

# Профилактические прививки

Многоязычный справочник по прививкам



**MiMi**

Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten

  
**sanofi pasteur MSD**  
impfstoffe fürs leben

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Impressum

Schutzimpfungen – mehrsprachiger Impfwegweiser  
Mehrsprachiger Wegweiser zum Thema Impfen für  
Migrantinnen und Migranten in Deutschland

Kooperationspartner Sanofi Pasteur MSD GmbH  
Alexanderufer 3, 10117 Berlin-Mitte | Deutschland  
www.spmsd.de

Herausgeber: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Königstraße 6, 30175 Hannover | Deutschland  
ethno@onlinehome.de  
www.ethnomed.com

Redaktion: Sanofi Pasteur MSD GmbH,  
Dipl.-Sowi. Ramazan Salman, Dipl.-Sowi. Michael Kopel,  
Dipl.-Psych. Ahmet Kimil, Dipl.-Psych. Elena Kromm-Kostjuk  
(Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.), Stephanie Knostmann

Wir danken darüber hinaus Regine Wölle (Sanofi Pasteur MSD GmbH)  
und Dr. Gerhard Pallasch (Kreisgesundheitsamt Stade) für die  
fachliche Unterstützung bei der Entstehung dieser Broschüre.

Lektorat/Gestaltung/Satz: Bernd Neubauer

Übersetzung: Dolmetscherservice Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Abbildungsnachweise:

Abb 1: © Eckhard Fischer, Muldenstein

Abb 2: Cynthia Goldsmith, Centers for Disease Control (USA); ID 8243

Abb. 3–7: Ethno-Medizinisches Zentrum

Abb. 8: nach STIKO Epidemiologisches Bulletin, Heft 34 (2015)

Abb. 9: modifiziert nach Janeway CA et al. Immunobiology,  
6. Auflage (2005), Garland Science

Bildquellen: S. 1, 10, 12, 15, 27, 33 © Fotolia.com

Der vorliegende Wegweiser ist für eine breite Öffentlichkeit  
vorgesehen. Um die inhaltliche Richtigkeit zu gewährleisten,  
sind alle Rechte vorbehalten. Eine andere Verwendung als  
im gesetzlich festgelegten Rahmen bedarf der vorherigen  
schriftlichen Genehmigung durch die Redaktion.  
Bitte schreiben Sie uns.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:  
Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Deutsch, Englisch, Französisch,  
Griechisch, Italienisch, Kurdisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch,  
Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch

4. Auflage

Stand: September 2015



# Приветственное слово

Уважаемые читатели!

Качественное медицинское обслуживание мигрантов — это важный пункт политики Федерального правительства в области здравоохранения и интеграции. Конкретные и понятные цели для улучшения медицинского обслуживания мигрантов нашли отражение в Национальном плане действий по интеграции, разработанном Федеральным правительством. На данный момент медицинское обслуживание мигрантов в некоторых областях рассматривается все еще как недостаточно хорошее. В качестве основных причин называются нехватка информации и просветительской работы, а также препятствия в системе здравоохранения. Однако по обоим направлениям уже намечается некоторый прогресс.

Данный многоязычный справочник по прививкам станет важной составной частью в медицинском обеспечении мигрантов в Германии и не только. Охрана общественного здоровья относится к конституционным обязанностям государства. Краеугольным камнем здесь является вакцинация населения. Неслучайно профилактическая вакцинация обязательно входит в каталог услуг обязательного медицинского страхования. Для этого земельные ведомства здравоохранения разрабатывают на основе ежегодно публикуемых рекомендаций Постоянной комиссии по прививкам при Институте им. Роберта Коха действительный для каждой федеральной земли каталог официально рекомендованных прививок.

Уровень вакцинации населения — это важный показатель медицинского обеспечения. Поэтому повышение уровня вакцинации среди населения с миграционным прошлым, особенно среди детей и подростков, является важной целью Национального плана действий по интеграции. Готовность сделать прививку в общем и целом высока, однако проводится недостаточная разъяснительная работа, и информация не всегда доходит до целевой группы.

Этно-Медицинский Центр с 1989 г. успешно занимается просвещением в области здравоохранения — с учётом особенностей культуры и процесса миграции. Медиаторы, действующие в рамках федерального проекта *С мигрантами для мигрантов*, уже запустили проект «Прививки». Справочник по прививкам, изданный Этно-Медицинским Центром на 16 языках, является еще одним существенным вкладом в дело совершенствования медицинского обеспечения мигрантов. Мне хотелось бы, чтобы им воспользовалось как можно больше людей.



Hermann Gröhe (Херманн Грёэ)  
Федеральный министр здравоохранения



# Введение

Дорогие читатели!

Миграция — это живая мобильность. Нынешнее глобализированное общество — это выражение увеличения возможностей быть мобильным. Со стремительным приростом международного туризма люди из различных концов земли вступают друг с другом в контакт, так что и заболевания, как теневая сторона этого обмена, переносятся на длинные дистанции и распространяются быстрее, чем когда-либо. В контексте государственной заботы об общественном здоровье именно прививки играют выдающуюся роль: Они, как профилактические меры здравоохранения, защищают не только каждого конкретного гражданина, но и при повсеместной вакцинации, защищают общество от распространения определённых заболеваний.

В этом контексте среди живущих в Германии мигрантов наблюдается недостаточная вакцинация. Так, например, особенно детям, рождённым в стране происхождения и переехавшим в Германию в первые годы жизни, при поступлении в школу не хватает прививок. Одна из основных причин этого — часто встречающееся недостаточное знание немецкого языка, которое не позволяет воспользоваться профилактическими услугами системы здравоохранения Германии как живущим здесь давно, так и вновь прибывшим.

Далее мы расскажем вам, что прививки — не только для детей; прививки делаются в любом возрасте. И если учитывать, что о пользе и безопасности прививок в последнее время ведутся ожесточённые дискуссии, а также распространяется ложная информация о них, то необходимость обобщающего и объективного изложения становится очевидной.

Мы надеемся, что данный справочник восполнит в большом объеме недостаток информации на родном языке на тему прививок, и, тем самым, внесёт свой вклад в то, чтобы доля привитых среди мигрантов сравнялась с этой долей среди местного населения.

Ramazan Salman (Рамазан Зальман)  
Руководитель Этно-Медицинского Центра / Общий руководитель оздоровительного проекта «MiMi»

# Содержание

Возбудители инфекционных заболеваний и пути передачи возбудителей .....	6
Основы вакцинации и вакцин.....	10
Рекомендуемые прививки и возмещение затрат.....	11
Календарь прививок STIKO на 2015 год.....	12
О рисках и побочных реакциях прививок.....	14
Социальная значимость прививок.....	16
Практические вопросы вакцинации.....	17
Серьёзные заболевания, которые можно избежать с помощью прививок....	20
Важнейшие термины* .....	25
Важнейшие отраслевые адреса.....	28
Мой личный план прививок.....	32
Коротко о главном.....	34

\* Некоторые понятия выделены в тексте **другим цветом**. Краткие пояснения к ним находятся в главе «Важнейшие термины», начиная со страницы 25.

# Возбудители инфекционных заболеваний и пути передачи возбудителей

## Чем вызываются инфекционные заболевания?

Многие **инфекционные заболевания** известны с давних времён. Но конкретные знания об их причинах появились сравнительно недавно. Долгое время у людей были лишь смутные, а порой и ложные представления об этих заболеваниях. Они до сих пор отражены в названиях болезней. Малярия, например, происходит из итальянского языка и буквально означает «плохой воздух».

Большинство инфекционных заболеваний вызываются **вирусами** и **бактериями**.

### Бактерии

Бактериями называют одноклеточные организмы (рис. 1), которые настолько малы, что их нельзя увидеть невооружённым глазом. Из многих десятков тысяч различных бактерий, известных до сих пор, лишь незначительная часть вызывает инфекционные заболевания у человека. Наша кожа, полость рта и кишечник постоянно населены сотнями видов бактерий. Многие из этих бактерий выполняют

важную функцию, например, защищают от грибковой инфекции.



Рис. 1: Компьютерное изображение возбудителя коклюша — бактерии *Bordetella pertussis*

### Вирусы

Вирусы ещё меньше, чем бактерии. На булавочной головке поместится около восьми триллионов вирусов гриппа (рис. 2). Вирусы могут проникать в клетки человеческого тела и заставлять их вырабатывать новые вирусы. При этом заражённые клетки, в конце концов, погибают.

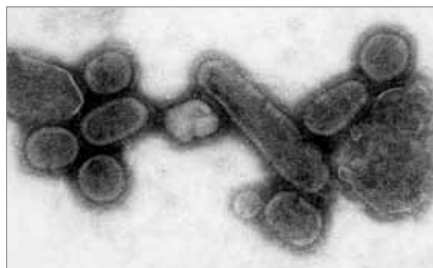


Рис. 2: Вирусы гриппа под электронным микроскопом

## Что такое инфекция

Инфекцией или заражением называют проникновение и размножение возбудителей (например, бактерий, вирусов) в организме человека. Инфицирование возбудителем, однако, ещё не является заболеванием. Лишь когда инфекция — сразу или через некоторое время — приведёт к появлению признаков заболевания (симптомам), например, жару, недомоганию или высыпанию на коже, тогда из инфекции возникло инфекционное заболевание.

Инфицированные могут также заражать других людей, сами не будучи больными и даже не зная о наличии у них инфекции. Поэтому многие инфекционные заболевания очень быстро распространяются.

## Как передаются возбудители заболеваний?

При инфекции очень важен способ заражения или путь передачи. Лишь когда в тело попадёт достаточное количество неповреждённых возбудителей, может возникнуть инфекционное заболевание. Различные возбудители и заболевания передаются различными путями.

### Воздушно-капельная инфекция

При чихании, кашле, разговоре и дыхании мы выделяем капельки жидкости, которые могут содержать возбудителей. В зависимости от размера капелек, они более или менее долго находятся в воздухе и их могут вдохнуть другие люди (рис. 3).

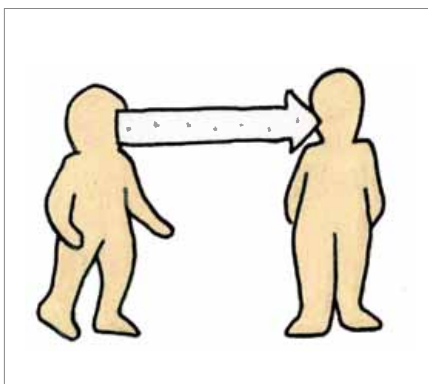


Рис. 3: Воздушно-капельная инфекция

### Фекально-оральный способ переноса инфекции

Некоторые возбудители выделяются со стулом и так попадают в окружающую среду. Особенно в странах с низким уровнем гигиены возбудители зачастую присутствуют в питьевой воде. Заразиться можно, выпив эту воду, съев сырые продукты или неочищенные фрукты.

### Инфекция, передаваемая через загрязнённые предметы

Ещё чаще встречается не прямой путь передачи, чаще всего через руки или предметы, загрязнённые выделениями (рис. 4). Многие возбудители диареи очень устойчивы и заразны в самых малых количествах.

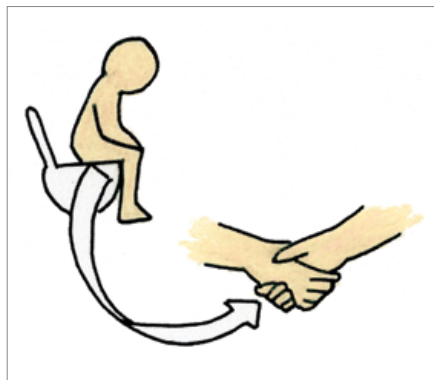


Рис. 4: Инфекция, передаваемая через загрязнённые предметы; фекально-оральный путь передачи

### Контактная инфекция

Некоторые возбудители передаются через прикосновения, например, при поцелуях или половых контактах (рис. 5). Непрямой путь передачи, через полотенца или сиденье унитаза, встречается очень редко.

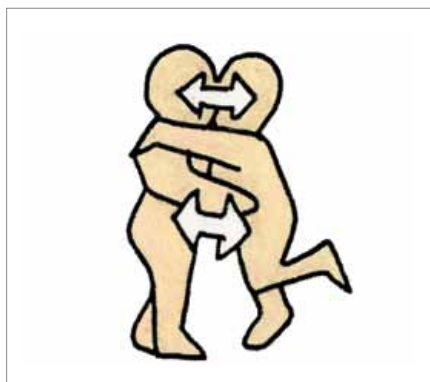


Рис. 5: Контактная инфекция

### Передача через насекомых и других животных

Некоторые болезни не передаются от человека к человеку совсем или передаются очень редко, а для заражения необходим посредник-переносчик инфекции. Чаще всего это насекомые. Так при жёлтой лихорадке (амариллёзе) сначала заражается комар жёлтой лихорадки (египетский кусак), укусив инфицированное животное. Если он затем укусит человека, тот также может заразиться жёлтой лихорадкой.



### Кровь и другие физиологические жидкости

Некоторые возбудители распространяются через кровь (рис. 6) или другие физиологические жидкости, например, слюну, слёзы, сперму или влагалищный секрет. Близкий физический контакт играет при этом, как и при контактной инфекции, важную роль. В Германии заражение при переливании крови (трансфузии) происходит чрезвычайно редко, поскольку консервы крови строго проверяются. Намного чаще происходит передача инфекции при беременности, поскольку кровеносные системы матери и плода тесно взаимосвязаны.



Рис. 6: Путь передачи через кровь. Здесь: во время беременности

### Раневая инфекция

При повреждении кожных покровов возбудители часто попадают в рану (рис. 7). Размер раны не всегда имеет решающее значение. Поранившись о шип розы, на котором находятся возбудители столбняка, можно заболеть столбняком, хотя сама ранка ничтожно мала.

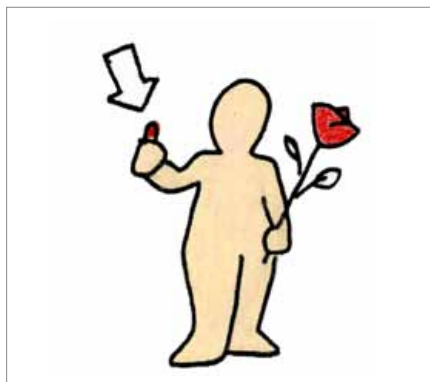


Рис. 7: Раневая инфекция

# Основы вакцинации и вакцин

## Что такое прививка и как она действует?

Прививки делают человека невосприимчивым к опасным возбудителям, особенно к бактериям и вирусам. Они могут защитить от болезней и тяжёлых осложнений этих болезней, приводящих порой к инвалидности, а иногда и к смерти.

Если подавляющее большинство привито против определённых инфекционных заболеваний, то эти заболевания не могут больше распространяться среди населения. В связи с профилактическим действием прививок их часто называют защитными прививками. На сегодняшний день в Германии доступны прививки для профилактики 25 инфекционных заболеваний.

## Принцип вакцинации достаточно прост:

ослабленные или убитые возбудители, или их фрагменты используют в качестве материала для прививок. Иммунная система организма реагирует на них так же, как и на «нормальных» возбудителей болезней, вырабатывая для защиты **антитела, защитные клетки организма**, а также соответствующие клетки иммунологической памяти. При контакте с настоящим возбудителем, эти антитела начинают бороться с ним. Клетки иммунологической памяти служат для долговременной защиты от возбудителя.

Прививки очень эффективны. Однако ни одна прививка не может гарантировать

стопроцентную защиту каждого привитого от заболевания.

## Как вводятся вакцины?

Вакцины можно вводить различными способами. Большинство вакцин вводятся с помощью инъекции либо внутримышечно, либо подкожно, либо внутривенно. Некоторые вакцины вводятся орально (глотаются).



# Рекомендуемые прививки и возмещение затрат

## Кто решает, против чего и когда делать прививку?

В Германии вас не могут заставить сделать прививку. Делать ли конкретную прививку себе или ребёнку каждый решает самостоятельно после врачебной консультации.

Какие прививки имеет смысл делать, кому и когда, решает Постоянная комиссия по прививкам (сокращённо **STIKO**) при институте им. Роберта Коха (RKI). Члены STIKO — врачи и другие эксперты, которые назначаются Федеральным министерством здравоохранения.

Членство в STIKO — это персональная работа на общественных началах. Члены STIKO должны беспристрастно выполнять свои обязанности.

STIKO разрабатывает ежегодно обновляемые рекомендации по прививкам, особенно **календарь прививок** (рис. 8, см. стр. 12–13). В нём указано, какие прививки, и в каком возрасте целесообразны в качестве так называемых **стандартных прививок**. Кроме этого, в нём описываются и рекомендуются прививки для определённых профессий, **прививки по показаниям**, а также **прививки для путешественников** в определённые регионы.

Они перечислены, с обоснованием рекомендаций, на сайте института им. Роберта Коха (<http://www.rki.de>).

Разработки STIKO составляют основу для **Рекомендаций по защитной вакцинации**

Общего федерального комитета (G-BA) врачей, стоматологов, психотерапевтов, больниц и больничных касс Германии.

В соответствии с Рекомендациями защитной вакцинации определяются прививки, которые являются обязательными услугами всех касс общей медицинской страховки. Тем самым они бесплатны для застрахованных лиц. Прививки для путешественников (за исключением прививки против детского паралича) и прививки, связанные с работой (их оплачивает работодатель) касса не оплачивает. Следуя Рекомендациям по вакцинации, не сделанные вовремя прививки, больничная касса оплачивает вплоть до 18 лет.

# Календарь прививок СТИКО на 2015 год

## Что такое календарь прививок?

Календарь прививок СТИКО содержит полный перечень стандартных прививок, рекомендуемых в определенном возрастном промежутке. Прививки желательно сделать в начале этого промежутка.



## Календарь прививок СТИКО на 2015 год

(см. рис. 8 рядом, стр. 13)

Рекомендуемый для проведения прививок возраст указывается в неделях, месяцах и годах. Пример: прививка в возрасте от 9–14 лет (начиная с того дня, когда ребенку исполнилось 9 лет и вплоть до того дня, когда ему исполнится 15 лет).

## Разъяснения

G	Базовая прививка
A	Ревакцинация
S	Стандартная прививка
N	Восполнение вакцинации
a	Недоношенным детям делают дополнительную инъекцию в возрасте 3 месяцев, то есть в общей сложности 4 инъекции
b	Первую прививку следует сделать, начиная уже с 6-недельного возраста, в зависимости от препарата для вакцинации понадобятся 2 или 3 инъекции с промежутком между ними в минимум 4 недели.
c	Если применяется моновалентная вакцина, то эта инъекция не нужна.
d	Стандартная прививка, рекомендованная для девочек в возрасте от 9–13 лет или же от 9–14 лет (в зависимости от препарата для вакцинации), двукратная, с интервалом между инъекциями в 6 месяцев; при выполнении вакцинации в возрасте старше 13 лет или же старше 14 лет или при меньшем, чем 6 месяцев, промежутке между первой и второй инъекциями необходима третья инъекция.
e	Ревакцинация каждые 10 лет после предыдущей инъекции. Очередная плановая прививка против дифтерии и столбняка однократно с применением коклюшно-дифтерийно-столбнячной вакцины (АКДС) или же при наличии показаний как комбинированная прививка (вакцины коклюшно-дифтерийно-столбнячная КДС + полиомиелитная ИПВ).
f	Однократная прививка для всех родившихся после 1970 года в возрасте 18 лет и старше при отсутствии сведений о прививках, не привитых или же получивших лишь однократно прививку вакциной КПК (= корь, паротит и краснуха).

Прививка	Возраст в неделях	Возраст, месяцев										Возраст, лет				
		6	2	3	4	11–14	15–23	2–4	5–6	9–14	15–17	с 18	с 60			
Столбняк		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A (при необх. N) <sup>e</sup>							
Дифтерия		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A (при необх. N) <sup>e</sup>							
Коклюш		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A (при необх. N) <sup>e</sup>							
H. influenzae Typ b (Hib)		G1	G2 <sup>c</sup>	G3	G4	N	N									
Детский спинномозговой паралич		G1	G2 <sup>c</sup>	G3	G4	N	N	N	A1	при необх. N						
Гепатит В		G1	G2 <sup>c</sup>	G3	G4	N	N	N								
Против пневмококковой инфекции <sup>a</sup>		G1	G2	G3	G4	N	N						S			
Ротавирусы	G1 <sup>b</sup>	G2	(G3)													
Против менингококковой инфекции					G1 (с 12 месяцев)			N								
Корь/Свинка (паротит)/Краснуха					G1	G2		N				S <sup>f</sup>				
Ветряная оспа					G1	G2		N								
Грипп													S Ежегодная прививка			
Папилломавирус человека (ВПЧ)								G1 <sup>d</sup>	G2 <sup>d</sup>	N <sup>d</sup>						

(рис. 8: Изменения приняты в соответствие с календарём прививок STIKO 2015)

# О рисках и побочных реакциях прививок

## Кто допускает к применению и контролирует вакцины?

Кто хочет найти информацию на тему прививок, быстро приходит к выводу, что зачастую встречаются противоречивые, а порой и неверные высказывания. Определить достоверность источников для обычного человека практически невозможно. Особенно высказывания по поводу безопасности вакцин вводят в заблуждение и являются причиной отказов от вакцинации. Факт, что в Германии вакцина допускается к использованию только тогда, когда будет доказано, что она безопасна и эффективна. Производители должны доказать это в исследованиях — как правило со многими тысячами испытуемых — по эффективности и безопасности.

Надзор ведут государственные и международные ведомства. В Германии за допуск и мониторинг вакцин отвечает институт им. Пауля Эрлиха (PEI) как высшее федеральное ведомство.

В исследованиях по безопасности обнаруживаются многие, хотя и не все, побочные реакции уже до допуска вакцины. Кроме того, каждая партия вакцины должна быть допущена государственным ведомством. Ни одна другая группа лекарственных средств не подчиняется таким строгим требованиям безопасности, как вакцины.

## Какие побочные реакции могут вызывать вакцины

Как уже говорилось, при прививании с помощью ослабленных или убитых возбудителей стимулируются защитные силы организма. В организме запускаются те процессы, которые протекают и при контакте с возбудителем. Поэтому после вакцинации возникает вполне нормальная и желаемая воспалительная реакция.

С этим связаны возникающие порой у привитого, чаще всего безвредные, но неприятные ощущения.

В месте укола довольно часто возникает более или менее выраженное покраснение или отёк. Иногда — мышечные боли в области укола. Возможны припухлость лимфатических узлов, повышение температуры, головные боли, тошнота, а также разбитость и сонливость.

При использовании **живых вакцин**, например, вакцин против кори, в около 5% случаев возникает прививочная болезнь. Это ослабленная, безопасная имитация болезни, от которой делается прививка.

Обычно побочные реакции протекают легко и исчезают через день-два сами собой. Лишь изредка побочное действие существенно выходит за эти границы и называется **тяжёлыми побочными реакциями**. Тяжёлые побочные реакции подлежат регистрации, то есть врач, делающий прививку обязан сообщить о

таких тяжёлых побочных реакциях выше-  
стоящему ведомству здравоохранения.

С 02.10.2012 г. пациенты могут и должны сообщать о предполагаемых побочных действиях лекарственного препарата врачам, фармацевтам и соответствующим фармацевтическим инспекциям. Для сообщений о нежелательных реакциях на лекарственные препараты и прививки предусмотрена соответствующая возможность на сайте: <https://verbraucher-uaw.pei.de>

В очень редких случаях возникает реакция непереносимости. Перед прививкой следует вместе с врачом выяснить, нет ли **аллергии** на составляющие части вакцины. Об этом, а также о пользе, возможном риске и своём опыте проведения запланированной прививки врач должен поговорить с вами перед проведением прививки. Используйте эту возможность, чтобы задать вопросы и устранить сомнения!

### **Что является осложнением прививки**

Термином **осложнение прививки** в публичной дискуссии очень часто называют побочные реакции прививок. Описанные выше временные побочные реакции почти никогда не являются осложнениями прививок.

Об осложнении прививки речь идёт только в том случае, если прививка привела к



необратимым последствиям для здоровья или экономической ситуации, и прививку можно считать причиной наступления такого состояния.

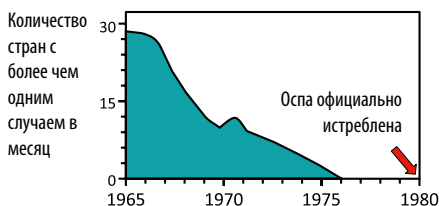
При осложнении после **официально рекомендованных прививок** пострадавший имеет право на получение государственных пособий по обеспечению. Осложнения прививки встречаются очень редко. Вероятность этого — один на миллион. Опасность примерно такая же, как быть поражённым молнией.

# Социальная значимость прививок

Средняя продолжительность жизни в Германии за последние 100 лет возросла более чем на 40 лет, то есть, почти удвоилась. Это обусловлено тремя основными факторами: чистой питьевой водой, повышением уровня гигиены и проведением прививок. Улучшение медицинского обслуживания играет по сравнению с ними лишь второстепенную роль.

Положительное влияние систематических прививок основательно подтверждено. На рис. 9 изображена действенность вакцинации на примере оспы и детского паралича.

## Оспа



## Детский спинномозговой паралич

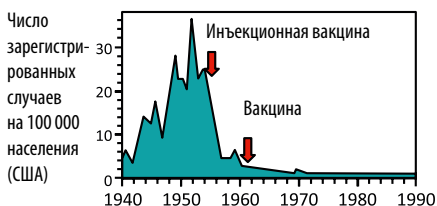


Рис. 9: Результат введения прививок. На примере оспы и детского паралича (полиомиелита) показан максимальный эффект прививки на количество случаев заболевания. Наиболее успешной до сих пор была прививка против оспы. Благодаря ей в 1980 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала оспу истреблённой во всём мире.



# Практические вопросы вакцинации

На тему прививок возникает много вопросов. Некоторые важные вопросы мы хотим кратко осветить. Независимо от этого, мы рекомендуем вам задать вопросы по отдельным прививкам, их необходимости и возможным рискам своему врачу.

Ваш врач обязан проинформировать и проконсультировать вас перед прививкой. Используйте эту возможность!

## Какой врач делает прививку?

В принципе, каждый апробированный врач может делать прививки. Не каждый врач, однако, может выставлять счёт за прививки больничным кассам. Но практически все семейные врачи и педиатры могут это делать. Также и гинекологи часто имеют право делать прививки.

## Нужно ли готовиться к прививке?

Нет, никакой специальной подготовки не требуется. Однако вам следует обязательно принести на приём для прививки **прививочное удостоверение**, также называемое **прививочной книжкой** или **паспортом прививок**. Также и если вы обращаетесь к другому врачу. Если вы потеряли прививочную книжку или у вас её нет, врач может выдать вам новый документ.

Дети и подростки до 16 лет нуждаются в согласии родителей на прививку. После этого они сами могут принимать решение. Если у вас возникли вопросы относительно прививки, запишите их, чтобы впоследствии прояснить их с врачом.

## Сколько стоит прививка?

На сегодняшний день все рекомендованные STIKO прививки **бесплатны** для имеющих медицинскую страховку. Не придётся также и доплачивать за вакцину. Необходимые для трудовой деятельности прививки оплачивает работодатель. Исключением являются прививки для путешественников (кроме прививки от детского паралича), расходы на которые больничная касса не обязана перенимать. Многие кассы, однако, добровольно возмещают затраты на прививки для путешественников, а также на прививку от ВПЧ для женщин старше 18 лет, прививку от гриппа для лиц моложе 60 лет полностью или частично. Обратитесь в больничную кассу и к врачу за информацией.

## Когда можно делать прививку и когда нельзя?

Существуют медицинские противопоказания для проведения прививок. Ими являются: острое, требующее лечения инфекционное заболевание и ли же аллергия на один из компонентов вакцины. Инфекции протекающие с повышением температуры до 38,5 °C — как это часто встречается у маленьких детей — не являются препятствием для проведения прививки.

К сожалению, страдающим **хроническими** заболеваниями, например, диабетом, астмой или заболеваниями сердечно-сосудистой системы часто не делают прививки из страха навредить пациенту.

Но именно хронически больные получают наибольшую пользу от прививок, поскольку их иммунная система часто слабее, чем у здоровых, и они более подвержены инфекционным заболеваниям. Если вы сомневаетесь, посоветуйтесь с врачом.

### **Против чего следует делать прививки?**

Ориентируйтесь на рекомендации STIKO (см. также календарь прививок, рис. 8). Если прививки, рекомендованные детям или подросткам, не были сделаны, их следует провести по возможности до наступления 18-летнего возраста, поскольку эти прививки тогда будут являться **бесплатными**.

В календаре прививок перечислены стандартные прививки. В зависимости от условий жизни могут быть целесообразными и другие прививки (**прививки по показаниям**).

Многие больничные кассы перенимают оплату этих прививок, а также многих прививок для путешествий полностью или частично. Опыт показывает, что для обывателя часто сложно припомнить все рекомендованные прививки. Мы рекомендуем вам регулярно, лучше всего раз в год, просмотреть с врачом прививочную книжку. Перед запланированным путешествием следует минимум за шесть недель осведомиться о необходимых для этого прививках.

### **Что следует учитывать при желании иметь ребёнка, беременности и кормлении грудью?**

Всем женщинам детородного возраста, а особенно женщинам, желающим иметь ребёнка, следует заранее проверить иммунный статус от ветрянки и краснухи, поскольку эти возбудители вызывают тяжёлые аномалии развития плода или могут привести к смерти новорожденного. Также иммунитет от коклюша очень важен.

Во время беременности следует делать лишь самые необходимые прививки, чтобы избежать риска для ребёнка. Прививка от гриппа даже настоятельно рекомендуется для беременных.

Беременным без достаточного прививочного иммунитета очень важно, чтобы окружающие их люди были привиты. Это уменьшит вероятность того, что они заразят беременную и навредят будущей матери и ребёнку. Также и здесь необходимо: если возможно, следует восполнить прививочный иммунитет также и членов семьи согласно предписаниям календаря прививок STIKO. Во время кормления грудью особые меры предосторожности при вакцинации не требуются.

### **Что делать после прививки?**

После прививки вам не нужно соблюдать каких-либо особых правил поведения. Возможны усталость или температура, которые могут понизить вашу работоспособность на пару дней. Поэтому сразу после прививки не следует интенсивно

заниматься спортом. От температуры можно принимать жаропонижающее. Для уменьшения отёка в месте прививки помогают холодный компресс и щадящий режим. Если у вас возникли сомнения, обратитесь к лечащему врачу.

### Какие прививки необходимы для путешествий?

На сайте центра туристической медицины ([www.crm.de](http://www.crm.de) или [www.impfkontrolle.de](http://www.impfkontrolle.de)), Немецкого общества тропической медицины ([www.dtg.org](http://www.dtg.org)) и института им. Бернарда Нохта ([www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de)) находится актуальная медицинская информация по многим странам, включая и соответствующие рекомендации по прививкам. Делая прививки для путешествий, обратите внимание на следующие два пункта:

### Начинайте своевременно !

Для многих прививок необходимы шесть-восемь недель, чтобы развился достаточный иммунитет.

Если необходимые для въезда в некоторые страны прививки от менингококковой инфекции или жёлтой лихорадки были сделаны непосредственно перед путешествием, то они не признаются принимающей стороной, так что вы, возможно, не сможете въехать в страну (таблица 1)!

### Выясните вопрос оплаты !

За исключением прививки от детского паралича, прививки для путешествий не являются обязательными услугами больничных касс. Выясните своевременно, перенимает ли ваша больничная касса расходы.

Прививка от	Сделать прививку самое позднее	Прививка действительна	Примечание
Жёлтая лихорадка	Десять дней до въезда	На протяжении всей жизни*	Прививка делается только сертифицированными центрами прививок от жёлтой лихорадки
Менингококки	Десять дней до въезда	Три года после прививки	Чаще всего необходима комбинированная вакцина против типов А, С, W135 и Y

Таблица 1: Информация о предписанных для путешествий прививках от жёлтой лихорадки и менингококков. Некоторые страны требуют для въезда документ о прививке против жёлтой лихорадки и/или менингококков (международный вакцинационный сертификат в прививочной книжке). На сегодняшний день могут быть необходимы и другие прививки (например, от гриппа). Выясните это заранее.

\* Тем не менее, некоторые страны требуют от туристов и дальше подтверждение проведения повторной прививки против желтой лихорадки, если с момента выдачи международного свидетельства (сертификата) о такой прививке прошло больше 10 лет. Поэтому нужно обращать внимание на условия для въезда в каждую отдельную страну.

# Серьёзные заболевания, которые можно избежать с помощью прививок

## Дифтерия

---

Возбудитель	<i>Corynebacterium diphtheriae</i>
Путь заражения	Воздушно-капельная инфекция или прямой физический контакт
Картина заболевания	Жар, недомогание, боль в горле и его отёчность, типичный белый налёт в глотке, затруднённое дыхание и глотание
Осложнения	Закупорка дыхательных путей, повреждение сердечной мышцы, повреждение почек и печени, проявления паралича

## Гемофильная инфекция типа b (Hib)

---

Возбудитель	Бактерия <i>Haemophilus influenzae</i> тип b
Путь заражения	Воздушно-капельная инфекция
Картина заболевания	Жар
Осложнения	Гнойное воспаление оболочек головного мозга (менингит), судороги и необратимые поражения головного мозга или воспаление надгортанника (эпиглоттит) с одышкой и приступами удушья, заражение крови (сепсис), воспаление лёгких

## Гепатит В

---

Возбудитель	Вирус гепатита В (HBV)
Путь заражения	Кровь (роды!) и другие физиологические жидкости, половой контакт
Картина заболевания	Часто пожелтение кожи, тёмная моча, увеличение печени, неспецифические жалобы
Осложнения	Хроническое течение, которое может привести к циррозу или раку печени



Если вы хотите получить подробную информацию о пользе прививок, рекомендуем обратиться к сборнику «Infektionserreger von A bis Z» Немецкого Зелёного Креста, доступному в Интернете. Кроме того, вашему врачу знакомы проявления заболеваний, преимущества и возможные риски прививок, а также ему известны текущие рекомендации СТИКО; он может обсудить с вами, что для вас будет лучше. **Обратитесь к нему за консультацией!**

## Папилломавирус человека (ВПЧ)

---

Возбудитель	Различные папилломавирусы человека
Путь заражения	Контактная инфекция через прямой контакт кожных или слизистых оболочек, чаще всего при половых контактах
Картина заболевания	Патологические изменения шейки матки чаще всего безболезненны и не вызывают никаких жалоб. Симптомы проявляются лишь тогда, когда рак уже достиг более поздней стадии развития.
Осложнения	
Женщины	Рак шейки матки, рак влагалища, рак преддверия влагалища
Мужчины	Рак пениса
Оба пола	Генитальные бородавки, рак анального канала; раковые заболевания в области головы и шеи

## Настоящий грипп (инflюэнца)

---

Возбудитель	Вирус гриппа
Путь заражения	Воздушно-капельная инфекция
Картина заболевания	Резкое сильное повышение температуры, головная и мышечная боль, боль в горле, ломота в суставах, кашель, бронхит
Осложнения	Воспаление лёгких, воспаление придаточных пазух носа, воспаление сердечной мышцы, воспаление нервной системы; осложнения хронических заболеваний

## Коклюш (Pertussis)

---

Возбудитель	Бактерия <i>Bordetella pertussis</i>
Путь заражения	Воздушно-капельная инфекция
Картина заболевания	Длящийся неделями приступообразный спастический кашель, частично с одышкой, рвотой, приступами удушья (у грудничков иногда бывает «беззвучный кашель»)
Осложнения	Воспаление среднего уха, воспаление лёгких, судороги, кровоизлияния в ткани; прежде всего у грудничков: необратимые поражения головного мозга, остановка дыхания

### Детский спинномозговой паралич (полиомиелит)

---

Возбудитель	Вирусы полиомиелита, различные типы
Путь заражения	Инфекция грязных рук
Картина заболевания	Часто бессимптомно. При легком течении: неспецифические симптомы с жаром, болью в горле, мышцах и головной болью. При тяжёлом течении: дополнительно окоченелость шеи и боль в спине
Осложнения	Паралич рук, ног или дыхательной мускулатуры, паралич кишечника и мочевого пузыря

### Корь

---

Возбудитель	Вирус кори
Путь заражения	Воздушно-капельная инфекция
Картина заболевания	Жар, насморк, конъюнктивит, воспаления горла и глотки, типичная красная сыпь по всему телу, иногда понос
Осложнения	Воспаления среднего уха и лёгких, понос, воспаление головного мозга (энцефалит), разрушение структур головного мозга (ПСПЭ), рубцевание роговицы

### Менингококковая инфекция

---

Возбудитель	Бактерии вида <i>Neisseria meningitidis</i>
Путь заражения	Воздушно-капельная инфекция
Картина заболевания	Лёгкое течение: инфекция верхних дыхательных путей, высыпания на коже
Осложнения	Высокая температура, высыпания с кровотечениями, симптомы шока, воспаление оболочек головного мозга (менингит), заражение крови, кома

### Свинка (паротит)

---

Возбудитель	Вирус эпидемического паротита
Путь заражения	Воздушно-капельная инфекция
Картина заболевания	Головная боль, воспаление (околоушных) слюнных желёз, жар
Осложнения	Воспаление головного мозга и его оболочек (менингоэнцефалит), необратимые нарушения слуха, нарушения в яичниках и яичках, приводящие к бесплодию

### Пневмококковая инфекция

---

Возбудитель	Бактерии вида <i>Streptococcus pneumoniae</i>
Путь заражения	Воздушно-капельная инфекция
Картина заболевания	Жар, кашель, воспаление среднего уха и придаточных носовых пазух
Осложнения	Воспаление лёгких, гнойное воспаление оболочек головного мозга, заражение крови

### Ротавирусная инфекция

---

Возбудитель	Ротавирусы
Путь заражения	Через загрязнённые предметы
Картина заболевания	Часто неожиданное начало; рвота и понос, жар
Осложнения	Тяжело протекающий понос и рвота у детей младшего возраста; если не лечить, то могут протекать в осложнённом и тяжёлом виде из-за потери жидкости

## Краснуха

---

Возбудитель	Вирус краснухи
Путь заражения	Воздушно-капельная инфекция; кровь (беременность!)
Картина заболевания	Болезнь часто протекает бессимптомно, но всё же является опасной и заразной для других — прежде всего для беременных, не переболевших ею и не привитых. Течение: жар, гриппоподобные симптомы, светло-красная мелкозернистая сыпь
Осложнения	Пороки развития плода при инфицировании матери во время беременности, прежде всего пороки развития глаза, уха, сердца и мозга, преждевременные роды; артрит, воспаление мозга или лёгких

## Ветрянка (ветряная оспа)

---

Возбудитель	Вирус варицелла-зостер; возбудитель вызывает как ветрянку (первичное заболевание), так и, возможно, позже — опоясывающий лишай ( <i>Herpes zoster</i> )
Путь заражения	Воздушно-капельная инфекция; прямой контакт; кровь (беременность!)
Картина заболевания	Жар, головная боль и ломота в суставах, тошнота и зудящая сыпь с волдырями
Осложнения	Воспаление кожных покровов бактериальной природы вокруг расчёсанных волдырей, воспаление лёгких, головного мозга, мозжечка или оболочек головного мозга, пороки развития плода при заболевании матери во время беременности. Тяжелое течение у новорожденных при заражении матери в перинатальный период

## Столбняк (тетанус)

---

Возбудитель	Бактерия <i>Clostridium tetani</i>
Путь заражения	Через открытые, даже мелкие, раны. Загрязненные раны особо опасны, поскольку возбудитель встречается в земле повсюду
Картина заболевания	Судороги жевательной мускулатуры и мускулатуры лица, потом судороги по всему телу
Осложнения	Воспаление лёгких, паралич дыхательных мышц, переломы костей, мерцание желудочков сердца, остановка сердца



# Важнейшие термины

## СТИКО

Постоянная комиссия по прививкам — это независимый совет экспертов при государственном институте им. Роберта Коха (RKI) в Берлине, который разрабатывает текущие рекомендации по прививкам.

## Аллергия

Реакция непереносимости на определённое вещество. Возможны различные реакции организма. Кроме реакции со стороны кожных покровов, в неблагоприятном случае может развиваться анафилактический шок — угрожающее жизни состояние острой сердечно-сосудистой недостаточности.

## Антитела

Антитела — это иммунные вещества организма, которые производятся иммунной системой в ответ на контакт с возбудителем заболевания или после прививки против этого возбудителя.

## Базовая иммунизация

С помощью, часто, многократного введения вакцины через определённые промежутки времени создаётся основная защита от заболевания.

## Бактерия

Одноклеточный безъядерный организм, обладающий собственным обменом веществ. Размножается делением.

## Вирус

Вирусы — это внутриклеточные **паразиты** живых существ. Они содержат «программу» собственного размножения и распространения, но не обладают обменом веществ и поэтому зависят от обмена веществ клетки **хозяина**.

## Живая вакцина

Вакцины, содержащие ослабленных, но способных к размножению возбудителей, которые вызывают настоящую (но безопасную) инфекцию и тем самым способствуют выработке активного иммунитета.

## Защитные клетки организма

Для иммунной защиты большое значение имеют различные типы клеток иммунной системы и их взаимодействие. Часто все вместе они называются иммунными клетками.

## Инфекционное заболевание

Заболевание, вызываемое заразным возбудителем.

## Календарь прививок

Календарь прививок СТИКО перечисляет все стандартные прививки (стр. 13). Он показывает, какие прививки следует сделать человеку, и в каком возрасте.

### **Осложнение прививки**

---

Чрезвычайно сильная реакция на прививку, которая привела к необратимым последствиям для здоровья или экономической ситуации привитого или третьих лиц. С точки зрения страхового права, также и несчастные случаи по дороге на прививку и обратно рассматриваются как осложнения после прививок.

### **«Официально рекомендованная» прививка**

---

Для охраны общественного здоровья отдельные земельные ведомства здравоохранения разрабатывают на основе актуальных рекомендаций STIKO действующий в конкретной федеральной земле каталог «официально рекомендованных» прививок. Если в результате такой прививки возникли осложнения то можно потребовать компенсацию.

### **Паразит**

---

Паразиты — это организмы, источником пищи которым служит другой организм, называемый хозяином. Хозяину наносится вред, однако он не умирает, по крайней мере, не сразу. Примером служат ленточные черви, а также вирусы.

### **Прививка по показаниям**

---

Прививки, рекомендованные в силу особых условий жизни или состояния здоровья и выходящие за рамки каталога стандартных прививок.

### **Прививки для путешественников**

---

Прививки, дополнительно к рекомендованным в Германии стандартным прививкам, необходимые для защиты от заболеваний, распространённых в стране назначения. В некоторых странах требуют официальный сертификат на определённые прививки (жёлтая лихорадка, менингококки).

### **Прививочное удостоверение/Прививочная книжка/Паспорт прививок**

---

В этот документ заносятся все проведённые прививки. Его следует регулярно предъявлять врачу для проверки статуса вакцинации.

### **Ревакцинация**

---

Повторная прививка, которая проводится через определённый промежуток времени после базовой иммунизации, чтобы ещё раз активировать иммунную систему и тем самым увеличить концентрацию антител.

### **Рекомендации по защитной вакцинации**

---

Рекомендации по защитной вакцинации (SI-RL) указывают, какие прививки нормативно являются обязательными услугами касс общего медицинского страхования. Они основаны на разработках STIKO и издаются Общим федеральным комитетом (G-BA).

### **Стандартная прививка**

---

Прививки, рекомендованные СТИКО для обычного населения в зависимости от возраста. В общем, являются обязательной услугой кассы общей медицинской страховки и поэтому бесплатны для застрахованных.

### **Тяжёлая побочная реакция**

---

Реакция на прививку, которая превосходит нормальную. Нормой считаются кратковременное покраснение, отёки или болезненность в месте введения прививки, повышение температуры до 39,5 °С, а также отёк местных лимфатических узлов. О тяжёлых побочных реакциях следует сообщать врачу.

### **Хозяин**

---

Хозяином в биологии называют живое существо, которое кроме себя, снабжает питательными веществами, необходимыми для жизни, ещё один или несколько организмов.

### **Хронический**

---

Медленно развивающийся, вялотекущий, длительный (антоним: острый).



# Важнейшие отраслевые адреса

## **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

---

Ostmerheimer Str. 220 | 51109 Köln  
тел.: 0221 89920 | факс: 0221 8992300  
E-mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de) (для запросов и сообщений)  
E-mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) (для заказа медиапродукции и материалов)  
<http://www.bzga.de>

Федеральный центр медицинского просвещения (BZgA), как специализированное ведомство профилактики и пропаганды здорового образа жизни, разрабатывает стратегии и превращает их в кампании, программы и проекты.

Прочие узловые виды деятельности — это разработка основ и директив для содержания и методов практического медицинского воспитания, обучение и повышение квалификации лиц, занятых в области медицинского воспитания и просвещения, а также координация и усиление медицинского просвещения и воспитания.

Для этого он поддерживает различные информационные порталы, управляет профильными базами данных и публикует также собственные научные исследования. Федеральный центр медицинского просвещения — это профильное ведомство в сфере деятельности Федерального министерства здравоохранения.

## **CRM Centrum für Reisemedizin GmbH**

---

Hansaallee 299 | 40549 Düsseldorf  
тел.: 0211 90429-0 | факс: 0211 90429-99  
E-mail: [info@crm.de](mailto:info@crm.de) | <http://www.crm.de>

Центр туристической медицины гмбх — это профильный институт, который занимается вопросами улучшения медицинского консультирования и обслуживания путешествующих за границу. Для этого он собирает информацию об инфекционных и других заболеваниях и обрабатывает её. CRM выставляет в базе данных туристической медицины подробную информацию о странах назначения, об уровне гигиены и о болезнях в данной стране.

Кроме того, он предлагает список адресов пунктов прививок от жёлтой лихорадки и врачей, получивших квалификацию в туристической медицине.

## **Deutsches Grünes Kreuz e.V. (DGK)**

---

Nikolaistraße 3 | 35037 Marburg  
тел.: 06421 2930 | факс: 06421 229-10  
E-mail: [dgk@kilian.de](mailto:dgk@kilian.de) | <http://dgk.de>

Немецкий зелёный крест (DGK) — это самое старое объединение (зарегистрированный союз) по улучшению медицинской профилактики и коммуникации в Германии. Его цели — подготовка и распространение информации на медицинские темы для широкой публики. Для этого он поддерживает обширный информационный портал.

## **Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit e.V. (DTG)**

---

c/o Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin  
Bernhard-Nocht-Str. 74 | 20359 Hamburg  
тел.: 040 42818-478 | факс: 040 42818-512  
[www.dtg.org](http://www.dtg.org)

DTG — это объединение врачей, ветеринаров и естествоиспытателей, которые работают, исследуют и консультируют в области тропической медицины. К услугам относятся также и профилактическое медицинское обслуживание посещающих тропики или субтропики, а также распознавание и лечение ввезённых тропических заболеваний.

Одна из составных частей предложенных тем тропической и туристической медицины охватывает детальные указания по прививкам, а также инфекционным заболеваниям. Дополнительно публикуется список всех пунктов прививок от жёлтой лихорадки во всей Германии. DTG не консультирует граждан в личном порядке.

## **Paul-Ehrlich-Institut (PEI)**

---

Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel

Paul-Ehrlich-Straße 51–59 | 63225 Langen

тел.: 06103 77-0 | факс: 06103 77-1234

E-mail: [pei@pei.de](mailto:pei@pei.de) | <http://www.pei.de>

Задачей Института им. Пауля Эрлиха (PEI) / Федеральный институт вакцин и биомедицинских препаратов является контроль безопасности и эффективности биомедицинских препаратов, например, вакцин для человека и животных или лекарств, изготавливаемых из крови.

Область компетенции института им. Пауля Эрлиха разнообразна и охватывает, среди прочего, допуск и сопровождение биомедицинских препаратов, одобрение клинических испытаний или оценку побочных реакций на препарат. Кроме того, в институте проводятся собственные исследования в области вирусологии, вирусологии иммунологии, клеточной и гено терапии и т. д.

## **Reisemedizinisches Zentrum am Bernhard-Nocht-Institut**

---

MD Medicus Reise- und Tropenmedizin GmbH

Bernhard-Nocht-Str. 74 | 20359 Hamburg

тел.: 0900 1234999 (1.80/Min) | факс: 040 42818-340

E-mail: [rmz@gesund-es-reisen.de](mailto:rmz@gesund-es-reisen.de) | <http://www.gesund-es-reisen.de>

Центр туристической медицины публикует ежедневно обновляемую информацию об эпидемиях, а также советы по медицинской профилактике во время путешествий.

Закулисная информация о конкретных странах назначения содержит темы, касающиеся здравоохранения, например, гигиенические условия, экологическая ситуация, а также существующую на текущий момент опасность заражения. Кроме этого предлагается также и туристическая консультация по телефону.

## Robert Koch-Institut (RKI) / Ständige Impfkommision (STIKO)

---

Nordufer 20 | 13353 Berlin

тел.: 030 18754-0 | факс: 030 18754-2328

<http://www.rki.de>

RKI — это центральное учреждение ФРГ в области общественного здравоохранения отвечающее за исследование заболеваний, их профилактику и борьбу с ними. RKI консультирует профильную общественность и ответственные федеральные министерства, особенно Министерство здравоохранения (BMG).

При этом институте создано множество научных комиссий, например, Постоянная комиссия по прививкам (STIKO), которая издаёт рекомендации по прививкам.

На немецкоязычном сайте, по адресу: [http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html) RKI информирует на темы защитной вакцинации; частные консультации не проводятся. По всем вопросам касательно прививок следует обращаться к врачу.

## Полезные Интернет-ресурсы

[www.gesundes-kind.de](http://www.gesundes-kind.de)

[www.impf-experten.de](http://www.impf-experten.de)

[www.impfenaktuell.de](http://www.impfenaktuell.de)

[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

[www.j1-info.de/impfen/](http://www.j1-info.de/impfen/)

[www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/impfen](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/impfen)

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

[www.mimi-impfen.de](http://www.mimi-impfen.de)

[www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Impfungen](http://www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Impfungen)

[www.reisemed-experten.de](http://www.reisemed-experten.de)

# Мой личный план прививок



С помощью «личного плана прививок» вы, дорогие читатели, можете выяснить статус вакцинации, как свой, так и членов вашей семьи. Вы можете моментально проверить, какие прививки нужно освежить или же восполнить.

Просим обратить внимание на то, что предложенный в данной брошюре «личный календарь прививок» служит для первичной ориентации и **не заменяет** заполняемое и контролируемое врачом прививочное удостоверение (стр. 17/стр. 25). Если у вас возникли сомнения или вопросы, обратитесь к лечащему врачу.

Мы рекомендуем следующий способ составления личного плана прививок:

На стр. 13 этого справочника вы найдёте актуальный календарь прививок СТИКО на 2015 г. Он перечисляет, какие прививки рекомендуются для защиты вашей семьи от инфекционных заболеваний.

Кроме того, он содержит подробные указания, когда эти прививки лучше всего провести. На основе указанной там информации можно проверить прививку за прививкой, **полностью** ли выполнены те рекомендации на сегодняшний день у каждого конкретного человека.

Если это так, отметьте для соответствующей прививки поле «в наличии».

Если же прививка выполнена не полностью, например, если она не была сделана в ранние годы, если вы не помните этого или если вы пропустили прививку недавно, отметьте поле «восполнить / освежить». Тот же способ применяется для вашего партнёра и для детей.

## Преимущества «личного плана прививок»

- Этим способом можно получить первый — временный — обзор статуса вакцинации.
- Он служит для разговора о деталях с лечащим врачом.



# Мой личный план прививок

Прививка против	В наличии				Восполнить / освежить							
Дифтерия	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4
Haemophilus influenzae b (Hib)	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4
Гепатит В	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4
Папилломавирус человека (ВПЧ)	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4
Инflюэнца (Грипп)	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4
Коклюш (Pertussis)	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4
Детский спинно-мозговой паралич	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4
Корь/Свинка (паротит)/Краснуха	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4
Против менингококковой инфекции	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4
Против пневмококковой инфекции	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4
Ротавирусы*	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4					<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4
Тетанус (Столбняк)	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4
Ветряная оспа	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4	<input type="checkbox"/> Я	<input type="checkbox"/> Партнёр	<input type="checkbox"/> Ребёнок 1	<input type="checkbox"/> Ребёнок 2	<input type="checkbox"/> Ребёнок 3	<input type="checkbox"/> Ребёнок 4

\* Касается только грудных детей до 1 года.

# Коротко о главном

- **Прививки важны в любом возрасте.**
- **Прививки рекомендуются независимыми экспертами** — Постоянная комиссия по прививкам (STIKO) разрабатывает для Германии по заказу государства ежегодно обновляемые рекомендации по прививкам (календарь прививок).
- **Вакцинация безопасна** — независимые учреждения и ведомства проверяют и контролируют качество, безопасность и полезность прививок и вакцин.
- **Большинство прививок бесплатны** — почти все рекомендованные STIKO прививки — обязательные услуги касс общего медицинского страхования и предлагаются застрахованным бесплатно. За вакцины не взимается доплата.
- **Проверяйте статус вакцинации регулярно** — статус вакцинации, как ваш, так и вашего ребёнка, следует проверять у врача регулярно, лучше всего раз в год (не забудьте паспорт прививок). Недостающие прививки следует восполнить.
- **Заранее позаботьтесь о вакцинации для путешествий** — перед запланированной поездкой в отпуск или на родину вам следует, *как минимум* за 6 недель до отъезда проверить статус вакцинации относительно страны, куда вы направляетесь.
- **Делать прививки заблаговременно до беременности** — женщинам в детородном возрасте, а особенно планирующим беременность в ближайшее время, надо как можно раньше проконтролировать свой статус вакцинации, а также членов семьи.



Здоровье — это решающая предпосылка самостоятельной активной жизни. Прививки — это надёжный путь защиты людей любого возраста от инфекционных заболеваний. Тем самым каждый может позаботиться о своём здоровье, приложив минимальные усилия.

Данный справочник предназначен специально для мигрантов. Он служит первичной ориентировке и уделяет особое внимание практическим вопросам, например, стоимости прививок, особенностями при беременности или тому, как следует себя вести после прививки.

С помощью прилагаемых личного плана прививок и календаря прививок на 2015 год читатель может быстро проверить, имеет ли он сам и члены его семьи достаточную вакцинальную защиту. Кроме этого, вы найдёте контактные адреса центральных учреждений и разъяснения важнейших терминов.

Ваш врач остаётся вашим важнейшим консультантом по теме прививок.

Распространитель справочника:

При поддержке