



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Управление**  
**Федеральной службы по надзору в сфере**  
**защиты прав потребителей и благополучия**  
**человека по Красноярскому краю**  
(Управление Роспотребнадзора по Красноярскому краю)

**Территориальный отдел Управления**  
**Федеральной службы по надзору в сфере защиты**  
**прав потребителей и благополучия человека по**  
**Красноярскому краю в городе Канске**  
Эйдемана ул., д. 4, г. Канск, 663613  
тел./факс (8-391-61) 2-71-88  
E-mail: kansk@24.rospotrebnadzor.ru,  
http://24.rospotrebnadzor.ru  
ОКПО 76736519, ОГРН 1052466033608,  
ИНН/КПП 2466127415/245032001

02.09.2024 № 24-03-01/02-1064-2024

на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Электронной почтой

Главным редакторам газет  
(по списку)

Начальникам Управления  
образования (по списку)

Главам муниципальных  
образований (по списку)

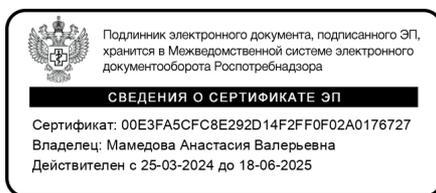
Руководителям ЛПО  
(по списку)

## О направлении информационного материала

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в городе Канске с целью информирования населения направляет в Ваш адрес информационный материал на тему: «Почему необходима ежегодная вакцинация от гриппа?», «Что такое грипп и какова его опасность?», «Как защитить себя от гриппа», «Профилактика гриппа – вакцинация!».

Приложение: статьи, памятки на 5 л. в 1 экз.

И. о. начальника



А. В. Мамедова

Орловская Ольга Сергеевна, тел. 8-391-61-3-58-43





## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА



Часто мойте руки  
с мылом



Держитесь подальше от  
кашляющих и чихающих



Высыпайтесь,  
избегайте стрессов



Много гуляйте, но  
не в людных местах



Часто проветривайте  
комнату



Делайте  
влажную уборку



**Чтобы не бояться гриппа,  
сделайте прививку!**



## **Почему необходима ежегодная вакцинация от гриппа?**

**Вакцинация** – самый простой и эффективный способ предотвратить заболевание гриппом и избежать развития осложнений болезни. Но сделать прививку важно до начала эпидемиологического подъема, самое лучшее время – уже сейчас. Для этого у нас есть актуальные сезонные вакцины, состав которых меняется каждый год. Защитные антитела, выработанные после прививки, обычно в течение 6-12 месяцев после вакцинации разрушаются или их количество становится недостаточным для защиты от гриппа в новом сезоне. Кроме того, ежегодно обновляются варианты вирусов гриппа, которые входят в состав вакцин. В мире существует несколько сотен лабораторий, которые следят за вирусами гриппа. Эксперты ВОЗ анализируют собранные данные и ежегодно перед началом эпидемического сезона по гриппу выпускают рекомендации по штаммам гриппа, которые следует включить в вакцину.

### **2. Какой грипп ожидается в этом году?**

В сезоне 2024-2025 в России и в странах северного полушария эксперты ВОЗ прогнозируют циркуляцию штаммов гриппа A/Victoria/2570/2019 (H1N1); A/Wisconsin/67/2022 (H1N1); A/Darwin/9/2021 (H3N2); A/Darwin/6/2021 (H3N2); B/Austria/1359417/2021 (линия B/Victoria); B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata).

### **3. Какие вакцины применяются в настоящее время?**

Против гриппа мы прививаем российскими инактивированными (неживыми) вакцинами: Ультрикс квадри, Флю-М, Совигрипп, Гриппол плюс. Все вакцины выпускаются в соответствии с международными стандартами производства GMP, имеют сходный спектр действия и защищают от актуальных штаммов вируса гриппа — A(H1N1); A(H3N2); гриппа B.

### **4. Что входит в состав вакцин от гриппа?**

В современных вакцинах присутствуют антигены актуальных штаммов вируса гриппа (высокоочищенные поверхностные белки гемагглютинин и нейраминидаза), именно они образуют наиболее эффективные для защиты от гриппа антитела. Для повышения эффективности и безопасности вакцинации в состав некоторых вакцин включают адъюванты. Например, в вакцине Гриппол плюс в качестве адъюванта используется Полиоксидоний, обеспечивающий более выраженный иммунный ответ, чем сам антиген и снижающий белковую нагрузку на организм. В вакцине Совигрипп используется адъювант Совидон – он обладает иммуномодулирующим, а также мембраностабилизирующим и антиоксидантным действием, из-за чего эффект от прививки повышается и уменьшается количество случаев ОРЗ. В некоторых вакцинах также содержится консервант в минимальной концентрации, необходимый для предотвращения заражения препарата.



## **5. Как действует вакцина от гриппа?**

Введение в организм частей инактивированного вируса вызывает выработку антител разного типа, что позволяет создать многоуровневую систему защиты от гриппа, а так как вирусы гриппа имеют сходные структуры с вирусами ОРВИ, то вырабатываемые после вакцинации противогриппозные антитела защищают также и от ОРВИ, снижается вероятность развития воспаления легких, обострения хронических заболеваний. Защитные белки распознают вирус и уничтожают, не позволяя ему размножиться в организме.

## **6. Когда лучше всего делать прививку от гриппа?**

Период с конца августа по ноябрь – самый оптимальный для вакцинации против гриппа, так как прививаться нужно за 3-4 недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться иммунитет.

## **7. В каком возрасте начинают делать прививку от гриппа?**

Вакцинация разрешена детям с 6-ти месячного возраста, а до этого момента защитить ребенка от вируса поможет вакцинация мамы и ближайшего окружения. Малышам до 3-х лет вакцину против гриппа вводят двукратно с интервалом 28 дней. Детям старше трех лет, подросткам, взрослым без ограничения возраста прививка делается однократно.

## **8. Можно ли сделать прививку от гриппа в один день с другой прививкой?**

Вакцину против гриппа можно применять одновременно с инактивированными и живыми вакцинами Национального календаря профилактических прививок (за исключением туберкулезных вакцин) и с инактивированными вакцинами Календаря профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям (за исключением вакцины против бешенства). При этом прививки делают в разные участки тела, разными шприцами.

## **9. Можно ли делать прививку от гриппа больному ребенку?**

Прививку от гриппа можно делать через 2-3 недели после перенесенного острого инфекционного заболевания. А переболевшим нетяжелыми ОРВИ, острыми кишечными заболеваниями вакцинацию можно проводить после нормализации температуры.

## **10. Можно ли делать прививку от гриппа беременной женщине?**

В период ожидания малыша организм женщины ослаблен, поэтому крайне восприимчив к инфекциям. Вакцинация во время беременности защитит и маму, и новорожденного. Это важно, ведь первая прививка от гриппа ребенку проводится с шести месяцев. Вакцинация от гриппа проводится беременным женщинам инактивированными вакцинами, начиная



со 2-го триместра беременности. И это не окажет никакого отрицательного действия на плод. Кроме того, прививка против гриппа может уменьшить потребность беременной в приеме противовирусных средств, которые теоретически являются более опасными, чем использование инактивированной вакцины, снижается риск заражения после родов, уменьшается вероятность инфицирования ребенка гриппом в течение первых месяцев жизни. Антитела против гриппа передаются от матери плоду и, таким образом, формируется иммунитет у ребенка. Вакцинация мамы единственный способ защитить новорожденного от гриппа.

### **11. Можно ли делать прививку от гриппа женщине, которая кормит грудью?**

Опыт применения гриппозных инактивированных вакцин показывает, что вакцинация женщины в период грудного вскармливания не оказывает токсического действия на ребенка, поэтому прививаться не только можно, а нужно. Не следует рассматривать личную вакцинацию в качестве замены прививок малыша, так как иммуноглобулины памяти, необходимые для длительной защиты, практически не передаются через грудное молоко.

### **12. Можно ли заболеть от прививки против гриппа?**

Нет, это исключено. Вакцина не содержит живого вируса, а инактивированные (обезвреженные) частички вируса гриппа не могут вызвать заболевание. Чтобы не заболеть сразу после прививки, важно избегать многолюдных мест, контактов с больными, следить за самочувствием привитого. Очень важно правильно отличить поствакцинальную реакцию и какое-либо заболевание, которое совпало по времени с проведением прививки, поэтому обратитесь к врачу для консультации, если что-то вызывает беспокойство.

### **13. Когда вакцинацию от гриппа не стоит делать?**

Единственным абсолютным противопоказанием к вакцинации против гриппа является тяжелая аллергическая реакция (например, анафилактический шок) на предыдущую дозу вакцины или на куриный белок. Нужно временно на 2-4 недели воздержаться от прививки при обострении хронических заболеваний. Вакцина может вводиться на фоне базисной терапии хронического заболевания.

### **14. Кто делает и где можно получить прививку от гриппа?**

Вакцинацию против гриппа можно сделать в поликлинике по месту жительства. Кроме того, в медицинских кабинетах школ с предварительного согласия родителей, ребенку также могут сделать прививку против гриппа. Для детей уже имеется в наличии гриппозная четырехвалентная инактивированная российская вакцина Ультрикс Квадри, в состав которой входят антигены вирусов гриппа типа А (подтипов А/Н1N1 и А/Н3N2) и антигены вирусов гриппа типа В. Вакцина формирует высокий иммунитет



против гриппа типа А и В, после вакцинации антитела появляются через 8-12 дней, иммунитет сохраняется до 12 месяцев. Каждая доза вакцины Ультрикс Квадри выпускается в стерильном шприце/флаконе с впаянной иглой с защитным колпачком, это очень удобно и дополнительно гарантирует точность дозировки вводимого препарата, снижает вероятность занесения инфекции.

**Обсудите все ваши опасения с врачом, подтвердите их или развейте сомнения и смело вакцинируйтесь.**

**По национальному календарю вакцинации РФ обязательна прививка от гриппа в следующих группах населения:**

- дети с 6 месяцев;
- беременные;
- люди старше 60 лет;
- люди, имеющие хронические заболевания сердца, легких, почек, печени, сахарный диабет, ожирение;
- работники медицинских организаций и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы;
- работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации;
- работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров;
- лица, подлежащие призыву на военную службу.





## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

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)



## Что такое грипп и какова его опасность?

**Грипп** - инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

**При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:**

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

**Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.**

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

### **Что делать при заболевании гриппом?**

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

### **Важно!**

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё - это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

### **Важно!**

При температуре 38 - 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.



Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

### **Как защитить себя от гриппа?**

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, **наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация**, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

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, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов - вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

### **Правила профилактики гриппа:**

- **Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.**
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно делайте влажную уборку, проветривание в помещении, в котором находитесь.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- 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).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

