

# КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ОТ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



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. Соблюдать все меры предосторожности (правила личной гигиены и социальную дистанцию)

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.rosпотребnadzor.ru](http://www.rosпотребnadzor.ru)



## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. Вызовите врача.



4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.



7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.



2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.



5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.



8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.



3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.



6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.



9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ  
НАЗНАЧИТЬ НЕОБХОДИМОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ  
БЛИЗКИХ!**

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



# КАК ПОЛУЧИТЬ СПРАВКУ О НАЛИЧИИ ИММУННОГО ОТВЕТА К ВОЗБУДИТЕЛЮ COVID-19 ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕСТОВ НА АНТИТЕЛА К COVID-19 ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. Обратитесь в медицинскую лабораторию и сдайте тест на антитела IgG.



2. Уточните, передаёт ли лаборатория данные на Госуслуги



3. Для получения QR-кода укажите в лаборатории:

- фамилию, имя, отчество (если есть)
- данные паспорта или свидетельства о рождении
- дату рождения
- электронную почту (по желанию)



4. Сохраните номер заказа теста. Он нужен для получения QR-кода на Госуслугах



5. Получите результат теста. Обычно он приходит в течение 3 дней



6. Зайдите на эту страницу, введите свои данные и номер заказа теста



**Иммунный сертификат COVID-19**  
Для иностранцев, находящихся в России

Дата рождения	№ удостоверения личности	№ заказа из лаборатории
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	С серией, если есть	Пароль к сервису
	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="button" value="Найти результаты"/>		



7. Сервис сформирует QR-код, если тест положительный. Сохраните его на телефон или отправьте на электронную почту

[https://www.gosuslugi.ru/tourists\\_COVID](https://www.gosuslugi.ru/tourists_COVID)



# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле

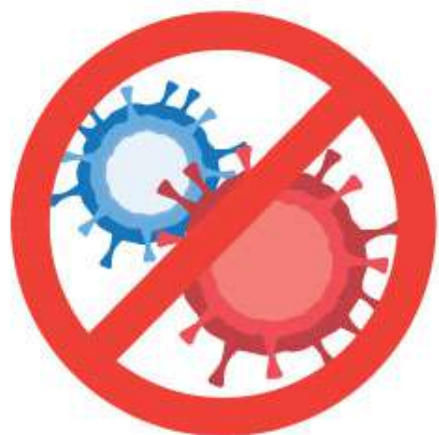
**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности

**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской

**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми

**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели

**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



# НЕ СОМНЕВАЙСЯ – ПРИВИВАЙСЯ!

**В**акцинация – это защита для каждого  
**А**нтитела после вакцинации сильнее, чем после болезни  
**К**оронавирус коварный и опасный, лучше привиться, чем болеть  
**Ц**итокиновый шторм страшнее и опаснее прививки  
**И**нфекция может начаться как обычное ОРВИ, сдайте тест  
**Н**е забывайте про меры профилактики – чистые руки и маска  
**А**грессивные новые штаммы может остановить прививка  
**Ц**ель вакцинации – сохранить жизни  
**И**нформацию о вакцинации берите из официальных источников  
**Я** привился, а ты?





# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРИВИВКЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Роспотребнадзор напоминает, что в Российской Федерации проходит массовая бесплатная вакцинация от новой коронавирусной инфекции. Помните, что COVID-19 совсем не банальная, а очень коварная и сложная инфекция, которая может закончиться неблагоприятным исходом. Вот почему инфекционисты и эпидемиологи единодушны: окончательно справиться с пандемией поможет вакцинация.



1. Поможет ли антигистаминное лекарство (от аллергии) до или после прививки уменьшить реакцию на вакцину, избежать повышения температуры, боли и отека в месте укола?

- Нет, такая медикаментозная «подготовка» не нужна.



2. Что делать, если после прививки возникает гриппоподобный синдром – повышается температура, болит голова и др.?

- Повышение температуры тела, появление недомогания, в том числе головной боли – возможные побочные реакции вакцинации, которые в большинстве случаев не требуют какого-либо терапевтического вмешательства. Однако симптоматическая терапия допускается. Во всех случаях лучше посоветоваться с врачом



3. Что делать, если человек все-таки не уберегся и после первой прививки подхватил коронавирус?

- В этом случае вторая доза вакцины не вводится.



4. Что делать людям с хроническими заболеваниями (хронический гастрит, другие заболевания ЖКТ, артериальная гипертония и др.)?

- Людям с любыми хроническими заболеваниями нужно прививаться в первую очередь, поскольку они находятся в группе повышенного риска тяжелых осложнений COVID-19.



5. Нужно ли перед вакцинацией сдать какие-нибудь анализы, пройти обследования?

- Таких требований нет. Главное, чтобы у вас в день вакцинации было нормальное самочувствие.



6. Можно ли принять успокоительные препараты перед вакцинацией, чтобы не волноваться?

Да, можно.



7. Если человек аллергик, есть ли риск получить реакцию на вакцину?

Если вы аллергик, обязательно сообщите об этом врачу перед прививкой. Врач порекомендует, какой вакциной прививаться, у них разный состав.



# О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ВАКЦИНАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60+



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Люди пожилого возраста оказываются в зоне особого риска при заболевании коронавирусной инфекцией. У пожилых гораздо чаще развиваются осложнения: пневмонии, тромбозы, тромбоэмболии, инсульты, инфаркты. Эти осложнения нередко приводят к самым печальным исходам. Поэтому на сегодняшний день не вызывает сомнения, что вакцинация против COVID-19 населения старше 60 лет необходима и должна проводиться в первую очередь.

## Каковы особенности вакцинации пожилых?

Принципиальных особенностей вакцинации пожилых нет. Как и в другом возрасте, прививаться необходимо при отсутствии признаков острого заболевания (ОРВИ, гриппа, острой кишечной инфекции и т.д.) и обострений хронической патологии. После перенесенного COVID-19 вакцинацию или ревакцинацию нужно проводить через 6 месяцев, если нет противопоказаний. При наличии серьезных сопутствующих заболеваний (например, сахарного диабета, онкологического заболевания, сердечной недостаточности) перед вакцинацией посетите лечащего врача.

## Что нужно знать о самой процедуре и самочувствии? Есть ли отличия от того, как молодые переносят прививку?

Перед вакцинацией специально обученный медицинский персонал уточнит отсутствие противопоказаний. Вакцинация не показана при острых заболеваниях (ОРВИ, острых кишечных инфекциях и других), обострениях хронических заболеваний, ранее отмеченных тяжелых аллергических реакциях, тяжелых поствакцинальных осложнениях на введение предыдущей дозы. Препарат вводится внутримышечно в область плеча. В большинстве случаев никаких побочных действий не проявляется. Может быть болезненность, зуд, отечность, покраснение в области введения, повышение температуры тела, слабость, ломота в мышцах и суставах. Как правило, все симптомы проходят в течение 1-3 дней. В целом, из-за возрастных особенностей иммунного ответа, люди старше 60 лет легче переносят прививку, чем молодые.

## Говорят, у пожилых медленнее формируется иммунный ответ?

Среди людей в возрасте старше 60 лет чаще

встречаются случаи замедленного и недостаточного формирования иммунного ответа из-за возрастных физиологических особенностей. Этому способствуют недостаток физической активности и недостаточное время пребывания на свежем воздухе, заболевания желудочно-кишечного тракта, дефицит витаминов и минералов. В случаях выявления иммунодефицитных состояний необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

## Как прививаться, если есть хронические заболевания – диабет, сердечно-сосудистые и т.д.?

Любые хронические заболевания являются дополнительным показанием для проведения вакцинации. Прививку нужно делать в фазе ремиссии, когда нет обострения, подобрана схема терапии.

## Как сочетается вакцина и прием лекарств? Есть ли препараты, которые принимает пожилой человек, которые могут ослабить действие вакцины?

Препаратов, которые нельзя совмещать с вакцинацией, не существует. В большинстве случаев необходимо продолжить приём лекарств по той схеме, которая была подобрана ранее. Однако, некоторые средства могут снижать выработку иммунного ответа: это цитостатики и кортикостероиды, которые нередко назначаются на длительное время при ревматологических и онкологических заболеваниях. Пациентам, получающим такую терапию, нужно обязательно перед вакцинацией посетить лечащего врача, который, уточнит отсутствие противопоказаний и, при возможности, скорректирует дозы.

## Как прививаться пожилым, если уже переболел?

Если пожилой человек уже болел COVID-19, то риск заболеть вновь возрастает через полгода. Поэтому

всем переболевшим, через 6 месяцев после получения отрицательного результата ПЦР-теста, следует провести вакцинацию. Если коронавирусная инфекция не была подтверждена, то вакцинацию необходимо проводить сразу после выздоровления.

## Нужна ли прививка от гриппа? Или только от ковид? Говорили раньше, вакцина от ковид будет совмещена с вакциной от гриппа.

Помимо вакцинации против коронавируса, пожилым людям обязательно нужно прививаться от гриппа и от пневмококковой инфекции, поскольку каждая из вакцин вызывает выработку специфических антител против определенных вирусов и лишь немного повышает сопротивляемость к другим инфекциям. Возможно введение вакцин от коронавируса и от гриппа в один день, но в разные места. При невозможности вакцинации в один день интервал между введением разных вакцин должен быть не менее 1 месяца. Сейчас идут исследования вакцины, которая содержит компоненты обоих вирусов. Если эффективность и безопасность будет подтверждена, то мы получим возможность вакцинироваться одновременно против гриппа и коронавируса.

## До какого возраста можно делать прививки пожилым? В 80-90 лет можно?

Вакцины против COVID-19 можно вводить, начиная с 18 лет, без каких-либо других возрастных ограничений. Учитывая статистику о высокой летальности от COVID-19 среди пациентов старше 80 лет, такой возраст является дополнительным показанием для вакцинации.

## О чем нужно помнить после вакцинации?

Вакцинация значительно снижает риск заболевания, тяжелого течения и летальных исходов, но не исключает полностью. Поэтому вакцинированным

гражданам необходимо по-прежнему применять все меры для неспецифической профилактики. Иммунный ответ после вакцинации формируется постепенно, в течение 42-45 дней после введения первой дозы двухкомпонентных вакцин. То есть, в этот период защитного действия вакцины еще нет и нужно особо тщательно соблюдать правила безопасности: по возможности, сократить до минимума посещения различных учреждений, торговых объектов, других мест скопления людей. В помещениях вне дома и в транспорте необходимо пользоваться защитной маской, соблюдать социальную дистанцию, чаще мыть руки, использовать антисептические средства.

## Нужна ли пожилым ревакцинация, если есть антитела?

Ревакцинация необходима, независимо от уровня антител, поскольку, по результатам проведенных исследований, через 6 месяцев происходит достаточно быстрое снижение иммунной защиты до значений, которые уже не обеспечивают надёжной профилактики. Введение дополнительной дозы при ревакцинации уже через несколько дней даёт выраженный рост уровня антител и активизирует защиту от COVID-19.

## Что делать, если все-таки заболел после прививки?

Если после прививки появились признаки респираторной инфекции, то следует оставаться дома, вызвать врача и выполнять все его рекомендации. В случае подтверждения COVID-19 лечение не имеет принципиальных отличий и должно быть начато как можно быстрее.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

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



# О ВАКЦИНАЦИИ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

**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.





# Как уберечься от гриппа, ОРВИ и новой коронавирусной инфекции (COVID-19)?

