

## Помните!

Иммунитет вырабатывается в течение нескольких недель или месяцев в зависимости от вакцины.

Даже если вы сделали прививку, это не отменяет необходимости соблюдения мер профилактики инфекций – регулярного мытья рук с мылом, исключения контактов с заболевшими любой инфекцией, ношения маски в общественных местах в период эпидемиологического неблагополучия.

**Вакцины помогают сохранить  
ваше здоровье.**



Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1  
e-mail: cgon@cgon.ru; тел.: 8 (499) 241 86 28



# ВАКЦИНАЦИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА



<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

## Пожилые люди

находятся в группе высокого риска развития опасных для жизни осложнений большинства инфекций.

Это связано с тем, что с возрастом снижаются защитные силы организма и повышается уязвимость к инфекциям.

**Предотвратить инфицирование или тяжелые осложнения заболевания поможет вакцинация.**

Прививки лицам пожилого возраста проводятся в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям,твержденным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 декабря 2021 г. N 1122н.

## Перед прививкой

Делать прививки следует вне обострения хронических заболеваний и при отсутствии признаков ОРВИ, гриппа, кишечных и других инфекций.

Возможность проведения вакцинации людей с сопутствующими заболеваниями определяет врач. Прививка не ухудшает течение основного заболевания.

Перед прививкой врач проводит осмотр, на основании которого принимает решение о вакцинации.

**Взрослым в возрасте 60 лет и старше рекомендуется сделать прививки от следующих инфекций:**

- Грипп
- Пневмококковая инфекция
- Столбняк
- Дифтерия
- Коронавирусная инфекция (COVID-19)

## После прививки

Прививки в пожилом возрасте переносятся так же хорошо, как и в молодом или детском.

Иногда после вакцинации может подняться температура, появиться болезненность, отек и покраснение в месте инъекции. Возможно недомогание. Это нормально.

Обычно все симптомы проходят самостоятельно в течение 2-3 дней.

**Вакцины безопасны и эффективны!**

Если после вакцинации человек встретился с инфекцией, против которой была сделана прививка, он не заболеет или перенесет заболевание в легкой форме, не опасной для жизни.





РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

## О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ

**ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ  
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

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



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ  
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ  
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ  
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

### СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °C), 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° C, 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.rosпотребnadzor.ru](http://www.rosпотребnadzor.ru)

# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

## СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА  
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,  
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



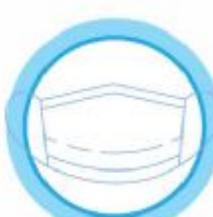
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИКУ  
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ  
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ  
С ЗАБОЛЕВШИМИ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



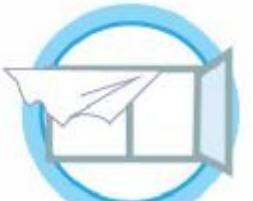
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ  
ЖИДКОСТИ



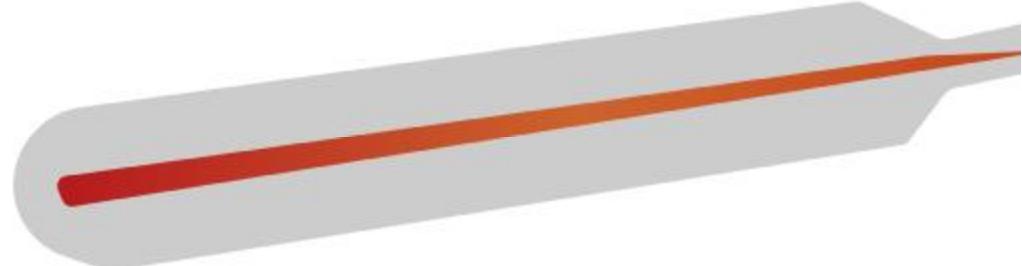
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО  
ПРОВЕТРИВАЙТЕ  
ПОМЕЩЕНИЕ

ГР  
КОРОНАВИ  
С

#ЗАБОЛЕЛ?  
ОСТАНЬСЯ ДОМА!  
#ВЪЗВОИ ВРАЧА



# Можно ли заболеть гриппом от вакцины?



**НЕВОЗМОЖНО**

Заражение  
гриппом от  
вакцины

**ВОЗМОЖНО**

Развитие  
постvakцинальных  
реакций после  
прививки

**Постvakцинальные реакции:**

- проявляются как слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции
- возникают в течение первых 3 дней после прививки
- проходят самостоятельно без лекарств

Постvakцинальная реакция - нормальная  
реакция организма на введение вакцины



# Можно ли заболеть гриппом после прививки?



Да, но благодаря вакцинации:

A large blue silhouette of a person wearing a protective suit and mask is on the left side of the slide. They are holding a medical syringe in their raised right hand. A light blue circular callout bubble is positioned to the right of the person's head.

Заболевание будет  
протекать в ЛЕГКОЙ  
форме

A light blue circular callout bubble is centered below the first one.

Риск развития  
осложнений гриппа  
**МИНИМАЛЕН**

A light blue circular callout bubble is positioned to the right of the second one.

Выздоровление  
наступит БЫСТРЕЕ





ГР  
КОРОНАВИ  
С

КОРОНАВИ

#НАДЕН  
МАСКУ

## Как не заболеть ОРВИ

- 1 Соблюдайте режим дня
- 2 Будьте физически активными
- 3 Поддерживайте чистоту дома
- 4 Другие рекомендации:

- сведите к минимуму пребывание в местах скопления людей в период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ,
- соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом,
- используйте маски в общественных местах,
- **своевременно прививайтесь против гриппа!**

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,  
д. 9, стр. 1  
e-mail: cgon@cgon.ru;  
тел.: 8 (499) 241 86 28



# ОРВИ



## Что такое ОРВИ

- острые вирусные инфекции, поражающие дыхательные пути
- самая распространенная группа инфекций, возбудители которых – вирусы.

### ОРВИ передается

преимущественно воздушно-капельным путем. Также, вирусы ОРВИ могут передаваться контактно-бытовым путем. Человек может быть заразен еще до проявления первых клинических симптомов ОРВИ.

В большинстве случаев инфекция проявляется в виде общей слабости, лихорадки, боли и першения в горле, насморка, чихания, головной боли и боли в мышцах.

### Внимание!

Применение антибиотиков при ОРВИ не только нецелесообразно, но и может нанести существенный вред здоровью.

## Лечение ОРВИ

у взрослых и детей  
симптоматическое:  
обильное питье, при необходимости – жаропонижающее.

[Более подробное лечение согласовывается с врачом.](#)

## Если вы или ребенок заболели

Оставайтесь дома, не посещайте общественные места, школу, работу.

[Соблюдайте все рекомендации врача.](#)

При необходимости (высокая температура, слабость и т.д) соблюдайте постельный режим.

При нормальном самочувствии можно гулять. Главное, не контактировать с людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования.



## Когда пора обратиться к врачу

- нет положительной динамики: температура не снижается, симптомы болезни нарастают
- появились высыпания на коже
- затруднено дыхание, появилась одышка
- появились симптомы обезвоживания: сухость кожи, отсутствие мочеиспускания.





# Грипп. Почему каждый год новая прививка?



Вирус гриппа  
мутирует

Состав вакцин ежегодно  
обновляется  
в соответствии  
с прогнозом ВОЗ  
на предстоящий год

Иммунный ответ  
организма  
на вакцинацию  
ослабевает  
с течением времени

Прививаться от гриппа необходимо  
ежегодно!

A stylized illustration of a person's face in profile, facing right. The person has brown hair and is wearing a light blue surgical-style mask. The background behind the head is white.

ГР  
КОРОНАВИ  
С

#ПРИКРЫВ  
СВОЙ Р  
ИН



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

Грипп относится к группе острых респираторных вирусных инфекций, но выделяется как особая инфекция, которая может вызвать серьезные и опасные осложнения. Осложнения при гриппе возникают довольно часто, при этом они могут быть отсроченными характер и проявляться только через некоторое время, когда человек уже забыл о первоначальной инфекции. Грипп характеризуется поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также частым нарушением деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Источником инфекции является инфицированный человек с клиническими симптомами или бессимптомный носитель вируса гриппа. Важную роль в передаче инфекции играют больные с лёгкой или стертым формой, переносящие заболевание «на ногах».

## КАКИЕ ОРГАНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОРАЖАЮТ ВИРУС ГРИППА

Наиболее часто встречаются осложнения со стороны дыхательной системы, на втором месте органы сердечно-сосудистой системы и органы кроветворения, также встречаются осложнения со стороны нервной и мочеполовой систем. Для кого особенно опасны осложнения гриппа? В группе риска по неблагоприятному исходу заболевания находятся дети до года и взрослые старше 60 лет, а также пациенты с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, у которых возможен летальный исход из-за осложнений ранее имевшихся заболеваний.

### ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ ГРУППЫ:

#### 1. Связанные непосредственно с действием вируса гриппа.

К ним относят вирусную пневмонию, так называемый респираторный дистресс-синдром – быстро распространяющееся тяжелое поражение лёгких, геморрагический отек легких, менингит, менингоэнцефалит, миокардит, инфекционно-токсический шок. Острый

респираторный дистресс-синдром проявляется резким нарушением функции лёгких с дыхательной недостаточностью, нередко несовместимой с жизнью.

#### 2. Возникшие в результате присоединения бактериальной инфекции.

Из них наиболее опасное и частое осложнение – это пневмония, развивающаяся при присоединении бактерий к изначально вирусному процессу. Бактериальные агенты, наиболее часто вызывающие вторичную пневмонию, – это пневмококк и стафилококк. Такие пневмонии развиваются в конце первой – начале второй недели заболевания. К этому времени вирус гриппа может уже не определяться. Но возможна вирусно-бактериальная ассоциация. Такие пневмонии протекают наиболее тяжело и с трудом поддаются лечению. Не менее опасными осложнениями являются отит, синусит, гломерулонефрит, гнойный менингит, сепсис. Токсическое поражение сердечной мышцы, как осложнение гриппа может развиться в любом возрасте, особенно опасно для пожилых людей. Это осложнение сопровождается нарастанием сердечной недостаточности, что быстро приводит к ухудшению состояния у пациентов, появлению

отёков, одышки, сердцебиений при ранее привычных физических нагрузках. Поражение центральной нервной системы проявляется менингевальным синдромом со спутанным сознанием, сильной головной болью, зачастую не снимающейся анальгетиками, рвотой. О поражении периферической нервной системы свидетельствуют радикулярные (начинающиеся в области того или другого отдела позвоночника и распространяющиеся по ходу нервных волокон на ногу, руку, другие отделы) и другие невралгические боли, которые могут беспокоить в любых отделах за счёт поражения тех или иных участков нервных волокон.

При развитии отека мозга, геморрагического энцефалита у больного наблюдаются судороги, расстройство сознания. Такие осложнения нередко приводят к смерти вследствие остановки дыхания.

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Единственным надежным средством профилактики гриппа является вакцинация. Оптимальным временем проведения вакцинации против гриппа является период с сентября по ноябрь.

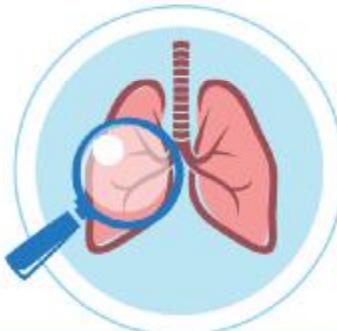
## ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ

Если по каким-либо причинам вакцинацию провести не удалось, строжайшим образом соблюдайте правила личной гигиены, во время подъёма уровня заболеваемости гриппом постарайтесь не посещать общественные места, не контактируйте с заболевшими. В случае, если контактов избежать невозможно, например, при посещении магазинов, лечебно-профилактических и других учреждений, в транспорте обязательно используйте защитные маски или респираторы. В случае подозрения у себя вирусной инфекции незамедлительно обратитесь к врачу. Не пренебрегайте лечением, которое вам назначил врач, своевременно принимайте назначенные лекарственные средства.

Обязательным пунктом в профилактике развития осложнений является соблюдение постельного режима во время болезни.

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

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



# РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА



- правила поведения при кашле или чихании
- часть личной гигиены

**ВОЗ рекомендует**

**При кашле или чихании**



Прикрыть рот и нос  
салфеткой или  
сгибом локтя



Использованную  
салфетку выбросить



Вымыть руки



**Носить маску**

В общественных  
местах

Так, чтобы она закрывала  
нос, рот и подбородок

Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих  
от гриппа, COVID-19 и других инфекций

ГР  
КОРОНАВИ  
С

#ЧИСТЬЕ  
РУКИ-  
ТВОЯ ЗАЩИТА



# Что входит в состав вакцины против гриппа?



**Трехвалентная**  
защитит от трех вирусов гриппа:  
• вирус гриппа А (H1N1)  
• вирус гриппа А (H3N2)  
• вирус гриппа В (линия Victoria)

**Четырехвалентная**  
защитит от четырех вирусов гриппа:  
• вирус гриппа А (H1N1)  
• вирус гриппа А (H3N2)  
• вирус гриппа В (линия Victoria)  
• вирус гриппа В (линия Yamagata)

