



**1** Какая вакцина против COVID-19 лучше всего подходит для меня?

Все вакцины, зарегистрированные в России, эффективны и безопасны.

**2** Нужно ли мне прививаться, если я уже болел коронавирусом?

Да, вам следует сделать прививку, даже если у вас ранее был COVID-19.

**3** Вакцины от COVID-19 могут встраиваться в ДНК?

Нет, ни одна из вакцин против COVID-19 никак не влияет на вашу ДНК и не взаимодействует с ней.

**4** Могут ли вакцины против COVID-19 негативно повлиять на способность иметь детей?

Нет никаких доказательств того, что какая-либо вакцина, включая вакцину против коронавируса может повлиять на фертильность у женщин или мужчин.



**5** Вирус мутирует. Будут ли вакцины работать против новых вариантов?

Пока значимых изменений патогенов, способных влиять на течение болезни или эпидемический процесс не выявлено. Важно сделать прививку и продолжить меры по сокращению распространения вируса.

**6** Может ли вакцина против COVID-19 вызвать положительный результат теста на заболевание, например, ПЦР-теста или антигенного теста?

Нет, вакцина против COVID-19 не может дать положительный результат ПЦР-теста или лабораторного теста на антиген.

**7** Могу ли я заболеть после прививки?

После прививки от коронавируса (не из-за нее, а при последующем заражении вирусом) можно заболеть, описаны такие случаи. При появлении симптомов, в том числе ОРВИ у привитого человека, нужно немедленно обратиться к врачу и сделать ПЦР-тест.



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



## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

После прививки отнеситесь максимально внимательно к своему здоровью:



**1.** У некоторых людей после вакцинации может возникнуть гриппоподобный синдром — повысится температура и др. Не у всех может быть такая реакция, но, если она есть — это нормально. Допускается симптоматическая терапия — можно принять жаропонижающие и противовоспалительные средства.



**2.** В первые три дня после вакцинации не рекомендуются интенсивные физические нагрузки, сауна. Принимать душ можно спокойно.



**3.** В первые три дня после вакцинации рекомендуется ограничить прием алкоголя.



**4.** Полноценный иммунный ответ на введение вакцины будет формироваться 35-42 дня, поэтому после вакцинации в течение этого периода необходимо соблюдать все меры предосторожности, чтобы не заразиться коронавирусом.

**5.** Пока нарабатывается иммунитет, необходимо носить маску, соблюдать социальную дистанцию, тщательно соблюдать правила личной гигиены.

**6.** Если после вакцинации или в промежутках между двумя прививками наступила беременность, не переживайте. Вакцинация не создает никаких дополнительных рисков и не представляет угрозы для здоровья нерожавших женщин и их будущего потомства.

**7.** Если Вы уже вакцинировались, поделитесь своим опытом с друзьями и близкими. Возможно, именно Ваш пример станет важным напоминанием и придаст уверенности тем, кто этого еще не сделал.

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



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: оториноларингеальными и проявляться только через некоторое время, тогда человек уже забыл о перенесенной 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 стёртой формой, являющиеся заболеванию «на ногах».

Наиболее часто встречаются осложнения со стороны дыхательной системы, на втором месте органы сердечно-сосудистой системы и органы кровообращения, также встречаются осложнения со стороны нервной и мочеполовой систем. Для кого особенно опасны осложнения гриппа? В группе риска по неблагоприятному исходу заболевания находится 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 раньше имевшихся заболеваний.

К ним относят вирусную пневмонию, так называемый респираторный дистресс-синдром – быстро распространяющаяся тяжелое поражение лёгких, геморрагический отек легких, менингит, менингоэнцефалит, мискардит, 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.**  
Их можно разделить на частые осложнения — 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. Если вирус гриппа может уже не определяться, то возбудителя вирусно-бактериальной ассоциации, вызвавшей пневмонию, протекать наиболее тяжело и с трудом поддается лечению. Но менее опасными осложнениями являются отит, синусит, гомолюри-сперит, гнойный менингит, сепсис. Токсичные поражения сердечной мышцы, как осложнение гриппа может развиваться в первом периоде заболевания. В этот период, когда идет активное размножение вируса, происходит нарастание сердечной недостаточности, что быстро приводит к ухудшению состояния у пациентов, вызывая

отвеса, одноступенчатый или ранее привычных двигательных навыков.

Поражение центральной нервной системы проявляется менингеальным синдромом со спутанным сознанием, сильной головной болью, рвотой, судорогами и синхизмом зрачков, гиперототичностью.

О поражении периферической нервной системы свидетельствуют радикулярная (иногда острая) в области ноги или другого отдела позвоночника и распространяющаяся по ходу нервов боль на ногу, руку, другие отделы и в другие нервные волокна.

Невропатическая боль, которая может беспокоить в любых отделах за счет поражения тех или иных участков нервных волокон.

При развитии отека мозга, гипермоторного зночительства у больного наблюдаются судороги, расстройства сознания. Такие явления нередко приводят к смерти вследствие остановки дыхания.

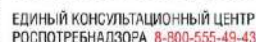
Единственным надежным средством профилактики гриппа является вакцинация. Оптимальным временем проведения вакцинации против гриппа является период с сентября по ноябрь.

Если по каким-либо причинам вакцинацию провести не удалось, строящийся организм самостоятельно защищает организм от инфекции, во время появления у ребенка заболевания. Симптомы заболевания в последующие общественные места, не контактируя с заболевшими. В случае, если контакт избежать невозможно, например, при посещении магазина, лечебно-профилактических и других учреждений, в транспорте обязательно использовать защитные маски или респираторы. В случае подозрения у себя вирусной инфекции немедленно обратиться к врачу.

Не пренебрегать лечением, которое вам назначил врач, своевременно принимать назначенные лекарственные средства.

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

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



Предстоящий эпидемиологический сезон ОРВИ и гриппа будет развиваться в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции. Кроме того, по прогнозу ВОЗ во всем мире будут циркулировать новые штаммы гриппа, поэтому профилактика респираторных заболеваний особенно актуальна. Роспотребнадзор напоминает, что наиболее эффективной мерой профилактики заболеваний является вакцинация.

Сегодня известно более 200 видов респираторных вирусов. Наиболее распространенными являются риновирусы — основные возбудители насморка, который часто называют «болезнью из носовых платков». Парегипп наиболее опасен для маленьких детей, так как является основной причиной ложного коула. Кроме этого еще существуют: аденовирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, метапневмовирусы, боксавирусы, сезонные ранне известные коронавирусы.

До 2000-х годов коронавирусы были достаточно безобидными респираторными вирусами, которые дремали в общей циркуляции, вызывая чаще всего ОРВИ с легким течением. За 20 лет произошло две эпидемических вспышки, связанных с коронавирусом. В 2002 году зафиксирована вспышка атипичной пневмонии, вызванной SARS-CoV и в 2012 – вспышка ближневосточного респираторного синдрома, вызванного MERS-CoV. Заболеваемость ближневосточным респираторным синдромом сохраняется в ряде стран и сейчас. Однако, в России до сих пор ни одного случая не было зарегистрировано.

Респираторные вирусы не случайно объединяются в одну группу, поскольку клинические проявления у них схожи. Исключения составляют именно грипп и SARS-CoV-2 из-за особенностей вызываемых поражений лёгких и других органов.

Часто к ОРВИ относятся достаточно легкомысленно, считая ее обычной простудой, которая «сама пройдет». Но возбудители ОРВИ заметно отличаются и по тяжести заболевания, и по возможным осложнениям. Установить, какой из вирусов стал причиной заболевания, можно только при проведении лабораторного тестирования мазков из носа и зева. Наиболее распространенный – это метод полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Исследование позволит не только поставить точный диагноз, но также назначить правильное лечение. Для гриппа существует специфическая противовирусная терапия, которую необходимо начать как можно раньше. Кроме того, исследование позволит избежать столь распространенной ошибки, как несоборазованное применение антибактериальной терапии. Самостоятельно определить природу заболевания невозможно, необходимо обращаться к врачу.

Чтобы оставаться здоровым важно правильно и полноценно питаться. Основные витамины и микроэлементы человек должен получать из продуктов питания. Дополнительный прием витаминов обоснован в том случае, когда имеются лабораторно подтвержденные дефицит того или иного нутриента. Поэтому прежде чем покупать поливитамины, стоит пересмотреть свой рацион и разнообразить его сезонными овощами, фруктами, зеленью, рыбой, цельнозерновыми крупами, нерафинированным растительным маслом.

вакцинация — эффективное средство профилактики гриппа. Каждый год создается новая вакцина, в которую включены те штаммы, циркуляция которых ожидается в предстоящем эпидемиологическом сезоне.

Изучением этих вирусов занимается Глобальная система надзора за гриппом, действующая под эгидой ВОЗ. В 81 стране мира, в их число входит и Россия, существуют Национальные центры по гриппу, которые занимаются сбором и изучением информации в своей стране. Ученые выделяют из проб вирус, изучают его генетические и антигенные свойства.

Но, несмотря на специальную прививку, чтобы не заразиться другими возбудителями респираторных инфекций, необходимо носить защитные маски, соблюдать санитарно-гигиенические рекомендации (мытьё рук, использование дезинфицирующих средств) и социальную дистанцию.

После контактов с вероятно больными нужно умывать лицо и руки, прополоскать горло и промывать нос соевыми изотоническим раствором или питьевой водой, не забыть про глаза, заменить маску.

