



РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: О вакцинации против COVID-19

Роспотребнадзор напоминает, что COVID-19 – очень опасная инфекция, которая может иметь неблагоприятный исход. Инфекционисты и эпидемиологи единодушны: остановить дальнейший рост заболеваемости и окончательно справиться с эпидемией может только вакцинация, которая проводится в течение короткого промежутка времени, когда в популяции создается большой пул защищенных людей и прерываются пути передачи вируса от человека человеку.

Прививаясь от воздушно-капельных инфекций, в частности, от нового коронавируса, вы не только защищаете себя, но и проявляете ответственность по отношению к близким, к семье и коллегам, заботитесь о том, чтобы инфекция не распространялась.

Какая вакцина против COVID-19 подойдет мне лучше всего?

Все вакцины, зарегистрированные в России, эффективны и безопасны. Лучше всего привиться тем препаратом, который есть в доступе. Если у вас есть хронические заболевания или иные особенности здоровья, проконсультируйтесь с врачом по выбору вакцины.

Нужно ли мне прививаться, если я уже болел коронавирусом?

Да, вам следует сделать прививку, даже если у вас ранее был COVID-19. У людей, которые выздоравливают после COVID-19, развивается естественный иммунитет к вирусу, но пока достоверно неизвестно, как долго он длится и насколько хорошо вы защищены. Вакцины обеспечивают более надежную защиту.

Принимать к сведению, что согласно международным и российским исследованиям устойчивый гуморальный и клеточный иммунный ответ у лиц, переболевших новой коронавирусной инфекцией, сохраняется в течение в среднем 6 месяцев после перенесенной инфекции с постепенным его угасанием к 9 - 12 месяцам. Рекомендуется привиться через 6 месяцев после перенесенного заболевания.

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. Вакцины знакомят иммунные клетки организма с фрагментами генетического материала коронавируса, они их запоминают и начинают вырабатывать антитела, направленные на защиту от вируса.

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. Российские вакцины от коронавируса прошли необходимые испытания по оценке влияния на потомство, прежде всего на лабораторных животных. Негативных последствий не выявлено.

Вирус мутирует. Будут ли вакцины работать против новых вариантов?

Эксперты по всему миру постоянно изучают, как новые варианты влияют на поведение вируса, включая любое потенциальное влияние на эффективность вакцин от COVID-19. Пока значимых изменений патогенов, способных влиять на течение болезни или

эпидемический процесс не выявлено. В Роспотребнадзоре ведется постоянное наблюдение за изменчивостью вируса. Если будет доказано, что какая-либо из вакцин менее эффективна против одного или нескольких из этих вариантов, можно будет изменить состав вакцин для защиты от них.

Но в то же время важно сделать прививку и продолжить меры по сокращению распространения вируса. Всё это помогает снизить вероятность мутации вируса. Кроме того, очень важно соблюдать социальную дистанцию, носить маски, мыть руки и своевременно обращаться за медицинской помощью.

Роспотребнадзор напоминает, что вакцинация один из самых эффективных способов снизить риски тяжелого течения заболевания, особенно это касается людей старшего возраста.

1. Люди пожилого возраста в зоне особого риска при заболевании коронавирусной инфекцией. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в том числе такие опасные как вирусная пневмония и тромбозы различной локализации. Эти осложнения могут привести к самым печальным исходам. Важно сохранить ваше здоровье!

2. Вакцинация – самый надежный способ защитить вас от тяжелого течения коронавируса и необратимых последствий, приводящим к смертельным исходам.

3. Люди пожилого возраста переносят вакцинацию легко, без побочных эффектов. Это связано с особенностями иммунной реакции организма в вашем возрасте.

4. Прививаться можно даже с различными хроническими заболеваниями, главное, чтобы они не были в фазе обострения. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

5. Среди привитых граждан заболеваемость COVID-19 в несколько раз меньше, а смертность от заболеваний COVID-19 регистрируется в десятки раз меньше, чем среди не привитых.

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. Это объясняется тем, что при тестировании проверяется наличие активного заболевания, а не иммунитет человека.

Могут 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. При этом люди, которые заболевают после вакцинации, переносят инфекцию легко и не имеют осложнений.

После прививки отнеситесь к своему здоровью внимательно:

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.

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы.

Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

В сети Интернет появляются объявления о продаже многоразовых масок, выполненных из тканых материалов. При этом указанные маски не являются медицинским изделием и не сопровождаются инструкцией по применению.

Важно помнить, что многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. Функция маски - задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

Центральным научно-исследовательским институтом эпидемиологии Роспотребнадзора проведен проект «Мониторинг возбудителей ОРВИ, гриппа и COVID-19 в межэпидемический период». В рамках проекта проводился анализ эффективности использования СИЗ (медицинская маска, перчатки, обработка рук дезинфицирующими средствами, и их комбинаций). По результатам установлено, что среди лиц, использовавших СИЗ, количество инфицированных различными возбудителями ОРВИ было статистически значимо меньше, чем среди тех, кто СИЗ не использовал:

- ношение медицинской маски снижало вероятность заражения различными респираторными инфекциями в 1,8 раза, использование перчаток – в 1,3 раза;
- при наличии контакта с больными острыми респираторными инфекциями, ношение медицинской маски снижало вероятность инфицирования возбудителями в 1,8 раза, использование перчаток снижало вероятность заражения в 2,7 раз.

ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях.

Прежде всего маски предназначены для тех, кто уже заболел: маска удерживает на себе большую часть слюны кашляющего или чихающего человека. Таким образом в воздух попадает значительно меньше вирусных частиц и опасность инфицирования для окружающих снижается. Кроме того, маску должны носить люди, оказывающие

медицинскую помощь заболевшим и осуществляющие уход за ними. Здоровые люди должны использовать маску при посещении публичных мест, общественного транспорта.

ВАЖНО! Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

О ДЕЗИНФЕКЦИИ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

Мобильный телефон, который мы практически не выпускаем из рук (причём в самых разных местах), может являться одним из главных источников бактерий и вирусов – возбудителей самых различных инфекций.

Почему это происходит? Есть несколько основных причин:

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;
- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;
- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;
- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями.

Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

Как избежать инфекции?

Строго соблюдать гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др. на основе спирта). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.

Регулярно обрабатывать сам телефон антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно после окончания.