



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.



Подготовлено на 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.

Подготовлено на www.rosпотребнадзор.ru

О ПРОФИЛАКТИКЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ГРИППА

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, в зависимости от характера и проявлений только через некоторое время, когда человек уже забыл о перенесенной инфекции. Грипп характеризуется поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лимфоузлов, ангиотонзиллярной, а также частые нарушениями деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Источником инфекции является инфицированный человек с клиническими симптомами или бессимптомный носитель вируса гриппа. Важную роль в передаче инфекции играет больной с легкой или средней формой перенесенного заболевания «на ногах».

КАКИЕ ОРГАНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОРАЖАЕТ ВИРУС ГРИППА

Наиболее часто встречаются осложнения со стороны дыхательной системы, на втором месте органы сердечно-сосудистой системы и органы пищеварения, 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 возможно летальный исход из-за осложнения ранами хронических заболеваний.

ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА Делятся на две группы

1. **Самые распространенные с развитием вирус гриппа.** К ним относят вирусную пневмонию, так называемый респираторный дистресс-синдром – быстрое распространение пневмонии по ранине легких, пневмоторакс (отек легких), менингит, энцефалит, миокардит, перикардит, нефрит, инфекционно-токсический шок. Острые

респираторный дистресс-синдром проявляется резким нарушением функций легких с дыхательной недостаточностью, нередко несовместимой с жизнью.

2. **Воспаления в результате присоединения бактериальной инфекции.**

Но они наиболее опасны и часто встречаются – это пневмония, развивающаяся при присоединении бактерий в конечном вирусном процессе. Бактериальные агенты, наиболее часто вызывающие вторичную пневмонию, – это пневмококк и стафилококк. Такая пневмония развивается в конце течения – начале второй недели заболевания. К этому времени вирус гриппа может уже не определяться. Но возбудитель вирусно-бактериальной ассоциации. Такая пневмония протекает наиболее тяжело и с трудом поддается лечению. Но также опасными осложнениями являются отит, синусит, пневмопневмония, гнойный менингит, сепсис. Также опасны поражения сердечной мышцы, как осложнения гриппа может развиваться в любом возрасте, особенно опасно для молодых людей. Это осложнение сопровождается нарушением сердечной деятельности, что быстро приводит к ухудшению состояния и пациенту, возможно, придется

отдых, лечение, особенно при резком увеличении физических нагрузок. Поражение центральной нервной системы проявляется менингеальными симптомами со стороны сознания, сильной головной болью, запястьем на сгибании, анизокорией, рвотой. О заражении бактериальной инфекцией системы свидетельствует разлитый пневмококк в области головы или другого отдела позвоночника и распространяется по ходу нервного волокна на ногу, руку, другие органы и другие нервы, вызывая боль, которая может беспокоить в любых отделах за счет поражения тех или иных участков нервного волокна. При развитии отита мозга, геморрагического энцефалита и большого количества судорог, развивается кома. Такие осложнения нередко приводят к смерти вследствие отека головного мозга.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Единственным надежным средством профилактики гриппа является вакцинация. Оптимальным временем проведения вакцинации является время, которое проходит с сентября по ноябрь.

ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ

Если по каким-либо причинам вакцинацию провести не удалось, строгим образом соблюдайте правила личной гигиены, изредка повышайте уровень заболеваемости гриппом, старайтесь не посещать общественных мест, не контактируйте с заболевшими. В случае, если контактов избежать невозможно, например, при посещении магазинов, учебных, профессиональных и других учреждений, в транспорте обязательно используйте защитные маски или респираторы. В случае подозрения у себя вирусной инфекции немедленно обратитесь к врачу. Не пренебрегайте лечением, которое вам назначит врач, своевременно принимайте все назначенные лекарственные средства. Обязательным пунктом в профилактике развития осложнений является соблюдение постельного режима во время болезни.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подробнее на www.rosotnabzdror.ru



О ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И ГРИППА

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.

КАКИЕ БЫВАЮТ ВИРУСЫ?

Сегодня известно более 200 видов респираторных вирусов. Наиболее распространены являются риновирусы – основные возбудители кашля, который часто называют «болезнью ста миллионов людей». Парагрипп наиболее опасен для маленьких детей, так как является основной причиной ложного крупа. Кроме этого вид присутствуют аденовирусы, респираторно-синцитиальный вирус, метапневмовирус, бокавирус, особенно ранее известные коронавирусы.

До 2000 в мире коронавирусом были достаточно безобидными респираторными вирусами, которые действовали в общей циркуляции, вызывая чаще всего ОРВИ с легким течением. До 20 лет произошло две эпидемиологические вспышки, связанные с коронавирусом. В 2002 году произошла вспышка атипичной пневмонии, вызванной SARS-CoV и в 2012 – вспышка неизвестного респираторного синдрома, вызванного MERS-CoV. Заболеваемость распространенных респираторных синдромов сохраняется в ряде стран и сейчас. Однако, в России до сих пор не зафиксировано случаев заболевания.

ЧЕМ ОДИН ВИРУС ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГОГО?

Респираторные вирусы не случайно объединены в одну группу, поскольку клинически протекают у них схожи. Исключение составляет именно грипп и SARS-CoV-2 из-за особенностей выживания или пораженных тканей и других органов.

Что касается ОРВИ достаточно легко распознать, считая ее обычной простудой, которая «сама пройдет». Но возбудители ОРВИ имеют отличия и по течению заболевания, и по возможным осложнениям. Источник, край из вирусов стал причиной заболевания, можно только при проведении лабораторного тестирования возбудителя из носа и зева. Наиболее распространенный – это метод полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Исследования позволят 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 позволяет избежать столь распространенной ошибки, как необоснованное применение антибактериальной терапии. Самостоятельно определить природу заболевания невозможно, необходимо обратиться к врачу.

НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ?

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 вещества. Поэтому прежде чем покупать поливитамины, стоит проконсультироваться со своим врачом и рассмотреть его основные свойства, фрукты, овощи, рыбы, цельнозерновые крупы, ферментированные растительные масла.

ПОЧЕМУ ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА - САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО?

Вакцинация – эффективное средство профилактики гриппа. Каждый год создается новая вакцина, в которую включены те штаммы, циркуляция которых ожидается в предстоящем эпидемиологическом сезоне. Изучившие эти вирусы занимается Глобальная система надзора за гриппом, функционирующая под эгидой ВОЗ, в 114 странах мира, в их числе и Россия, существуют Национальные центры по гриппу, которые занимаются сбором и изучением информации в своей стране. Ученые выделают из проб вирус, изучают его генетический и белковый составы. Но, несмотря на сложную процедуру, чтобы не заразиться другими возбудителями респираторных инфекций, необходимо носить защитные маски, соблюдать санитарно-гигиенические рекомендации (мыть руки, использовать дезинфицирующие средства и социальную дистанцию). После контактов с недавно больным лучше избегать тесных контактов, избегать посещения массовых мероприятий, избегать поездок в общественном транспорте, избегать посещения мест скопления людей, избегать посещения мест скопления людей, избегать посещения мест скопления людей, избегать посещения мест скопления людей.



Подробнее на www.rosotnabzdror.ru