

# Ваксинации

Многоезичен имунизационен указател



Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten



*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Impressum

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

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

Redaktion und fachliche Unterstützung: Dipl.-Sozialwiss. Ramazan  
Salman, Dipl.-Sozialwiss. Michael Kopel, Dipl.-Psych. Ahmet Kimil,  
Dr. med. Matthias Wienold (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.),  
Dr. med. Gerhard Pallasch (Kreisgesundheitsamt Stade)

Wir danken der Firma MSD SHARP & DOHME GMBH für die freundliche  
Unterstützung bei der Realisierung dieser Broschüre. Weitere  
Informationen zum Unternehmen finden Sie unter [www.msd.de](http://www.msd.de).

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 e.V.

Abb. 8: nach STIKO Epidemiologisches Bulletin, Heft 34 (2017)

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 das Ethno-Medizinische  
Zentrum e.V. Bitte schreiben Sie uns.

Dieser Wegweiser ist in 16 Sprachen erhältlich:

Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Deutsch, Englisch, Französisch,  
Griechisch, Italienisch, Kurdisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch,  
Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch

6. Auflage

Stand: März 2018



# Поздравително слово

Драги читателки и читатели,

Пълноценната грижа за опазване здравето на мигрантите е главна съставна част от здравната и интеграционната политика на Федералното правителство. В Националния интеграционен план на Федералното правителство бяха заложили конкретни и точно определени цели за подобряване на работата в това направление. В настоящия момент грижата за опазване здравето на мигрантите се оценява като не съвсем достатъчна. Частичната липса на информация и разяснителна дейност, както и бариери в достъпа към здравеопазващата система са главните причини за това. Но и тук вече се отбелязва значителен напредък.

Настоящият многоезичен имунизационен указател се явява важна съставна част от грижата за опазване здравето на мигрантите в Германия. Защитата на общественото здраве е включена и към основните конституционни задължения на държавата. Главен дял тук се пада на имунизацията на население. Не случайно ваксинациите са част от услугите, които Законното здравно осигуряване предлага. Здравните служби работят въз основа на препоръки, определени в съответни каталози, валидни за всяка немска регионална държава и издавани годишно от Постоянната имунизационна комисия към института „Роберт Кох“.

Броят на имунизирани от населението е важен показател за грижата за опазване на неговото здраве. Ето защо, увеличението на този брой сред миграционното население и особено сред децата и подрастващите е главна цел на Националния интеграционен план за действие. Готовността за имунизация е общо взето добра, но често има и липса на информация за тези кръгове хора.

Етно-медицинският център от 1989 година насам разпространява и разяснява подробно здравно-политическите теми като взема под внимание специфичните им културни и миграционни особености. Здравни медиатори от проекта *С мигранти за мигранти* в страната изпълняват с успех разработения план за имунизация. С този, издаден на 16 езика имунизационен указател, Етно-медицинският център внася един допълнителен важен дял към грижата за опазване здравето на мигрантите. Желая на настоящия указател популярност и широко разпространение.

Hermann Gröhe (Херман Грьое)  
Федерален министър на здравеопазването



# Предговор

Драги читателки, драги читатели,

Миграция означава да се живее в движение. Днешното глобално общество е свързано с нарастващите възможности за придвижване. С все по-бързия растеж на международния транспорт все повече хора от най-различни краища на земята влизат в контакт помежду си, така че отрицателно в това общуване се оказва и пренасянето на болести от далечни разстояния, които сега се разпространяват значително по-бързо отпреди. В основните грижи на държавата за опазване на общественото здраве главна роля играят имунизациите: Като превантивни здравни мероприятия те предпазват не само всеки един отделен гражданин, но също така предотвратяват и разпространяването на определени болести чрез обширни имунизации на населението.

Във връзка с това се наблюдават и пропуски в имунизацията на живеещите в Германия мигранти. Това например са и деца, родени в страната, от която произхождат и дошли в Германия в началните години на живота си, като при приемането им в училище често са с непълен имунизационен план. Главната причина за това явление се дължи на често срещаното недостатъчно владеење на немския език, което е пречка, както за живеещите тук от дълги години, така и за новодошлите, да ползват съществуващите предпазни мерки на немската здравна система.

Както вие бързо ще разберете, имунизацията е тема не само за децата – имунизации има за всяка възраст. Ако се вземе под внимание и това, че понякога действието и сигурността на ваксините са обект на различни дискусии и водят до обърквания и грешни информации, необходимостта от точно и уравновесено определение става още по-належаща.

Надяваме се, че с настоящия указател ще успеем да запълним съществуващите празнини в материалите с информации на съответните майчини езици и чрез това ще допринесем за подобро участие на болшинството мигранти в имунизирването, така че скоро то да се изравни с нивото на преобладаващото немско население.

Ramazan Salman (Рамазан Залман)

Изпълнителен директор на Етно- Медицинския Център / Общ ръководител на MiMi-Здравен проект за мигранти

# Съдържание

Причинители на инфекциозни болести и пътища на пренасянето им.....	6
Основи на имунизацията и на ваксините.....	10
Препоръки за имунизирание и възстановяване на разноските по него.....	11
СТКО-Имунизационен календар 2017.....	12
Относно рисковете и страничните действия на имунизацията.....	14
Общественото значение на имунизацията.....	16
Практични имунизационни въпроси.....	17
Сериозни заболявания, предотвратими чрез имунизации.....	20
Най-важните понятия*.....	25
Най-важните специализирани адреси.....	28
Моят личен имунизационен план.....	32
Най-важното накратко.....	34

\* Някои понятия в текста са маркирани **цветно**. Ще ги намерите от страница 25 в раздела „Най-важните понятия“, където са обяснени накратко.

# Причинители на инфекциозни болести и пътища на пренасяне

## Какво поражда инфекциозни болести?

Много **инфекциозни болести** са известни от години. Но точните обяснения за причините на възникването им са сравнително нови. Дълго време хората са имали съвсем неточни или грешни представи за тези заболявания. Дори и днес те още се откриват, отразени в имената на тия болести. Например думата малария означава буквално „лош въздух“ и произхожда от италиански.

Повечето инфекциозни болести се пораждат от **вируси и бактерии**.

## Бактерии

Под бактерии се разбират едноклетъчни организми (Фиг.1), които са толкова малки, че не могат да се видят с просто око. От десетките хиляди видове бактерии, открити до днес, само малка част предизвикват инфекциозни болести у човека. По нашата кожа, в устата и в дебелото черво постоянно живеят стотици видове бактерии. Повечето от тях изпълняват твърде важни

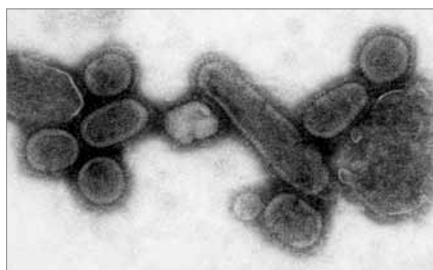
функции, като например да ни предпазват от гъбични заболявания.



Фиг. 1: Компютърно изображение на причинителя на магарешката кашлица – бактерията *Bordetella pertussis*

## Вируси

Вирусите са много по-малки от бактериите. Върху главичката на една карфица могат да се съберат около 8 милиона грипни вируси (Фиг. 2). Вирусите са способни да нахлуват в клетките на човека и да ги принуждават да размножават самия вирус. Впоследствие нападнатите клетки се разрушават.



Фиг. 2: Снимка на грипни вируси, направена с електронен микроскоп

## Какво е инфекция?

Под думите инфекция или зараза се разбира пренос и размножаване на носителите на зараза (напр. бактерии, вируси) в човешкото тяло. Инфектирането с даден причинител още не означава заболяване. Едва, когато дадена инфекция, веднага или след известно време, предизвика явни болестни състояния (симптоми), като например неразположение, треска или обрив, инфекцията се превръща в инфекциозна болест.

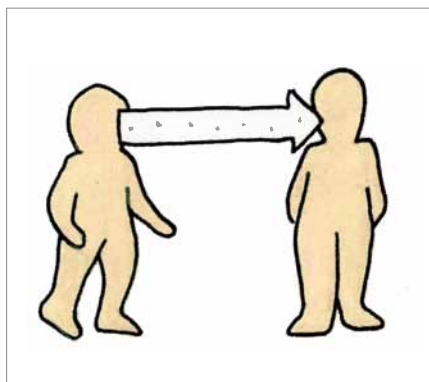
Инфектираните могат да заразят също така и други хора, без самите те да са заболели или да им е известно, че са инфектирани. Затова много от инфекциозните болести бързо се разпространяват.

## Как се пренасят причинителите на болести?

Инфекцията е пряко зависима от пътищата на пренасяне на заразата. Само, когато един достатъчно голям брой неувредени носители на зараза се пренесе в човешкото тяло, се стига до инфекциозна болест. Според вида на заболяванията и техните причинители са възможни и различни пътища на пренасяне.

## Капкова инфекция

При кихане, кашляне, говорене и дишане от нас се отделят ситни капчици, които може да съдържат носители на зараза. В зависимост от големината си, те се задържат различно дълго във въздуха и могат да бъдат вдишани от други хора (Фиг. 3).



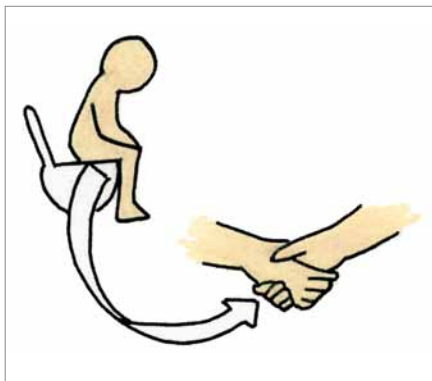
Фиг. 3: Капкова инфекция

### Фекално-орално пренасяне

Някои причинители на зараза се изхвърлят с изпражненията и така попадат в околността. В страни с ниски хигиенни стандарти често в питейната вода се намират причинители на зараза. Всеки, който пие такава вода, яде неготовени храни или необелени плодове, може да се зарази.

### Инфекция при битов контакт

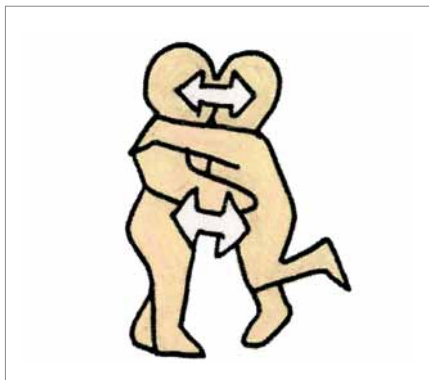
Още по-често е косвеното пренасяне, преди всичко от ръце или предмети, които са били в контакт с отпадъци (Фиг. 4). Много от причинителите на стомашни разстройства са изключително устойчиви и дори в съвсем малки количества заразни.



Фиг. 4: Инфекция при битов контакт – фекално-орално пренасяне

### Инфекция при контакт

Някои причинители на зараза се пренасят чрез телесен контакт, например при целуване или полово сношение (Фиг. 5). Неподиректни пренасяния чрез кърпи за ръце или тоалетни чинии са редки.



Фиг. 5: Инфекция при контакт

### Пренасяне чрез насекоми и други живи същества

Някои болести съвсем рядко или изобщо не могат да бъдат пренесени директно от човек на човек, а е необходим някакъв преносител. Най-често това са насекоми. Така например комарът, който причинява жълтата треска, първо се заразява от кръвта на инфектирано животно. Когато след това ужили човек, може да зарази с вируса на жълтата треска и него.



### Кръв и други течности в човешкото тяло

Някои причинители на зараза се разнасят чрез кръвта (Фиг. 6) или други течности в човешкото тяло като слюнка, сперма и влагалищна течност. Както при контактната инфекция, тук също голяма роля играе тесният телесен контакт. Но при кръвопреливанията (трансфузии) инфекцията по кръвен път се среща изключително рядко, защото в Германия консервираните кръвни продукти се контролират стриктно. По-често е пренасянето при бременност, поради тясно свързаното кръвообращение между майка и плод.



Фиг. 6: Пренасяне по кръвен път / Тук по време на бременност

### Инфекции при нараняване

При наранявания причинителите на зараза попадат в раната (Фиг. 7). Големината на раната не играе винаги решаваща роля. Например при убождане на трън от роза може да възникне инфекцията от тетанус, въпреки малките размери на раната.



Фиг. 7: Ранева инфекция

# Основни аспекти на имунизацията и ваксините

## Какво представлява имунизацията и какви са нейните въздействия?

Имунизациите правят хората устойчиви срещу особено опасни носители на зараза, най-вече бактерии и вируси. Те предпазват хората от болести и с това от различни тежки физически или психически усложнения, а понякога предотвратяват дори и смърт.

Ако мнозинството от хората е ваксинирано против дадени инфекциозни болести, те не могат да се разпространяват повече сред населението. А понеже имунизациите имат защитен характер, те често се наричат и предпазни ваксини. В Германия сега има ваксини за предпазване от около 25 инфекциозни болести.

**Принципът на ваксинациите е доста прост:** Омаломощни или мъртви причинители на зараза, или части от тях, се вкарват в човека чрез дадена ваксина. Защитната система на човека реагира също както при „нормалните“ причинители на зараза, образувайки **антитела** и **защитни клетки**, а също така и съответни помнещи клетки.

При контакт с действителния причинител, тези антитела защитават веднага. Помнещите клетки пък се грижат за една дългосрочна защита от причинителя на зараза.

Имунизациите са много ефективни. Но няма такава, която може със стопроцентова сигурност да опази всички имунизирани против дадена болест.

## Как се прилагат ваксини?

Съществуват различни начини за прилагане на ваксини. Повечето от тях се впръскват с определена инжекция в мускулната, в подкожната мастна тъкан или в кожата. Само малка част от ваксините се прилага чрез поглъщане през устата.



# Препоръки за ваксинация и поемане на разноските

## Кой и кога решава против какво точно трябва да се ваксинира?

В Германия няма задължителна имунизация. Дали всеки, след консултиране с лекар, ще реши да се възползва от предложените му възможности за себе си или за своето дете, си остава негово независимо и свободно решение.

С въпроса кои ваксинации са важни, кога и за кого, е заета Постоянната имунизационна комисия (съкратено: **STIKO**) към института „Роберт Кох“ (RKI). Членовете на STIKO са лекари и други експерти, назначени от Федералното здравно министерство.

Членуването в STIKO е на доброволни начала. Членовете на комисията са длъжни безпристрастно да изпълняват поставените им задачи.

STIKO обработва годишно актуализираните имунизационни препоръки и главно един **имунизационен календар** (Фиг. 8, стр. 12/13). Той сочи кои **стандартни ваксинации** в каква възраст са необходими и има ли смисъл от тях. Тук се описват също ваксинации, които дадени професии изискват, **индикационни ваксинации** (за особено застрашени хора) и **ваксинации преди пътуване** в някои страни.

Всички те, заедно с основанията за тяхната препоръка, могат да се намерят в интернет на страниците на института „Роберт Кох“ (<http://www.rki.de>).

Препоръките на STIKO лежат в основата на **защитната имунизационна насока** на Общата федерална комисия (G-BA) на лекарите, зъболекарите, психотерапевтите, болниците и здравните осигурителни каси в Германия.

Защитната имунизационна насока определя кои ваксинации да се поемат задължително от касите по Закона за здравно осигуряване. По този начин те стават безплатни за застрахованите в тях. Ваксинации преди пътуване (с изключение на ваксинацията против детския паралич) и ваксинации, налагани от вида на професията (поемат се от работодателя) не се поемат от здравните осигурителни каси. Защитната имунизационна насока също така определя кои пропуснати или отложени стандартни ваксинации до деня преди навършване на 18-годишна възраст да се заплащат от здравните каси, като поставени допълнително.

# СТИКО-Имунизационен календар 2017

## Какво е имунизационен календар?

Имунизационният календар на СТИКО съдържа всички стандартни ваксинации, препоръчани за всяка възраст. Ваксинациите трябва да се правят по възможност още в началото на дадения срок.



## СТИКО-Имунизационен календар 2017

(вижте съседната фиг. 8, стр. 13)

Препоръчаната за ваксинация възраст се дава в седмици, месеци и години. Пример: Ваксинация при възраст 9–14 години: това означава от 9-ия рожден ден до деня преди 15-ия.

## Обяснения

G	Начална ваксинация
A	Реваксинация
S	Стандартна ваксинация
N	Обновителна ваксинация
a	Родените по-рано получават допълнителна доза ваксина на възраст от 3 месеца, т. е. общо 4 дози.
б	Първата ваксинация трябва да се направи на възраст от 6 седмици, а в зависимост от вида на поставената ваксина, са необходими 2 или 3 дози в период от най-малко 4 седмици.
в	При поставяне на моновалентна ваксина тази доза може да отпадне.
г	Стандартна ваксинация за момичета на възраст от 9–14 години с две дози в период от 6 месеца между тях, при обновена ваксинация първоначално на възраст > 14 години, а при период от < 5 месеца е необходима и една трета доза между първата и втората (Да се взема под внимание специалната информация).
д	Td-реваксинация (Td = тетанус и дифтерит) на всеки 10 години. Идващата по ред Td-ваксинация се поставя еднократно като Tdap-комбинация (Tdap = тетанус, дифтерит и пертусис) или, при дадено указание, като Tdap-IPV-комбинирана ваксинация (IPV = полиомиелит).
е	Еднократна ваксинация с MMR-ваксина (MMR = морбили, заушка, рубеола) за всички лица, родени след 1970 година ≥ 18 години с неизяснен имунизационен статус, без или само с една ваксинация в детството.
g	Ваксинация с 23-валентна полизахаридна ваксина.

Ваксинация	Възраст в седмици	Възраст в месеци						Възраст в години					
		2	3	4	11-14	15-23	2-4	5-6	9-14	15-17	от 18	от 60	
Тетанус		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2	A (Съотв. N)A			
Дифтерит		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2	A (Съотв. N)A			
Магарешка кашлица		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2	A (Съотв. N)A			
Инфлуенца тип b (Hib)		G1	G2 <sup>b</sup>	G3	G4	N	N						
Детски паралич		G1	G2 <sup>b</sup>	G3	G4	N	N	N	A1	Съотв. N			
Хепатит В		G1	G2 <sup>b</sup>	G3	G4	N	N	N					
Пневмококи <sup>a</sup>		G1		G2	G3	N	N					S9	
Ротавируси	G1 <sup>b</sup>	G2	(G3)										
Менингококи от група С				G1 (от 12 месеца)				N					
Морбили/ Заушка/ Рубеола				G1	G2			N		S <sup>e</sup>			
Варицела				G1	G2			N					
Грип												S (годишна ваксинация)	
Човешки папиломни вируси (HPV)								G1 <sup>Г</sup>	G2 <sup>Г</sup>	N <sup>Г</sup>			

(фиг. 8: Съставено по STIKO-Имунизационен календар 2017.)

# Относно рисковете и страничните действия на имунизацията

## Кой утвърждава и контролира ваксините?

Който желае да се информира на тема ваксинация, доста бързо установява, че съществуват много и отчасти противоречиви мнения. За незапознатите конкретното е трудно да преценят доколко техните източници заслужават доверие. Преди всичко, различни мнения за сигурността на ваксините водят понякога до силни колебания и несигурност, а също и до отказ от ваксинации.

Безспорен факт е, че в Германия дадена ваксина се одобрява, само когато е доказано, че тя е с най-висока степен на сигурност и ефективност. Производителите са длъжни да предоставят доказателства за ефективност и сигурност след проведени студии с хиляди участници.

Надзорът се върши от съответни национални и международни институции. Главният федерален орган за контролиране и одобряване на ваксините в Германия е Държавният институт „Паул Ерлих“ (PEI). Освен това, може да има и допълнително одобрение на европейско равнище от Европейската (EMA) комисия.

Студиите за сигурност дават възможност още при одобряването на ваксините да бъдат обяснени и повечето от страничните им действия. Освен това, партидата на всяка една ваксина се одобрява от съответния държавен орган.

## Какви странични действия могат да предизвикат ваксините?

Както бе обяснено, с поставяне на ваксината се активират защитните сили на човека чрез отслабени или мъртви причинители на зараза, или само съставни части от тях. Така се симулират процесите, които протичат в тялото на човека при заразяване. Затова след прилагане на ваксината се стига до желана и напълно нормална възпалителна реакция.

Отвреме навреме това предизвиква някои безвредни и безопасни неудобства за хората, след като се имунизират. Сравнително често на мястото, където е инжектирана ваксината, се появява подуване или зачервяване в по-малка или в по-голяма степен.

Понякога има и мускулни болки в областта на убождането. Стига се също така и до подувания на лимфните възли, до повишена температура, треска, главоболие, повдигане, както и отпадналост и сънливост.

При **живи ваксини**, както например срещу морбили, в около 5 процента от всички случаи, настъпва така наречената ваксинна болест. Става дума за една безопасна и отслабена симулация на истинската болест, за предпазване от която е приложена самата ваксина.

Обикновено страничните действия са леки и изчезват от само себе си от един до три дни. Доста рядко страничното

действие може да прехвърли тези граници и тогава става дума за **ваксинно усложнение**.

Ваксинните усложнения задължително се съобщават, т.е. лекарят, поставил ваксината, трябва да докладва за усложненията на съответната здравна служба.

От 02.10.2012 насам пациентите могат и трябва да уведомяват своя лекар, аптекаря или държавната лекарствена служба относно предполагаеми странични действия от даден медикамент. Освен това, на интернетен адрес <https://verbraucher-uaw.rei.de> има страница за съобщаване на нежелателни странични действия и реакции от ваксини.

В много редки случаи е възможно да се появят реакции на непоносимост. Преди всяка ваксинация трябва да изясните с лекаря, дали са известни някакви **алергии** от съставките на ваксината. Освен за това, трябва предварително да говорите с лекаря, който ще сподели с вас опита си, също и за преимуществата или възможните рискове от предстоящата ваксинация. Използвайте тази възможност за уточняване на възникнали въпроси и несигурности!

### **Какво става в случай на увреждания от ваксина?**

Понятието **увреждане от ваксина** много често в обществени дискусии фалшиво се поставя наравно с понятието странично действие. При описаните досега времен-



ни странични действия не ставаше дума за увреждания от ваксина.

Увреждане от ваксина има тогава, когато в резултат на дадена ваксинация се стигне до трайно увреждане на здравето на човека или до стопанска щета, отговорност за които носи направената ваксинация.

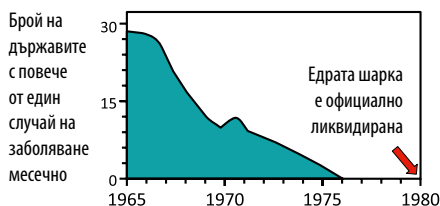
В случай от някоя **обществено препоръчана ваксинация**, пострадалият има право на държавни осигуровки. Но уврежданията от ваксина са извънредно редки. На един милион имунизации се пада по-малко от един случай на увреждания. Опасността е приблизително същата като тази, човек да бъде ударен от мълния.

# Значението на имунизацията в общественения живот

През последните 100 години средната продължителност на живота в Германия се е повишила с повече от 40 години, което означава повече от двойно. По същество това се дължи на три промени: чиста питейна вода, подобрена хигиена и различни ваксинации. В сравнение с това подобреното медицинско обслужване играе незначителна роля.

Положителните ефекти от системните ваксинации са обстойно документирани. На фиг. 9 е показана ефективността в примери за едра шарка и детски паралич.

## Едра шарка



## Детски паралич



Фиг. 9: Ефективността на ваксинациите. – Ефектът на ваксините се вижда в примерите с броя заболели от едра шарка и детски паралич (полиомиелит). Най-успешна досега се оказва ваксинацията против едрата шарка. Благодарение на нея през 1980 година Световната здравна организация (WHO) можа да обяви едрата шарка за ликвидирана в световен мащаб.



# Практични въпроси

Ваксинациите често пораждат въпроси. Ще опишем някои от по-важните накратко. Независимо от това при възникване на въпроси, засягащи различните ваксинации, ви препоръчваме да се обърнете към вашия лекар за съвет относно необходимостта и възможните рискове. Вашият лекар е длъжен преди ваксинацията да ви я изясни и да ви посъветва. Ползвайте тази възможност!

## Кой лекар ваксинира?

По принцип всеки регистриран лекар може да ваксинира. Но не всеки лекар може да уреди плащането от здравната каса.

Почти всички домашни и детски лекари, както и повечето гинеколози имат право да ваксинират.

## Трябва ли предварително да се подготвям?

Не, не е необходима никаква предварителна подготовка. При ваксинирането обаче, вие трябва да имате и носите със себе си вашата **имунизационна лична карта**, наричана също **имунизационна книжка** или **имунизационен паспорт**. Ако сте загубили имунизационната си книжка или още не ви е издадена, лекарят ще ви направи такъв нов документ. Деца и подрастващи под 16 години трябва да имат родителското съгласие за ваксиниране. После могат самостоятелно да решават. Ако вие имате въпроси относно имунизацията, направете си бележки, за да можете да ги обсъдите с лекаря.

## Какво ще ми струва имунизацията?

В момента всички, препоръчани от STIKO ваксинации, са **безплатни** за застрахованите. Няма и никакво доплащане за ваксината.

Ваксинации, изисквани от професията, се поемат от работодателя. А препоръчаните при пътуване – с изключение на ваксинацията против детски паралич – не се поемат задължително от здравните каси. Но много здравни каси поемат, изцяло или частично, разноски за ваксинации преди пътуване, а също и за HPV-ваксинации на лица над 18 години или на хора под 60 години против грип. Информирайте се предварително от здравната каса или от вашия лекар.

## Кога може да се имунизира и кога не?

Има съвсем малко медицински причини дадена препоръчана ваксинация да не се прави или да се отложи. Двете най-важни причини са някоя остра инфекциозна болест, налагаща лечение или пък алергия от определена съставна част на ваксината.

Инфекции с температура до 38,5 °C, както често става при малки деца, не са пречка за ваксинация.

За съжаление обаче, хора с някои **хронични болести** като захарна болест (диабет), астма и сърдечно-съдови заболявания, често не се имунизират, понеже се страхуват, че с това могат да си навредят.

Но именно хронично болни пациенти имат голяма полза от имунизации, защото тяхната имунна система често е по-слаба от тази на здравия човек и с това много по-податлива за инфекциозни болести. В случай на съмнение, питайте вашия лекар.

### **Против какво да се ваксинирам?**

Ориентирайте се по препоръките на СТИКО (вижте също и в календара, фиг. 8). Ако там, изцяло или частично, липсват препоръчаните ваксинации за деца и подрастващи, то те трябва да бъдат направени допълнително, по възможност преди навършване на 18-годишна възраст, защото здравните каси са длъжни да поемат и тези добавъчни ваксинации, което значи, че та са **безплатни**. Календарът дава стандартните ваксинации. В зависимост от начина на живот има и други полезни (**индикационна имунизация**).

Изцяло или частично, много здравни каси поемат разноските за тези ваксинации, както и за много ваксинации преди пътуване. Опитът показва, че за обикновения човек е трудно да помни препоръчаните ваксинации. Затова ви препоръчваме да гледате с вашия лекар периодично в имунизационната ви книжка, най-добре веднъж годишно.

Преди далечни пътувания трябва поне шест седмици преди това да се информирате за необходимите ваксинации.

### **Какво трябва да се има предвид при желание за деца, при бременност и при кърмене?**

Всички жени в детеродна възраст, но преди всичко жените с конкретно желание за дете, трябва по възможност отрано да проверят имунитета си срещу рубеола и варицела, тъй като причинителите на тези зарази водят до тежки увреждания или дори до смърт на още нероденото дете. Важна е също защитата срещу магарешка кашлица.

По време на бременност трябва да се правят само най-необходимите ваксинации, за да се избегнат рисковете за детето. При бременните ваксинацията срещу грип се препоръчва изрично.

За бременни без достатъчна имунизационна защита е особено важно, хората около тях да са имунизирани. Така ще бъде предотвратена възможността, околни да заразят бременната и с това да изложат бъдещата майка и детето на опасност. И тук също важи: Ако е възможно, да се завърши изцяло имунизирането на членовете от семейството още преди да е настъпила бременността, в съответствие с данните в календара на СТИКО (Фиг. 8). Кърмещи жени могат да получат всички необходими ваксинации, с изключение на тази против жълта треска.

### **Какво да правя след ваксинацията?**

След направена ваксинация няма никакви особени правила за спазване. Въпреки това, снижената енергичност, а също и повишаването на температурата, могат

за около три дена да намалят вашата работоспособност. Ето защо, веднага след имунизирането, би трябвало да се избягват напрегнати спортни упражнения. При треска могат да се вземат лекарства за понижаване на температурата. При подутини в мястото на инжектиране от помощ са локалното охлаждане и предпазване от травма. При възникнали съмнения се обърнете към лекуващия ви лекар.

### Кои ваксинации трябва да си направя преди пътуване?

По интернет-страниците на Центъра за транспортна медицина (<http://www.crm.de> oder <http://www.impfkontrolle.de>), на Немското общество за тропическа медицина (<http://dtg.org>) и Института „Бернард Нохт“ (<http://www.gesundes-reisen.de>) ще намерите актуална здравна информация за много страни, заедно със съответните

указания за имунизация. При ваксинации пред пътуване, взимайте под внимание две неща:

#### Започнете своевременно !

При много от ваксинациите са необходими от шест до осем седмици, за да се изгради достатъчна защита. Ако задължителните в някои страни ваксини против жълта треска или менингококова инфекция са направени съвсем кратко преди пътуването, те няма да бъдат признати от съответната страна, така че е възможно да не ви пуснат да влезете в нея (Таб. 1)!

#### Изяснете поемането на разноските !

С изключение на ваксината против детски паралич, никоя друга ваксина не се поема от касите задължително. Изяснете навреме дали вашата каса ще поеме разноските.

Ваксинация против	Ваксинация най-късно	Ваксинация валидна до	Забележка
Жълта треска	10 дена преди влизане	Доживот*	Ваксинация само от упълномощени за жълта треска специализирани места
Менингококи	10 дена преди влизане	3 години след ваксинация	Най-често това е една комбинирана ваксина против видовете А, С, W <sub>135</sub> и Y

Таб. 1: Информации относно предписаните задължителни ваксинации за жълта треска и менингококи. Някои страни изискват преди влизане в тях удостоверение за ваксинация против жълта треска и/или срещу менингококови болести (международен сертификат в личния паспорт за имунизация). Понякога е възможно да се изискват и други ваксинации (напр. грипна). Информирайте се своевременно.

\* Някои държави продължават да изискват от пътуващите туристи доказателство за отново направена ваксинация срещу жълта треска, ако сертификатът им е по-стар от 10 години. Затова трябва да се вземат под внимание условията за пътуване в тези страни.

# Сериозни болести, предотвратими чрез ваксинации

## Дифтерит

---

Причинител	<i>Corynebacterium diphtheriae</i>
Път на пренасяне	Капкова инфекция или директен телесен контакт
Симптоми	Треска, отпадналост, болки и отоци в гърлото, типичен белезникав налеп в областта на фаринкса, оплаквания при дишане и преглъщане
Усложнения	Затваряне на дихателните пътища, увреждане на сърдечния мускул, бъбреците и черния дроб, паралитични прояви

## Инфлуенца тип b (Hib)

---

Причинител	Бактерията <i>Haemophilus influenzae</i> тип b
Път на пренасяне	Капкова инфекция
Симптоми	Висока температура
Усложнения	Гнойно възпаление на обвивката на главния мозък, гърчове, трайни мозъчни увреждания или възпаление на епиглота със затруднено дишане и пристъпи на задушаване, отравяне на кръвта, белодробно възпаление.

## Хепатит В

---

Причинител	Хепатитен вирус тип В (HBV)
Път на пренасяне	Полово сношение (в Германия около 2/3 от случаите), кръв, раждане (при инфекция на майката)
Симптоми	Асимптоматична форма на протичане (около 2/3 от случаите) Симптоматична форма на протичане (около 1/3 от случаите): Напр. пожълтяване на кожата, нарастване на черния дроб, потъмняване на урината, обезцветяване на изпражненията, оплаквания като при грип.
Усложнения	Хронично протичане, което може да доведе до израждане на черния дроб (цироза) и/или до рак в него



Ако желаете да научите повече за ползата от ваксинации, препоръчваме ви публикувания в интернет Сборник на Немския зелен кръст „Инфекциозни прчинители от А до Я“. Освен това, вашият лекар е добре запознат с признаците на заболяванията и с възможните рискове от ваксинации, както и с актуалните препоръки в СТИКО и заедно с него можете да обсъдите най-подходящия за вас вариант. **Консултирайте се!**

## Човешки папиломни вируси (HPV)

---

Причинител	Различни човешки папиломни вируси (HPV)
Път на пренасяне	Болестните промени в шийката на матката най-често не причиняват болки или други оплаквания. Симптомите се появяват едва когато ракът вече е в напреднал стадий
Симптоми	Болестни промени на шийката на матката, на влагалището, на вагината и в аналната област, които не причиняват болки или други оплаквания. Симптомите се появяват едва когато ракът вече е в напреднал стадий
Усложнения	
Жени	Рак на маточната шийка, на влагалището и на влагалищното преддверие
Мъже	Рак на пениса
Двата пола	Брадавици на гениталиите, рак на ануса, рак в областта на главата и гърлото

## Типичен грип (Инфлуенца)

---

Причинител	Инфлуенцни вируси
Път на пренасяне	Капкова инфекция
Симптоми	Внезапна висока температура, главоболие, болки в гърлото, мускулите, крайниците, кашлица, бронхит
Усложнения	Възпаления на белите дробове, сърдечния мускул, околоносните синуси, нервната система; влошаване на хроничното основно заболяване

## Магарешка кашлица (Пертусис)

---

Причинител	Бактерията <i>Bordetella pertussis</i>
Път на пренасяне	Капкова инфекция
Симптоми	Седмици наред дълготрайни пристъпи на много силна кашлица, отчасти със затруднено дишане, повръщане, пристъпи на задушаване (при кърмачета „тихо кашляне“)
Усложнения	Възпаления на средното ухо, белите дробове, гърчове, кръвоизливи, а преди всичко при кърмачетата: трайни мозъчни увреждания, спиране на дишането

### Детски паралич (Poliomyelitis, „Полио“)

---

Причинител	Полиовируси
Път на пренасяне	Инфекция при битов контакт
Симптоми	Често без симптоми. При леко протичане: неспецифични симптоми с повишена температура, главоболие, болки в гърлото и в мускулите. При тежко протичане: също и схващане във врата и болки в гърба
Усложнения	Поява на парализа в ръцете, краката или в дихателната мускулатура, парализа на червата и пикочния мехур

### Морбили

---

Причинител	Вирус на морбили
Път на пренасяне	Капкова инфекция
Симптоми	Повишена температура, хрема, възпаление на слизестата обвивка на очите, възпаление на гърлото, типичен червен обрив по цялото тяло, понякога стомашно разстройство
Усложнения	Възпаление на средното ухо, белодробно възпаление, възпаление на главния мозък, прогресивно разрушаване на мозъка (SSPE), белези по очната роговица.

### Менингококови заболявания

---

Причинител	Бактерии от вида <i>Neisseria meningitidis</i>
Път на пренасяне	Капкова инфекция
Симптоми	Леко протичане: Инфекция на дихателните пътища, обрив по кожата
Усложнения	Висока температура, обрив с кървене на кожата, шокови симптоми, възпаление на обвивката на главния мозък (менингит), отравяне на кръвта, кома

## Заушка

---

Причинител	Паротитен вирус
Път на пренасяне	Капкова инфекция
Симптоми	Главоболие, възпаление на околоушните слюнчени жлези, повишена температура
Усложнения	Възпаление на главния мозък и мозъчната обвивка, трайни слухови увреждания, смущения в плодовитостта от възпаление на тестисите и съответно на яйчниците.

## Пневмококови заболявания

---

Причинител	Бактерии от вида <i>Streptococcus pneumoniae</i>
Път на пренасяне	Капкова инфекция
Симптоми	Повишена температура, кашлица, възпаление на средното ухо и околоносните синуси.
Усложнения	Белодробно възпаление, гнойно възпаление на мозъчната обвивка, отравяне на кръвта

## Ротавирусни заболявания

---

Причинител	Ротавируси
Път на пренасяне	Инфекция при битов контакт
Симптоми	Често започва рязко; стомашни разстройства и повръщане, висока температура
Усложнения	Тежки стомашни разстройства и повръщане при малки деца, ако не се лекува може да се усложни и да премине тежко поради загубата на течност от организма

## Рубеола

---

Причинител	Вирус на рубеолата
Път на пренасяне	Капкова инфекция; Кръв (бременност!)
Симптоми	Често без явни симптоми, но заразна за други хора и с риск най-вече за бременни жени, които не са я преболедували или не са се ваксинирали против нея! Протичане: повишена температура, симптоми, подобни на грип, светлочервен, ситен обрив на кожата
Усложнения	Увреждане на плода (преди всичко очи, уши, сърце и мозък), преждевременно раждане при инфекция на майката по време на бременност, възпаления на ставите, мозъка или белите дробове

## Лещенка (варицела)

---

Причинител	Варицела зостер вирус; той причинява както варицелата (първо заболяване), но при възрастни евентуално и херпес зостер (Herpes zoster)
Път на пренасяне	Капкова инфекция; директен контакт; кръв (бременност!)
Симптоми	Повишена температура, главоболие, болки в крайниците, гадене и обрив с мехурчета, който предизвиква сърбеж
Усложнения	Бактериални възпаления на кожата от разчесаните мехурчета по нея, белодробно възпаление, възпаление на мозъка, на малкия мозък или на мозъчната обвивка, увреждане на плода при заболяване на майката по време на бременността. Тежко протичане в новороденото при инфектиране на майката към момента на раждане

## Тетанус

---

Причинител	Бактерията <i>Clostridium tetani</i>
Път на пренасяне	През отворени, също и съвсем малки рани. Особено опасни са замърсените рани, защото причинителят на зараза се среща навсякъде по земята
Симптоми	Спазми на дъвкателната и лицевата мускулатура, по-късно спазми и гърчове на цялото тяло
Усложнения	Белодробно възпаление, парализа на дихателните мускули, чупене на костите, трептене на сърдечната камера, спиране на сърдечната дейност



# Най-важните специални понятия

## Алергия

Това е реакция на непонасяне на определено вещество. Възможни са различни реакции на човешкото тяло. Покрай една кожна реакция, в най-лошия случай може да се получи алергичен шок и да се стигне до опасния за живота циркулаторен колапс.

## Антитела

Антителата са защитни вещества на организма, които имунната му система изгражда против даден причинител на зараза след контакт с него или след поставена ваксина против него.

## Бактерия

Едноклетъчен микроорганизъм без ядро, но със самостоятелна обмяна на веществата. Размножава се чрез делене на клетката.

## Ваксинация преди пътуване

Това са допълнителни към предписаните в Германия стандартни ваксинации, различни други препоръчани ваксинации за защита от съществуващи болести в страни, обект на предстоящо пътуване. В някои държави се изисква официален валиден сертификат за ваксинация (жълта треска, менингококи).

## Ваксинно увреждане

Това е една, излязла извън нормалните рамки ваксинна реакция, довела до някакво трайно увреждане на здравето на ваксинирания или до стопанска щета за него или други хора. Злополуки, станали по пътя към или след ваксинацията, се оценяват като щети, които застраховката поема.

## Ваксинно усложнение

Това е реакция, излизаща извън нормалните рамки. Такива са краткотрайни зачервявания, подувания или болки около инжектираното място, повишена температурата под 39,5 °С, както и отоци на лимфните възли. Ваксинните усложнения задължително се съобщават.

## Вирус, вируси

Вирусите са **паразити** в клетките на живите организми. Те имат „програма“ за своето размножаване и разпространение, но нямат собствена обмяна на веществата и зависят от обмяната в клетката на **гостоприемника**.

## Гостоприемник

В биологията гостоприемник означава живо същество, което доставя за себе си, но също и за разни други организми, важни за живота хранителни вещества.

### **Жива ваксина**

---

Ваксина с отслабени, но способни да се размножават патогени, които предизвикват истинска (но безопасна) инфекция, с което осъществяват активен имунитет.

### **Защитна имунизационна насока**

---

Защитната имунизационна насока (SI-RL) определя кои ваксини да се поемат задължително от здравните каси по Закона за здравното осигуряване. Насоката е основана на препоръките от STIKO и се издава от Общата федерална комисия (G-BA).

### **Защитни клетки**

---

Голямо значение за имунната защита имат многобройни видове клетки и сложното им взаимодействие. Те заедно биват наричани с общото понятие защитни клетки.

### **Имунизационен календар**

---

Имунизационният календар на STIKO дава всички стандартни ваксини (вижте също и фиг. 8). Той показва също кои ваксини и в каква възраст човек трябва да направи.

### **Имунизационна лична карта/книжка/паспорт**

---

В този документ се нанасят всички направени ваксини. Трябва редовно да се представя на лекаря за проверяване на имунизационния статус.

### **Индикационни ваксини**

---

Препоръчват се в зависимост от начина на живот или здравното състояние и са извън списъка на стандартните ваксини.

### **Инфекциозна болест**

---

Болест, която е предизвикана от определен пренесен причинител на зараза (патоген).

### **„Обществено препоръчана“ ваксинация**

---

С цел опазване на общественото здраве, отделните федерални здравни служби разработват в съответствие с актуалните препоръки на комисията STIKO каталог, валиден за всяка федерална държава, който съдържа всички „обществено препоръчани“ ваксини. Ако при някоя от тях се стигне до дадено ваксинно увреждане, то тогава пострадалият има право на обезщетение.

### **Основна ваксинация**

---

Чрез многократно поставяне на дадена ваксина в определени периоди се изгражда основна защита от съответното заболяване.

## Паразит

Паразитите са организми, които извличат храната си от някакъв друг организъм. Този организъм, наричан с името гостоприемник, бива увреден, но може да оцелее или да бъде убит по-късно. Такива паразити например са глистите, а също така и някои вируси.

## Реваксинация

Повторна ваксинация, която се поставя в определен период от време след направената вече **основна ваксинация**, за да се стигне до ново стимулиране на имунната система и да се повиши концентрацията на антителата.

## Стандартни ваксини

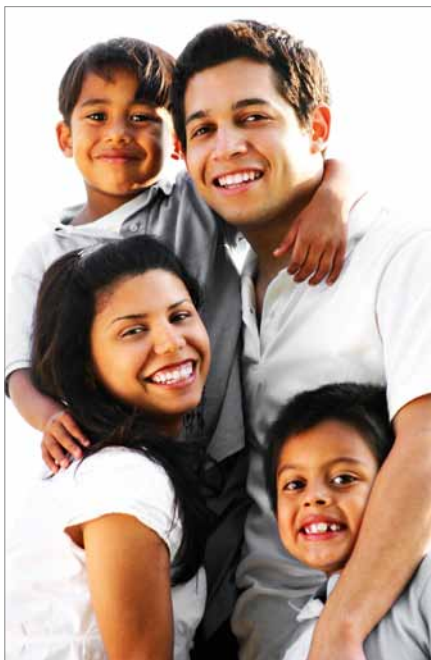
Това са препоръчани от STIKO ваксини за населението, в съответствие с различните възрастови групи. Те са към задължителното законно здравно осигуряване на касите, поради което са безплатни за застрахованите.

## STIKO

Постоянната имунизационна комисия в държавния институт „Роберт Кох“ (RKI) в Берлин се състои от експерти, които дават препоръки за актуални ваксини.

## Хроничен

Бавноразвиващ се, протакващ се, дълготраен (противоположното на акутен).



# Най-важните адреси

## **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) (за запитвания и съобщения)  
E-mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) (за поръчки на средства и материали)  
<http://www.bzga.de>

Федералният център за здравна просвета (BZgA) като главна служба за превантивност и поддръжка на здравеопазването разработва стратегии и ги вгражда в основата на кампании, програми и проекти.

Други важни негови дейности включват разработването на принципи и насоки в съдържанието и методите на практическото здравно образование, както по-нататъшното обучение на работещите в областта на здравеопазването, така също и постоянното разрастване и координиране на здравната просвета.

Затова той поддържа разни информационни източници, управлява администрирани данни и публикува също собствени научни студии. Федералният център за здравна просвета е специализирана служба в работния обхват на Федералното здравно министерство.

## **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>

Центърът за транспортна медицина (CRM) ООД е специализирана институция, чийто обект на действие е подобряване на медицинската помощ и грижи за хората, пътуващи в чужбина. С тази цел той събира необходимите информации за инфекциозни и други опасни здравни рискове и ги преценява. В своя медицински архив CRM дава подробни информации за страните, обект на пътуване, за хигиенното им ниво и за най-разпространените там болести. Освен това, той води списъци на местата за ваксинация против жълта треска и на лекари, които са допълнително обучени.

## **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>

Немският зелен кръст (DGK) е най-старото обединение (e.V.) за насърчаване на грижите за здравето и комуникацията в Германия. Негова цел са подборът и разпространението на здравни теми за широките кръгове от населението. В съответствие с това той поддържа богат източник на информация.

## **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)

Немското общество за тропическа медицина DTG обединява кадри от хуманната и ветеринарната медицина и естествознанието, които практикуват, изследват и съветват в областта на тропическата медицина. Тук спадат превантивната медицинска грижа за посетители на тропически и субтропически територии, а така също диагностицирането и лекуването на внесени тропически болести.

Съставна част на публикуваните тропически и пътно-медицински теми представляват подробните указания относно ваксинации и инфекциозни болести. Допълнително има и списък на местата за ваксиниране против жълта треска в цяла Германия. DTG обаче не предлага индивидуални консултации в единични случаи.

## **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>

Институтът „Паул Ерлих“ (PEI) / Федерален институт за ваксини и биомедицински лекарства контролира ефикасността и сигурността на биомедицинските лекарства като например ваксини за човек и животно или лекарства от кръв.

Областта на компетентност на института „Паул Ерлих“ е разнообразна и обхваща между другото одобряването и контрола на биомедицинските лекарства, разрешенията за клинични изпитвания или оценката на страничните действия от лекарствата. В този институт се правят и собствени изследвания в областта на вирусологията, имунологията, клетъчната и генната терапия и т.н.

## **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>

Транспортно-медицинският център публикува ежедневна информация за появата на разни болести, а също и здравни съвети по време на пътуване.

Основната информация за отделни страни, обект на пътуване, обхваща важни за здравето теми като съответните хигиенни норми, настоящата екологична ситуация, както и актуалните рискове от инфекция. Съществува и телефон за консултации преди пътуване.

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

---

Nordufer 20 | 13353 Berlin

Тел.: 030 18754-0 | Факс: 030 18754-2328

<http://www.rki.de>

RKI е главната федерална институция в областта на общественото здраве и отговаря за опознаването и борбата с болестите, както и за предпазването от тях. RKI съветва специализираната общественост и отговорните федерални министерства и особено Федералното здравно министерство (BMG).

В този институт са събрани няколко научни комисии като например Постоянната имунизационна комисия (STIKO), която препоръчва ваксинации.

RKI информира в сайтовете си на немски [http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html) относно темата за защитните ваксинации, но извън това не е в състояние да даде индивидуален съвет за всеки отделен случай. Събеседник по всички въпроси около ваксинациите е вашият лекар.

## Полезни адреси в интернет

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

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

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

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

# Моят личен имунизационен план



С помощта на „личния имунизационен план“ вие, драги читателю, можете да проверите актуалния си имунизационен статус и този на вашето семейство. Веднага можете да видите кои ваксинации са за подновяване и кои за допълване.

Моля да се има предвид, че намиращият се тук „личен имунизационен план“ служи само за първоначална ориентация и **не може да замести** попълнената и проверена от личния ви лекар имунизационна лична карта (стр. 17/стр. 25). Ако не сте сигурен или имате въпроси, обърнете се към личния си лекар.

При съставяне на личен имунизационен план ние препоръчваме следното:

Тук на стр. 13 вие ще намерите актуалния СТИКО-Имунизационен календар 2017. Той изброява кои ваксинации се препоръчват за защита на вашето семейство от инфекциозни болести. Също така той съдържа и подробни данни за това, кога е най-добре

да се направят тези ваксинации. Въз основа на информацията там може да се провери за всяка препоръчана ваксинация отделно, **дали е направена** до днес.

Ако това е така, отметнете съответната ваксинация с кръст в полето „направена“. Ако няма направена пълноценна ваксинация, напр. защото е пропусната в миналото или понеже вие не си спомняте, или защото сте я пропуснали напоследък, зачеркнете в полето „Ще я добавя/обновя“. Същото важи за вашия партньор и за вашите деца.

## Предимства на „личния имунизационен план“

- Чрез него човек получава първо (временно) сведение за ваксинационния статус.
- Той служи за уточняване на по-нататъшните подробности с личния лекар.



# Моят личен имунизационен план

Ваксинация срещу	Направена	Ще направя/ще подновя
Дифтерит	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4
Хемофилус инфлуенца тип b (Hib)	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4
Хепатит В вирус	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4
Човешки папиломни вируси (HPV)	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4
Инфлуенца (Грип)	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4
Магарешка кашлица (Пертусис)	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4
Детски паралич (Полиомиелит)	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4
Морбили/заушка/рубеола	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4
Менингококи	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4
Пневмококи	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4
Ротавируси*	<input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4
Тетанус	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4
Варицела	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4	<input type="checkbox"/> Аз <input type="checkbox"/> Партньор <input type="checkbox"/> Дете 1 <input type="checkbox"/> Дете 2 <input type="checkbox"/> Дете 3 <input type="checkbox"/> Дете 4

\*Отнася се само за кърмачета до една година.

# Най-важното накратко

- **Имунизациите са важни за всяка възраст.**
- **Ваксинациите се препоръчват от независими експерти** – Постоянната имунизационна комисия (STIKO) разработва в Германия по държавна поръчка годишно актуализираните препоръки за ваксинации и преди всичко Имунизационния календар.
- **Сигурна ваксина** – независими институции и служби пробват и наблюдават качеството, сигурността и ползата от ваксини и ваксинации.
- **Ваксинирането често е безплатно** – почти всички ваксинации, препоръчани от STIKO, се поемат задължително от касите по Закона за здравното осигуряване и са предоставени на застрахованите. За самите ваксини няма допълнително заплащане.
- **Проверявайте имунизационния си статус периодично** – Вашият статус и статусът на детето ви трябва да се проверяват от лекар периодично – най-добре веднъж годишно (моля, носете имунизационния си паспорт). Пропуснати ваксинации се добавят.
- **Защитните имунизации преди пътуване да се подготвят навреме** – преди излизане в предстоящ отпуск или пътувания в родината ви, трябва **най-малко** 6 седмици преди това да проверите имунизационния си статус за страната, в която ще пътувате.
- **Да се ваксинира своевременно преди бременност** – Жени в детеродна възраст, но особено тези с желание за дете, трябва по възможност рано да проверят своята и на своите роднини имунизационна защита.



Здравето е от решаващо значение за активен и смислен живот. Ваксинациите са доказано средство за защита на хората от всички възрасти против инфекциозни заболявания. По този начин всеки може да предприеме нещо за опазване на собственото си здраве и при това без много усилия.

Настоящият указател е специално подготвен за мигранти. Той служи за първоначално ориентиране, като се концентрира върху практични въпроси, каквито са разноските за ваксинации, особеностите при бременни или как да се постъпва след ваксинация.

С помощта на съдържащия се в него личен имунизационен план и на имунизационния календар за 2017 година читателят бързо ще разбере дали той и семейството му имат пълноценна имунизация. Освен това, тук ще намерите адреси за контакт с централни ведомства и обяснения на най-важните понятия.

Главен събеседник за всички ваксинации е и си остава вашият лекар.

Имунизационният указател „Защитни ваксинации“ може да бъде свален от адреса [www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de) или да се поръча там като напечатана брошура.

Този указател бе представен от: