызывает лавинообразного числа членов популяции, заразившихся этой болезнью.**

# Коллективный иммунитет

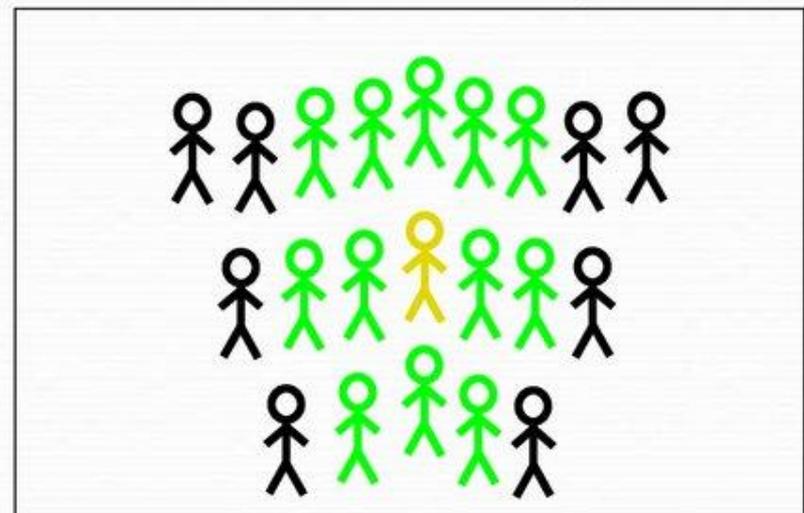
○ Коллективный иммунитет - это ситуация, при которой в популяции существует достаточное количество людей, иммунных к данному заболеванию, что позволяет снизить риск контакта неиммунных лиц с носителем заболевания

- Широкий охват населения вакцинацией
- Эффективная вакцина с хорошей переносимостью

Блок передачи инфекции



Коллективный иммунитет





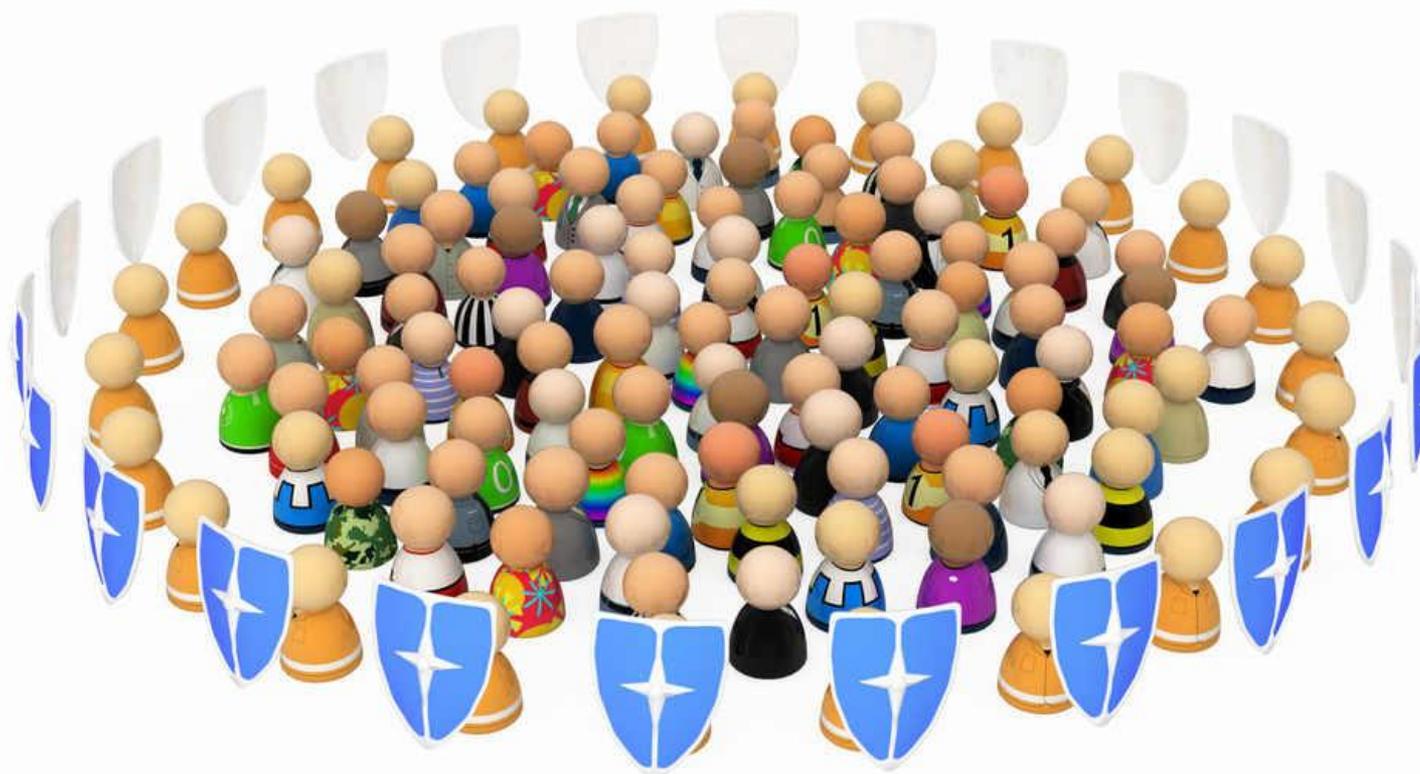
## "Коллективный" иммунитет



Чем больше людей имеют иммунитет к той или иной болезни, тем меньше вероятность у остальных (неиммунизированных) заболеть, тем меньше вероятность возникновения эпидемии. Например, если только один ребенок невакцинирован, а все остальные получили прививку, то невакцинированный ребенок хорошо защищен от болезни (ему не от кого заразиться).



**Коллективный (популяционный) иммунитет – может сформироваться не только при вакцинации, но и в результате массовых инфекционных заболеваний (в случае, если данная инфекция вызывает формирование стойкого иммунитета).**



**Вакцинопрофилактика формирует коллективный иммунитет без возникновения инфекционного заболевания.**



**Участвуя в формировании коллективного иммунитета сейчас, мы заботимся о собственном будущем и будущем наших детей.**

# Что такое вакцинация?



самое эффективное и экономически выгодное средство защиты против инфекционных болезней.

- Основным принципом вакцинации является то, что пациенту дается ослабленный или убитый болезнетворный агент (или искусственно синтезированный белок, который идентичен белку агента) для того, чтобы стимулировать продукцию антител для борьбы с возбудителем заболевания.
- Среди микроорганизмов, против которых успешно борются при помощи прививок, могут быть вирусы (например возбудители кори, краснухи, свинки, полиомиелита, гепатита В, ротавирусной инфекции) или бактерии (возбудители туберкулеза, дифтерии, коклюша, столбняка, гемофильной инфекции).





## **ВАЖНОСТЬ ВАКЦИНАЦИИ**

Все заболевания, против которых рекомендуют проводить вакцинацию, крайне опасны для здоровья человека. Чем большему числу детей будут сделаны прививки, тем меньше окажется риск возникновения и распространения болезней. Вакцина стимулирует выработку в организме антител (белков, которые способны противостоять инфекции). Сама по себе вакцина представляет собой ослабленный вирус или микроб, который не способен вызвать само заболевание, но инициирует продукцию антител: они защитят ребенка, если он будет инфицирован.

## РЕАКЦИИ И ОСЛОЖНЕНИЯ

Вакцины, применяемые в Российской Федерации, безопасны для здоровья, и при правильной подготовке ребенка к иммунизации, соблюдении условий транспортировки и хранения

вакцины, правильной технике ее внедрения, могут быть отмечены только незначительные реакции на введение вакцин: это, в основном повышение температуры тела, отек и покраснение в месте инъекции, которые проходят через 2-3 дня.





# Кому вакцинироваться

Вакцинация рекомендуется **всем лицам старше 6-месячного возраста**. Однако существуют категории людей, которым вакцинация показана **в первую очередь**. Это так называемые группы **с повышенным риском осложнений и смерти от гриппа**, например:

- Все лица старше 50-ти лет
- Больные, находящиеся на стационарном лечении
- Беременные женщины
- Дети и подростки, получающие длительное лечение аспирином
- Все люди, страдающие хроническими заболеваниями



# Последствия отказа от прививок

- Противники профилактических прививок должны знать о том, что последствия инфекций могут оказаться гораздо серьезнее, чем обычные «детские» болезни.

Так, осложнением кори может быть *инсулинозависимый сахарный диабет*, а после краснухи может развиваться *энцефалит* (воспаление головного мозга). В 30% случаях полиомиелит заканчивается остаточными *параличами с атрофией мышц*, приводя к инвалидности.



# ПОЧЕМУ НАДО ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ?

- Вакцинированные люди переносят болезнь в более легкой форме или не заболевают вообще.
- Поголовная организованная вакцинация позволяет сформировать не только индивидуальный, но и групповой иммунитет.
- Благодаря прививкам удалось остановить эпидемии серьезных болезней.
- Вакцинация позволяет предупредить возникновение тяжелых заболеваний: столбняк, коклюш, полиомиелит, гепатит, корь, паротит, краснуха, туберкулез, дифтерия. Некоторые из них могут спровоцировать не только инвалидность, но и смерть.
- Дети имеют слабый, не до конца сформированный иммунитет, поэтому защитить их от болезней можно лишь с помощью вакцин.
- Каждый день, находясь в местах большого скопления людей, мы контактируем с массой микроорганизмов, многие из которых являются патогенными.
- Без всех прививок ребенка не возьмут в детский сад, школу, вуз.

## **В ЧЕМ СОСТОИТ СУТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК?**

- Когда человеку делают прививки, в организм вводится вакцина, которая состоит из ослабленных или убитых микробов.
- В ответ иммунная система вырабатывает антитела, которые накапливаются и защищают человека при повторной встрече с микроорганизмом.
- Вакцинация не обеспечивает 100% защиту от инфекции, а лишь уменьшает риск заражения и способствует протеканию болезни без осложнений.
- Каждая из вакцин имеет свои сроки, свою схему и свои пути введения.
- На каждую вакцину организм реагирует по-разному.
- В некоторых случаях одной прививки вполне достаточно для выработки длительного иммунитета. В других - необходимы многократные введения.

## Когда можно делать прививки?

- На момент выполнения прививки человек должен быть здоров.
- Ребенка перед вакцинацией осматривает педиатр, взрослого - терапевт.
- За неделю до прививки детям запрещено вводить новые продукты прикорма.
- Людям, склонным к аллергии, пропить курс антигистаминных препаратов.
- Накануне вечером осуществить полноценную гигиеническую ванну, поскольку место укола 1-2 дня не желательно мочить.

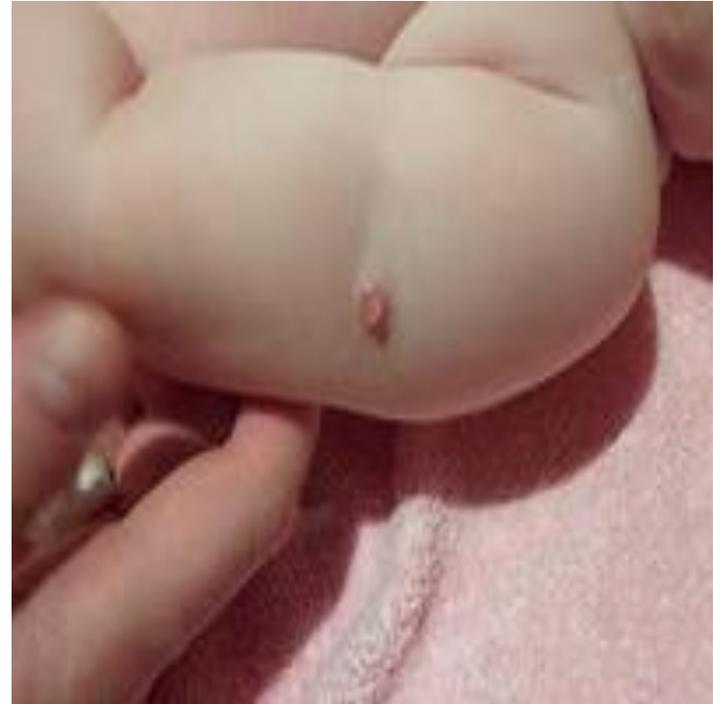
## Когда нельзя делать прививки?

- Недоношенным детям, с массой тела менее 2300 г, с гемолитической желтухой и родовыми травмами.
- Врожденные иммунодефициты и ферментопатии.
- В течение 2 недель после перенесенного острого инфекционного недуга.
- В течение месяца после обострения хронических заболеваний.
- Наличие аллергических реакций на компоненты вакцины.
- Тяжелые осложнения после предыдущей вакцинации.
- Наличие заболеваний нервной системы, таких как гидроцефалия, эпилепсия.

## Какие прививки надо делать обязательно?

- От туберкулеза (БЦЖ) – 3-7 сутки после рождения, 7 лет, 14 лет.
- От дифтерии, коклюша, столбняка (АКДС) – 3 месяца от рождения, 4-5 месяцев, 6 месяцев, 1,5 года, 6 лет, 14 лет, позже каждые 10 лет.
- От гепатита В – первые сутки после рождения, 1 месяц, 6 месяцев, 1 год.
- От полиомиелита – 3 месяца, 4-5 месяцев, 6 месяцев, 1,5 года, 20 месяцев, 14 лет.
- Против краснухи, кори, паротита – 1 год, 6 лет.

**От туберкулеза (БЦЖ) – 3-7 сутки после рождения,  
7 лет, 14 лет.**



# АКДС

- От дифтерии, коклюша, столбняка (АКДС)  
– 3 месяца от рождения, 4-5 месяцев, 6 месяцев,
- Ревакцинация : 1,5 года, 6 лет, 14 лет, позже каждые 10 лет.

# Полиомиелит

- **Вакцинация – 3 месяца, 4,5 месяцев, 6 месяцев.**
- **Ревакцинация - 1,5 года, 20 месяцев, 14 лет.**

# **Почему именно от гриппа проводится массовая вакцинация?**

- **Вирус чрезвычайно контагиозен и быстро распространяется;**
- **Грипп чрезвычайно опасен тяжелыми осложнениями не только для людей групп риска, но и для здоровых лиц с хорошим иммунитетом;**

# **Можно ли после вакцинации против гриппа заболеть гриппом?**

- Ни одна из вакцин не вызывает формирования иммунитета у 100% привитых лиц;
- Вакцины против гриппа снижают риск заболеть им на 40-90% у разных групп населения;
- Вакцина от гриппа защищает не с первых дней после ее введения;
- Для формирования специфического иммунитета после прививки должно пройти время, в среднем не менее 2-х недель;

## **Зачем нужна вакцинация именно против гриппа, если так много вирусов вызывают похожие заболевания?**

- Грипп очень заразен. Заразным человек становится в последние дни инкубационного периода, до появления первых симптомов;
- Помимо воздушно-капельного пути, вирус гриппа может распространяться и контактным путем, т.к. некоторое время сохраняется на предметах в составе мелких капелек слюны;
- Молниеносный и глобальный характер распространения: заболевание моментально распространяется по планете из-за высокого уровня коммуникаций;
- Вирус гриппа очень изменчив: человеческий организм просто не успевает естественным образом приобрести иммунитет ко всем генетическим вариантам вируса;
- Грипп протекает намного тяжелее остальных вирусных инфекций и имеет наибольшее число осложнений (пневмонии)

# Кто в наибольшей степени подвержен риску тяжелых осложнений и смерти от гриппа?

Группами риска являются:

- Больные с хроническими заболеваниями легких (астма, ХОБЛ);
- Больные с хроническими заболеваниями сердца (врожденные пороки сердца, сердечная недостаточность, ИБС);
- Больные с хроническими заболеваниями печени (цирроз печени);
- Больные с хроническими болезнями почек (нефротический синдром и др.);
- Больные с подавленным иммунитетом (заболевания и лекарства, подавляющие иммунную систему);
- Беременные женщины.

**Можно ли заменить вакцинацию  
другими методами профилактики:  
витаминами, здоровым образом жизни?**

- **Вакцинация, по мнению ВОЗ, является самой эффективной мерой профилактики гриппа.**

**Вакцина против гриппа защищает от одного типа вируса, а эпидемия может быть вызвана другим.**

**Будет ли привитый человек защищен в такой ситуации?**

- **Практически все современные вакцины от гриппа содержат антигенный материал трех или четырех типов вируса гриппа.**
- **Штаммы вируса в вакцине меняются каждый год;**
- **Состав вакцины зависит от высокоточного прогноза ВОЗ.**

## Какая вакцина от гриппа лучше?

- Все современные противогриппозные вакцины имеют хороший защитный эффект и профиль безопасности;
- Все вакцины имеют аналогичный антигенный состав;
- Вакцины различаются по способу изготовления (сплит-вакцины, субъединичные, виросомальные);
- Субъединичные и сплит-вакцины можно применять детям с шестимесячного возраста;
- Более реактогенные и цельновирионные вакцины в настоящее время не имеют массового применения.

## **Можно ли применять вакцины против гриппа у беременных?**

- Не только можно, но и нужно, так как беременные женщины относятся к группе риска по развитию тяжелых форм заболевания;
- Изменения, происходящие в организме женщины в период беременности, в ее сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной системе, делают ее более предрасположенным к гриппу, увеличивают частоту тяжелых форм и летальных исходов;
- Кроме того, заболевание гриппом может привести к преждевременным родам в небольшом гестационном возрасте и перинатальной смерти ребенка.

## **Через какое время вакцина против гриппа начинает “защищать”?**

- При введении противогриппозных вакцин антитела начинают вырабатываться довольно быстро: уже через 7 дней у большинства привитых обнаруживаются антитела в защитных уровнях, у некоторых через 10-15 дней;
- Начать защищать за такой короткий промежуток времени вакцина не сможет: для выработки специфического иммунитета организму требуется некоторое время

### **Можно ли прививаться во время эпидемии?**

- Для обеспечения наилучшей защиты следует прививаться до начала сезона гриппа

## **Можно ли от вакцины против гриппа заразиться гриппом?**

- Это совершенно исключено.
- Все современные вакцины от гриппа не содержат живых вирусов, они даже не содержат целых вирусов, только их фрагменты.

## **Как защитить от гриппа детей до 6 месяцев жизни, которых нельзя еще прививать?**

- Чтобы защитить их от гриппа, необходимо привить всех контактирующих с ним взрослых – родителей, братьев и сестер, бабушек и дедушек, а также нянь;
- Ни в коем случае в период эпидемии гриппа нельзя посещать с младенцами места с большим скоплением людей.

## **Какой вакциной против гриппа можно прививаться человеку с реакцией на куриный белок?**

- В настоящее время не существует вакцины против гриппа, не содержащей куриного белка.
- Если в анамнезе у человека имеются серьезные реакции на куриный белок (анафилактический шок, отек Квинке), прививать от гриппа его нельзя.

## **Может ли прививка от гриппа способствовать снижению иммунитета и частым простудам в дальнейшем?**

- Любая прививка активизирует иммунитет, ведь она содержит антигены, в ответ на которые начинается интенсивная деятельность иммунной системы.

## **Может ли после прививки от гриппа возникнуть повышение температуры?**

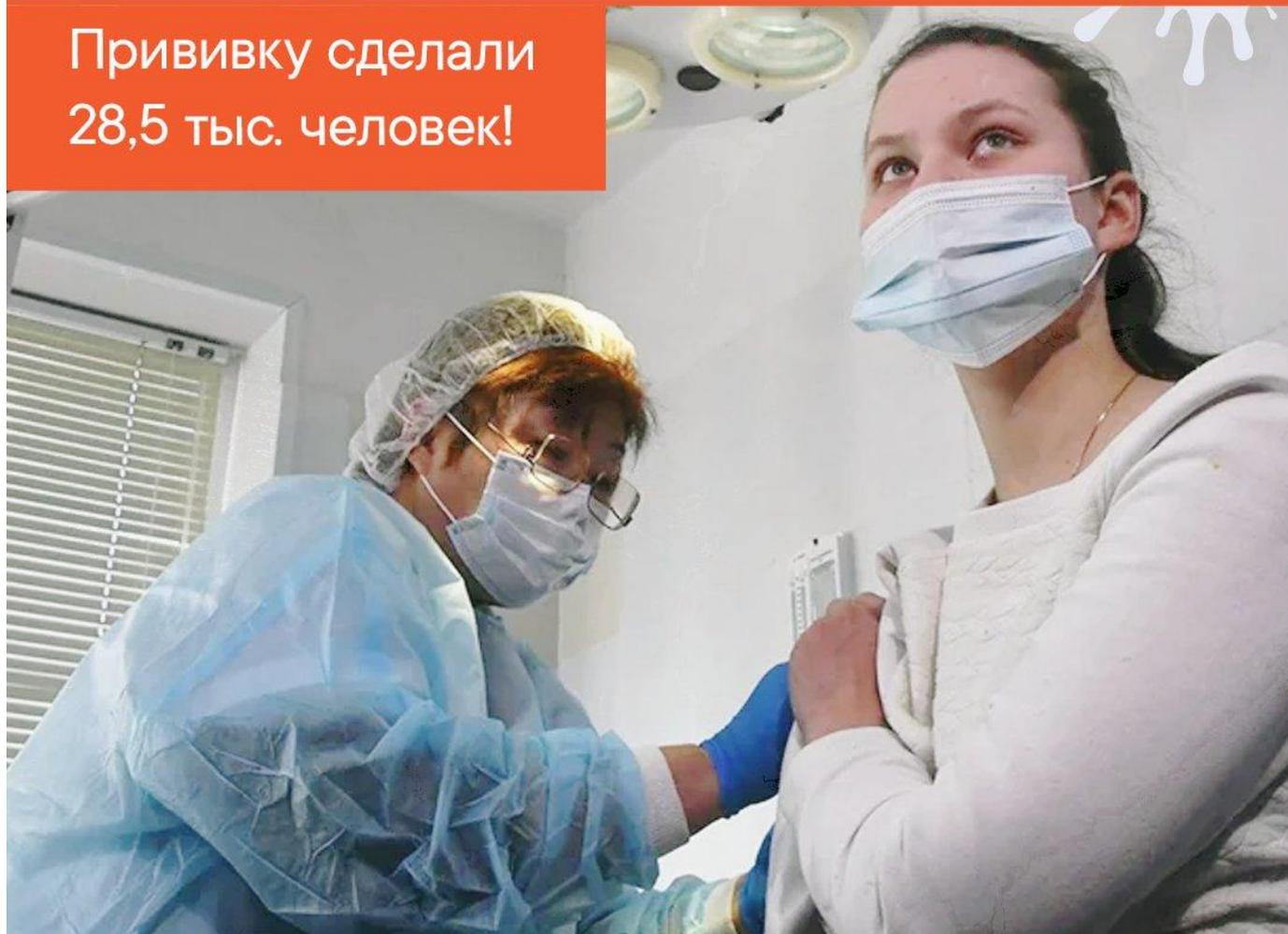
- **После любой прививки (любой!) может иметь место реакция организма - повышение температуры тела, отказ от еды, вялость.**
- **Реакции на вакцинацию, в той или иной степени выраженности, просто обязаны быть и это абсолютно нормально.**

# ВАКЦИНАЦИЯ ОТ КОРОНАВИРУСА НАЧАЛАСЬ ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ РОССИИ



Прививку сделали  
28,5 тыс. человек!

Декабрь  
2020 год





## ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ВАКЦИНАЦИИ?

- Вакцинация бесплатна и добровольна
- В первую очередь прививку получают люди из групп риска: медики, учителя, соцработники
- После вакцинации человек не может заразить окружающих
- Прививка защищает от тяжелого течения заболевания



Вакцинация проводится препаратом «Спутник V» — это разработка Центра имени Гамалеи

В Туле и Новосибирске также начали использовать вакцину «ЭпиВакКорона» (Центр «Вектор»)

В феврале готовятся запустить производство своей вакцины в Центре имени Чумакова





*«Прививку люди  
смогут сделать по  
желанию, никто  
никого заставлять  
делать это не будет»*

Премьер-министр  
России  
Михаил  
Мишустин



Пациенты сами могут  
сообщать о своём  
самочувствии после  
вакцинации

*«Доступно мобильное  
приложение для  
самонаблюдения, которое  
позволяет иметь  
непосредственную связь с  
пациентом»*

Министр  
здравоохранения России  
Михаил Мурашко

# Как действует прививка от коронавируса

- Принцип действия прививки от коронавируса такой же, как и у вакцины от гриппа.
- Под кожу вводят ослабленный вариант патогена, вызывающий заражение в легкой форме.
- Это необходимо, чтобы заставить организм вырабатывать антитела.

## Внимание!

- Патоген слабый, поэтому справится с ним почти любой организм, вероятность осложнений практически нулевая.

# После вакцинации могут появиться такие признаки простуды:

- незначительный кашель;
- заложенность носа;
- отеки;
- незначительное повышение температуры тела;
- вялость;
- быстрая утомляемость;
- временное отсутствие вкуса или обоняния;
- пониженная работоспособность.
- Такие симптомы проходят на протяжении 3-4 суток после прививки. Если этого не произошло, необходимо сразу обратиться за медицинской помощью.

# **Кому нельзя делать прививки от коронавируса**

- **Есть категория людей, кому нельзя делать прививку от коронавируса данной вакциной. Помимо беременных женщин, детей и людей преклонного возраста в группе риска находятся пациенты с тяжелыми хроническими болезнями иммунной системы.**

# Кому противопоказаны прививки от коронавируса

Это касается пациентов:

- с ВИЧ;
- всеми аутоиммунными болезнями;
- мастоцитозом;
- болезнью Эрдгейма-Честера;
- дефицитом иммуноглобулина;
- синдромом Вискотта-Олдрича;
- синдромом высвобождения цитокинов;
- синдромом системного воспалительного ответа;
- синдромом активации тучных клеток;
- тяжелым комбинированным иммунодефицитом;
- цитокиновым штормом.

# **Внимание!**

**Если перед вакцинацией вы заболели простудой или ОРВИ, от процедуры также придется отказаться, как и при повышенной температуре тела.**

**При наличии аллергии о ней следует обязательно сообщить врачу.**

# **Кому и когда будут делать прививки от COVID-19**

- **Первые в списке вакцинации - медицинские работники, которые работают непосредственно с зараженными.**
- **После этого прививаться будут остальные доктора и учителя.**
- **Перед тем как начать иммунизацию, следует изучить список лиц, которым не противопоказана данная процедура.**

# Перед прививкой врач должен:

- осмотреть пациента, измерить температуру тела;
- наблюдать за его состоянием в течение 35 минут;
- ввести препарат внутримышечно.
- Процедуру проводят в два этапа с разницей в 14 дней.
- После введения у пациента может наблюдаться насморк, повышение температуры, слабость, боль в горле, расстройство ЖКТ.
- Такая реакция кратковременна и не представляет опасности.

# Можно ли делать прививки во время беременности

- Среди тех, кому противопоказаны прививки от коронавируса, — женщины, вынашивающие ребенка.
- В этот период организм будущей мамы подвергается сильным гормональным изменениям, потому неизвестно, как препарат подействует.
- Чтобы обезопасить не только женщину, а и будущего ребенка, беременным в прививке от коронавируса будет отказано.

# Внимание!

- Кроме этого, неизвестно, как вакцинация отразится репродуктивной функции человека и ребенке, поскольку данный вопрос еще не был изучен.
- Поэтому после инъекции не стоит спешить не только заводить потомство, а и становиться донорами яйцеклетки.
- Кормящие мамы пока что тоже не смогут получить вакцину от COVID-19.

СТ  ПКОРОНАВИРУС.РФ



**Берегите себя  
и будьте здоровы!**

