



Бюллетень по вопросам здравоохранения

nyc.gov/health Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка

№ 44 из серии бюллетеней по вопросам здравоохранения, представляющим настоятельный интерес для всех жителей Нью-Йорка

Пора сделать прививку от гриппа!



Защитите себя и свою семью

- Грипп – это очень заразное заболевание дыхательных путей, симптомами которого являются повышенная температура, кашель, мышечная боль и боль в горле.
- Каждый год более 2500 жителей Нью-Йорка умирают от гриппа и пневмонии.
- Прививка от гриппа столь же важна, как и все другие лекарственные препараты, которые спасают жизнь.
- Вам нужна прививка, разработанная для вируса *этого года*, для защиты от вируса гриппа *этого года*. Прививка, сделанная в прошлом году, НЕ защитит вас в этом году.
- Прививку от гриппа можно сделать в период с октября по июнь. Чем скорее вы сделаете прививку, тем скорее вы будете защищены от гриппа.

Грипп может привести к смерти. Прививки от гриппа спасают жизни.



Кто должен сделать прививку от гриппа?

Те, кто находится в группе высокого риска осложнений при заболевании гриппом, обязательно должны делать прививку каждый год:

- Люди в возрасте 50 лет и старше (особенно те, кому 65 и более лет).
- Дети возраста от 6-ти месяцев до 5-ти лет.
- Те, кто находится в лечебницах для хронических больных (nursing homes) и других учреждениях для долговременного ухода.
- Беременные женщины.
- Те, кто имеет такие хронические проблемы со здоровьем, как:
 - Диабет.
 - Болезни легких, включая астму.
 - Болезни сердца.
 - Болезни почек.
 - Серповидноклеточная анемия.
 - Нарушения иммунной системы (включая живущих с ВИЧ/СПИДом и тех, кто проводит лечение от рака).
 - Эпилептические припадки, нервно-мышечные нарушения и другие нарушения здоровья, которые могут вызывать проблемы с дыханием.
 - Дети в возрасте 18 лет и младше, получающие долгосрочную терапию аспирином.

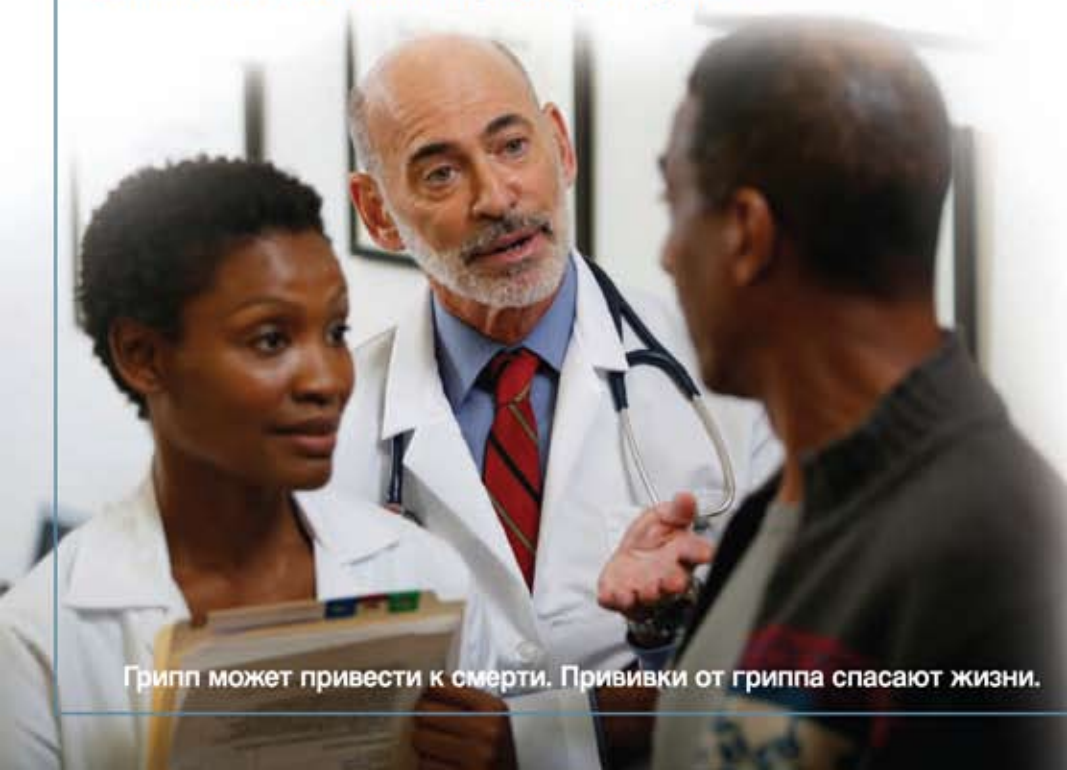
Чтобы защитить от гриппа тех, кто находится в группе высокого риска, следующим лицам также необходимо сделать прививки от гриппа:

- Тем, кто осуществляет уход за младенцами младше 6 месяцев, и членам семей, в которых есть такие младенцы. (Младенцы этого возраста могут заболеть гриппом, но им еще рано делать прививку от гриппа.)
- Всем, кто находится в тесном контакте с перечисленными выше лицами, подверженными высокому риску, например, членам их семей и тем, кто осуществляет за ними уход на дому.
- Всем работникам здравоохранения.

Любой человек может заболеть гриппом. Перечисленные выше лица ВСЕГДА должны делать ежегодную прививку от гриппа, а всем остальным прививка от гриппа тоже пойдет на пользу.

Вы работник здравоохранения?

Тогда защитите ваших пациентов, членов своей семьи и себя – сделайте прививку от гриппа!



Грипп может привести к смерти. Прививки от гриппа спасают жизни.

Прививки от гриппа безопасны – вы не можете заболеть гриппом из-за того, что сделали прививку!

- Для прививки от гриппа используется «мертвая» вакцина, после которой невозможно заболеть гриппом.
- Прививки против гриппа, как и другие прививки, иногда вызывают болезненность в месте инъекции. Но серьезные реакции на прививку от гриппа возникают **ОЧЕНЬ** редко.

Хотя прививки от гриппа безопасны почти для всех, некоторым лицам **НЕЛЬЗЯ** делать прививки от гриппа:

- Тем, у кого тяжелая аллергия на яйца.
- Тем, у кого когда-либо была серьезная аллергическая реакция на прививку от гриппа.



Где можно сделать прививку от гриппа

- Прививку от гриппа вам может сделать ваш семейный врач или поставщик первичного медицинского обслуживания.
- Многие работодатели предлагают бесплатные или недорогие прививки от гриппа.
- Прививку от гриппа можно сделать бесплатно в клиниках по иммунизации Управления здравоохранения (DOHMH), а также бесплатно или за небольшую плату в учреждениях Корпорации здравоохранения и больниц (Health and Hospitals Corporation).
- Лица 50 лет и старше могут сделать прививку от гриппа бесплатно в городских центрах для пожилых (senior centers).

Узнать, где предлагается прививка от гриппа, можно на **Интернете по адресу nyc.gov/health/flu**, или по телефону 311.

Существует вакцина, которая вводится через нос

- FluMist – аэрозоль, который распыляется в нос, предназначен для здоровых людей в возрасте от 5 до 49 лет.
- Вакцина в форме аэрозоля FluMist особенно подходит работникам здравоохранения и лицам, которые находятся в контакте с теми, кто входит в группу высокого риска осложнений в случае заболевания гриппом – особенно лицам, которые осуществляют уход за младенцами младше 6-ти месяцев.
- Поскольку в аэрозоле FluMist используется живая (не мертвая) вакцина, беременные женщины, лица с ослабленной иммунной системой или хроническими проблемами со здоровьем не должны использовать FluMist.
- Также не должны использовать FluMist те, у кого серьезная аллергия на яйца.
- Спросите вашего врача, подходит ли вам FluMist.

Защитите себя и от пневмококковой инфекции

- Пневмококковая пневмония – это серьезное заболевание.
- Каждый человек в возрасте 65 лет и старше должен сделать эту прививку **ОДИН РАЗ В ЖИЗНИ**, чтобы защитить себя на всю жизнь. Эту прививку также должны сделать большинство лиц с хроническими проблемами со здоровьем или с нарушениями иммунной системы.
- Лицам с нарушениями иммунной системы и лицам старше 65 лет, которые сделали эту прививку до 65 лет, рекомендуется сделать еще одну повторную прививку через 5 лет.

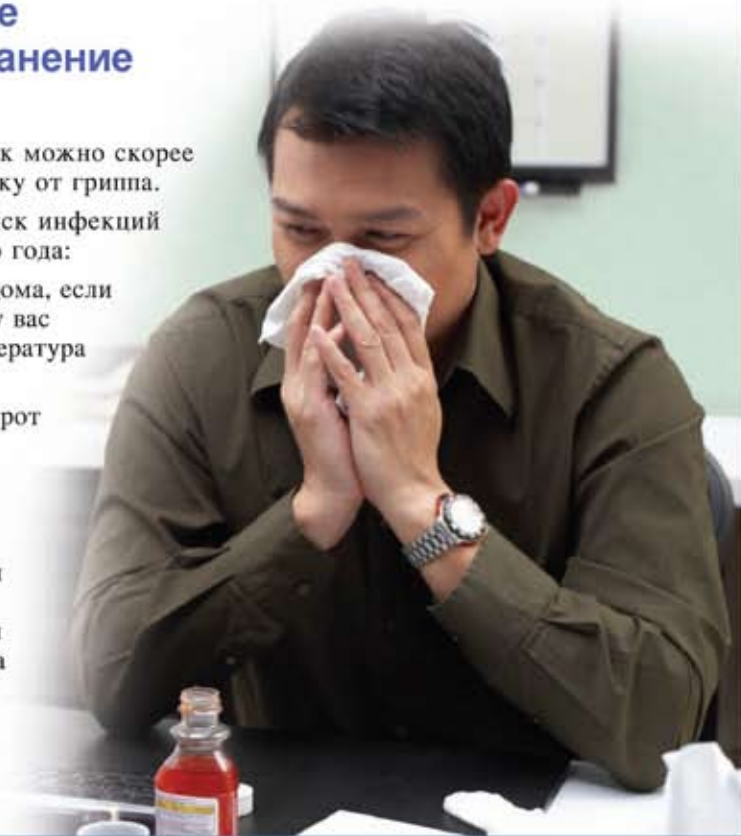
Обычный грипп... «Птичий грипп»... Пандемия гриппа: в чем разница?

- **Обычный (сезонный) грипп** переходит от человека к человеку каждую зиму и весну по всему миру. Прививки от гриппа предотвращают заболевание обычным гриппом либо значительно облегчают ход болезни.
- **Птичий грипп** – это другое заболевание, которое вызывает другой вирус гриппа. В настоящее время нет вакцины от птичьего гриппа. Один из видов птичьего гриппа (H5N1) привел к гибели множества птиц в других странах. В редких случаях люди, которые находились в тесном контакте с инфицированными птицами, заражались птичьим гриппом. Вирус H5N1 не распространяется беспрепятственно между людьми, и пока что не был обнаружен у людей ни в одном уголке США. Другой, ослабленный штамм вируса H5N1 был недавно обнаружен у птиц на территории США, но этот штамм не представляет угрозы людям.
- **Пандемия гриппа** – это эпидемия, распространившаяся на весь мир. Такие эпидемии происходят один раз за несколько десятилетий, когда **НОВЫЙ** штамм вируса гриппа начинает быстро распространяться от человека к человеку. Последняя пандемия гриппа произошла в 1968 году.
Хотя в настоящее время не существует угрозы пандемии гриппа, Нью-Йорк и другие города имеют готовый план для чрезвычайных обстоятельств, в соответствии с которым надо действовать, если когда-либо случится пандемия гриппа.

Дополнительную информацию о гриппе можно получить на Интернетe по адресу nyc.gov/health/flu

Остановите распространение инфекций

- Каждый год как можно скорее делайте прививку от гриппа.
- Уменьшайте риск инфекций в течение всего года:
 - Оставайтесь дома, если вы больны и у вас высокая температура и кашель.
 - Прикрывайте рот и нос, когда вы кашляете или чихаете.
 - Часто мойте руки мылом и водой или средством для мытья рук на спиртовой основе.



Звоните по тел.

311

Как получить экземпляры любого из бюллетеней по вопросам здравоохранения

Все бюллетени по вопросам здравоохранения опубликованы на вебсайте nyc.gov/health

Для подписки на бесплатное получение бюллетеней по электронной почте посетите вебсайт nyc.gov/health/e-mail

Для подписки для получения бюллетеней по почте направьте ваши имя, фамилию и почтовый адрес по адресу healthcml@health.nyc.gov

Тест для самопроверки

Правильно или неправильно?

1 Нельзя заболеть гриппом из-за прививки от гриппа.

Правильно. Для прививки от гриппа используется мертвая вакцина.

НЕЛЬЗЯ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ИЗ-ЗА ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА!

2 Прививки от гриппа не спасают от простуды.

Правильно. Прививки от гриппа предоставляют очень хорошую защиту от гриппа. Но они НЕ защищают людей от простуд или других заболеваний.

3 Можно делать прививку от гриппа, если вы больны.

Правильно. Можно делать прививку от гриппа, если вы немного нездоровы (например, у вас простуда или диарея).

Но если вы очень больны и у вас высокая температура, вам следует подождать делать прививку, пока вы не будете чувствовать себя лучше. (Спросите вашего врача, если вы не знаете, что вам следуете делать.)

4 Вы можете сделать прививку от гриппа и другие прививки за один визит ко врачу.

Правильно. Разрешается делать прививку от гриппа вместе с другими прививками (такими, как обычные детские прививки, или прививка от пневмонии).

5 Важно сделать прививку от гриппа, если вы беременны.

Правильно. Беременным женщинам рекомендуется делать прививки от гриппа на любом сроке беременности.

6 Кормящим матерям можно делать прививки от гриппа.

Правильно. Кормящие матери, которые сделают прививку от гриппа, защитят от гриппа себя и своих младенцев.

Младенцы младше 6-ти месяцев могут заболеть гриппом, но им слишком рано делать прививку от гриппа. Если люди, которые находятся в контакте с младенцами, сделают прививки от гриппа, у младенцев будет гораздо меньше шансов заболеть гриппом.

7 Прививка от гриппа может спасти вам жизнь.

Правильно. Например, лица 65 лет и старше, которые делают прививку от гриппа, значительно снижают свой риск смерти во время гриппозного сезона ото всех болезней - не только от гриппа.



Бюллетень по вопросам здравоохранения

nyc.gov/health - Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка

№ 44 из серии бюллетеней по вопросам здравоохранения, представляющим настоятельный интерес для всех жителей Нью-Йорка

Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорка
New York City Department of Health and Mental Hygiene
 125 Worth Street, Room 339, CN 33
 New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Мэр
 Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Уполномоченный

Бюро по общественным связям (Bureau of Communications)

Cornie Lowe, M.F.A., главный редактор
 Drew Blakeman, старший автор
 Caroline Carney, заведующая редакцией
 Kenneth Lo
 Sara Schanzer
 Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Подготовлено в сотрудничестве с:

Отделом по борьбе с заболеваниями (Division of Disease Control)
 Бюро иммунизации (Bureau of Immunization)



Пора сделать прививку от гриппа!



ЗВОНИТЕ по телефону 311 для связи со службами города Нью-Йорка (кроме аварийных).
 Предоставляется перевод по телефону на 170 языках