

20 вопросов о вакцинации против инфекции Covid-19

1. Как защитить себя и окружающих от заражения?

В Республике Беларусь зарегистрирована одна вакцина для профилактики новой коронавирусной инфекции COVID-19 у взрослых лиц с 18 лет, индуцирующие формирование гуморального и клеточного иммунитета в отношении SARS-CoV-2: комбинированная векторная вакцина (производства РФ «Гам-КОВИД-Вак», торговое название «Спутник Vi»). Кроме того, на территории РБ разрешена к применению вакцина инактивированная производства КНР.

Помимо вакцинации, чтобы защитить себя от заражения следуйте необходимо следовать простым рекомендациям. Соблюдайте расстояние и этикет.

- прикрывайте рот и нос при кашле и чихании;
- избегайте тесного контакта людьми с симптомами ОРВИ. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при разговоре, чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра от больных, также может передаваться контактно-бытовым путем;
- носите медицинскую маску в общественных местах (менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать одноразовую маску нельзя, а многоразовую – необходимо стирать с моющими средствами и проутюживать с двух сторон);
- старайтесь избегать поездок и посещений многолюдных мест, чтобы уменьшить риск заболевания.

Поддерживать чистоту рук и поверхностей.

- регулярно мойте руки, особенно перед едой и после посещения общественных мест (уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему ополаскиванию и полному осушению рук);
- пользуйтесь одноразовыми перчатками в общественных местах или используйте антисептик для рук;
- старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час); при отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук используйте дезинфицирующие средства на спиртовой основе или одноразовую салфетку при необходимости прикосновения к глазам или носу;
- будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица;
- не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы;
- избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется;
- на работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни);
- продукты питания (овощи, фрукты) подвергайте термообработке;
- обеззараживайте воздух, если есть специальные приборы (устройства)

для обеззараживания;

- регулярно проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни.

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

При первых признаках заболевания обращайтесь к врачу.

Чтобы не заразить окружающих необходимо соблюдать следующие меры.

При проявлении признаков ОРВИ оставайтесь дома и вызовите врача, минимизируйте контакты с другими людьми.

Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом - используйте одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.

При кашле или чихании обязательно прикрывать рот одноразовым платком, если его нет - локтевым сгибом.

Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.

Выполнение выше обозначенные рекомендации, соблюдение гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

2. Где можно сделать прививку?

Вакцинация осуществляется в амбулаторно-поликлиническом учреждении по месту жительства по предварительной записи. **ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ!** Уточнить в своем районе как осуществляется запись на вакцинацию, телефоны, адреса для записи. Можно подготовить малоформатные листовки с информацией о телефонах и адресах организаций здравоохранения, осуществляющие вакцинацию.

3. Кто может записаться на прививку?

Записаться на вакцинацию может любой желающий старше 18 лет.

В приоритетном порядке вакцинации подлежат лица из группы риска:

- медицинские работники, работники сферы образования, работники социальных учреждений и проживающие в учреждениях с круглосуточным пребыванием;

- лица старше 60 лет; лица с хроническими заболеваниями, лица, имеющие риск тяжелого течения заболевания;

- лица, имеющие более высокий риск заражения в связи с профессиональной деятельностью (работники торговли, транспорта, общественного питания, ЖКХ и др.)

4. Эффективна ли вакцина?

Эффективность и безопасность вакцины клинически доказана.

5. Какие показания к вакцинированию?

Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19) у взрослых старше 18 лет.

6. Какие есть противопоказания к вакцинации?

Противопоказания для этой вакцины в большинстве своем такие же как и для других вакцин:

- гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или к вакцине, содержащей аналогичные компоненты;
- тяжелые аллергические реакции в анамнезе;
- острые инфекционные и неинфекционные заболевания- вакцинацию проводят через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии. При нетяжелых ОРВИ, острых инфекционных заболеваний ЖКТ – вакцинацию проводят после нормализации температуры;
- обострение хронических заболеваний (вакцинацию проводят не ранее чем через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии);
- беременность и период грудного вскармливания;
- возраст до 18 лет.

7. Стоит ли прививаться переболевшим?

Достоверно установлено, что после первой волны пандемии иммунитет был сформирован не более чем у 5-10% населения Европейского региона.

Данные клинических испытаний показывают, что разрешенные в настоящее время вакцины против COVID 19 можно безопасно вводить людям после перенесенной инфекции.

Людям следует предлагать вакцинацию независимо от предшествующей симптоматической или бессимптомной инфекции SARS CoV 2 в анамнезе через 3-6 месяцев после перенесенного заболевания.

8. Нужно ли делать анализ на антитела к SARS-CoV-2 или ПЦР на наличие коронавируса перед вакцинированием?

При подготовке к вакцинации против COVID-19, проведение лабораторных исследований на наличие иммуноглобулинов классов G и M к вирусу SARS-CoV-2 нецелесообразно.

Исследование биоматериала из носо- и ротоглотки методом ПЦР (или экспресс-тестом) на наличие коронавируса проводится только по назначению врача при наличии положительного эпидемиологического анамнеза (контакт с больными с инфекционными заболеваниями), а также при наличии какого-либо симптома заболевания в течение. В других случаях в проведении ПЦР нет необходимости.

9. Какие побочные эффекты возможны?

После прививки возможны индивидуальные реакции организма. После проведения вакцинации в первые-вторые сутки могут развиваться и разрешаются в течение трех последующих дней кратковременные общие (непродолжительный гриппоподобный синдром, характеризующийся ознобом, повышением температуры тела, артралгией, миалгией, астенией, общим недомоганием, головной болью) и местные (болезненность в месте инъекции, гиперемия, отёчность) реакции.

Реже отмечаются тошнота, диспепсия, снижение аппетита, иногда - увеличение регионарных лимфоузлов. Возможно развитие аллергических реакций.

Рекомендуется в течение 3-х дней после вакцинации не мочить место

инъекции, не посещать сауну, баню, не принимать алкоголь, избегать чрезмерных физических нагрузок.

При покраснении, отечности, болезненности места вакцинации принять антигистаминные средства. При повышении температуры тела после вакцинации - нестероидные противовоспалительные средства.

При сохранении высокой температуры и плохого самочувствия необходимо обращаться в медицинские организации по месту жительства.

10. Как проходит вакцинация?

Вакцинации предшествует обязательный медицинский осмотр с уточнением эпидемиологического анамнеза. После вакцинации пациент в течение 30 минут находится под медицинским наблюдением для предупреждения возможных аллергических реакций.

11. Необходимо ли соблюдать самоизоляцию после вакцинации?

Самоизоляция после прививки не требуется. Вакцина не содержит патогенный для человека вирус, вызывающий COVID-19, поэтому заболеть и заразить окружающих после прививки невозможно.

12. Что такое «Гам-КОВИД-Вак» вакцина?

Вакцина разработана в НИЦЭМ им. Н.Ф. Гамалеи Минздрава России. Вводится двукратно, с интервалом в 3 недели. Иммуитет начинает формироваться после введения 1й дозы через 2-3 недели, окончательно защита формируется после введения 2й дозы, не ранее чем через 21 день.

Вакцина «Гам-КОВИД-Вак»- комбинированная векторная вакцина для профилактики коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2, получена биотехнологическим путем, при котором не используется вирус SARS-CoV-2. Это раствор для внутримышечного введения.

Препарат состоит из двух компонентов: компонент I и компонент II. В состав компонента I входит рекомбинантный аденовирусный вектор на основе аденовируса человека 26 серотипа, несущий ген белка S- вируса SARS-CoV-2, в состав компонента II входит вектор на основе аденовируса человека 5 серотипа, несущий ген белка S вируса SARS-CoV-2.

Хранение вакцины в виде замороженного раствора осуществляется при температуре ниже минус 18°C. Вакцина индуцирует формирование гуморального и клеточного иммунитета в отношении коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2.

Срок годности: 6 месяцев.

13. Защищает ли вакцинация от новых штаммов COVID-19?

Сейчас действительно уже есть несколько вариантов SARS-CoV-2, которые доказанно обладают особыми свойствами, в том числе большей заразностью, повышенной летальностью и способностью частично уходить от иммунитета. Основные и самые изученные — это британский (B.1.1.7), южноафриканский (B.1.351) и бразильский (P.1) варианты. Хотя сейчас постоянно регистрируются и другие, в чем-то схожие с этими тремя линии эволюции вируса. Есть несколько работ, в которых активность антител, вырабатываемых в ответ на существующие вакцины, проверяется в отношении новых вариантов вируса (1, 2, 3). Для британского варианта снижения способности «связывать» вирус ученые не наблюдают, однако в случае южноафриканского и бразильского такое снижение довольно значительно.

Справочно: Последние варианты схожи между собой наличием мутации E484K, которая, по-видимому, имеет ключевое значение для способности уходить от антител к классическому коронавирусу. Ее независимое возникновение было показано уже в нескольких линиях.

Так, в свежей работе оксфордских иммунологов, опубликованной в Cell, ученые впервые напрямую сравнили необходимые для нейтрализации вируса титры антител у привитых двумя вакцинами: Pfizer/BioNTech и AstraZeneca. Оказалось, что против южноафриканского нужно как минимум в 7,6 или даже 9 раз больше нейтрализующих антител (для вакцинированных Pfizer/BioNTech и AstraZeneca соответственно), чем против «обычного», уханьского варианта вируса. Перевести это снижение эффективности антител в снижение эффективности самих вакцин по какой-то формуле невозможно — как мы уже сказали, из-за пробелов в знаниях о коррелятах защиты для ковида. Однако разумно предположить, что именно этим объясняется низкая эффективность вакцины AstraZeneca, которую она показала в ЮАР.

Сейчас можно надеяться на то, что даже в случае инфекции новым штаммом старая вакцина будет защищать человека от тяжелого течения болезни. Однако надежных данных, говорящих об этом, пока нет. В любом случае производители вакцин уже сейчас готовятся к распространению новых мутаций и прорабатывают механизмы ускоренного обновления своих препаратов.

14. Можно ли после вакцинации ходить без маски?

Вакцина против COVID-19 в настоящее время не отменяет для привитого пациента необходимость носить маски и перчатки, а также соблюдать дистанцию.

15. Когда необходимо использовать медицинские маски для защиты органов дыхания?

Медицинские маски необходимо использовать:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции.

16. Что рассказать о коронавирусе детям?

Расскажите детям о профилактике коронавируса. Объясните детям, как распространяются вирусы и микробы, и почему важно не контактировать с заболевшими, защищать органы дыхания и соблюдать гигиену рук и лица.

Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены. Обучите детей респираторному этикету

17. Правда ли, что новым коронавирусом могут заразиться только пожилые люди, или молодежь тоже восприимчива к этой инфекции?

Заразиться новым коронавирусом (2019-nCoV) могут представители всех возрастных категорий. Как представляется, пожилые люди и люди, больные определенными заболеваниями (например, астмой, диабетом, болезнью сердца), подвержены повышенному риску развития тяжелых форм коронавирусной инфекции.

ВОЗ рекомендует лицам любого возраста принимать меры по защите от заражения, например, посредством соблюдения гигиены рук и кашлевой гигиены.

18. Защищает ли чеснок от заражения новым коронавирусом?

Чеснок – полезный для здоровья продукт, обладающий определенными противомикробными свойствами. Тем не менее, в ходе текущей вспышки не было получено никаких подтверждений эффективности употребления чеснока как средства профилактики заражения новым коронавирусом.

19. Может ли регулярное промывание носа солевым раствором защитить от заражения новым коронавирусом?

Нет. Научных данных о том, что регулярное промывание носа солевым раствором позволяет защитить от новой коронавирусной инфекции, нет.

По некоторым данным, регулярное промывание носа солевым раствором может ускорить выздоровление при обычной простуде. Однако доказательства эффективности регулярного промывания носа как средства профилактики респираторных инфекций отсутствуют.

20. Мобильные сети 5G СПОСОБСТВУЮТ распространению COVID-19

Вирусы не переносятся с радиосигналом или по волнам мобильной связи. Эпидемия COVID-19 распространяется во многих странах, где сети 5G не развернуты.

COVID-19 передается воздушно-капельным и контактно-бытовым путями, т.е. когда в дыхательные пути здорового человека попадают капли, выделяемые из дыхательных путей больного, например, при кашле, чихании или при общении. Заразиться также можно, прикоснувшись к зараженной поверхности, а затем к глазам, рту или носу.

Подготовлено с использованием материалов Всемирной организации здравоохранения, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства здравоохранения Республики Беларусь.