

Памятка по SARS-CoV-2

1. Зачем делать прививку?

Вакцинация — это защита вашего организма: вы не становитесь неуязвимы для вируса, но риск заболеть ниже, риск заболеть тяжело — существенно ниже, а шанс летального исхода совсем минимальный. Согласно исследованиям, «Спутник V» эффективен на [91,6%](#), Pfizer — на [95%](#), Moderna — на [94,1%](#) спустя две недели после вакцинации.

Примечание

Важно понимать, что эти данные получены против штамма «Альфа» и с новыми мутациями вируса эффективность вакцин может снижаться. Так, против штамма «Дельта» эффективность имеющихся вакцин несколько [ниже](#) (но все равно достаточно высока): Pfizer — 88%, AstraZeneca — 60%, данных по эффективности «Спутника V» или других российских вакцин против штамма «Дельта» еще нет.

SARS-CoV-2 особенно опасен для людей, уже имеющих какое-либо хроническое заболевание: у них высок риск развития осложнений, а также может начаться аутоиммунная реакция (когда вместо чужеродного вируса организм начинает атаковать собственные здоровые клетки). Согласно данным [CDC](#), [NHS](#) и [Минздрава России](#), таким людям рекомендуется вакцинироваться в первую очередь, потому что даже если вакцина не защитит непосредственно от заражения, то снизит вероятность тяжелого течения COVID-19.

2. От прививки можно заболеть ковидом. Это правда?

Нет. В вакцинах нет полноценных вирусов SARS-CoV-2, а значит, заразиться и заболеть нельзя.

Примечание

Исключение составляют инактивированные вакцины. У таких вакцин в качестве действующего агента действительно использованы частицы SARS-CoV-2. К ним относятся китайские вакцины от [Sinovac](#) и [Sinopharm](#), вакцина французской компании [Valneva](#), российская вакцина «КовиВак» центра имени Чумакова и другие. Такие вакцины содержат обработанные вирусные частицы, которые тем не менее не способны реплицироваться и, соответственно, вызвать заболевание.

В случае российской вакцины «Спутник V» [используются](#) гены SARS-CoV-2, помещенные в аденовирусные векторы (оболочки). У таких оболочек отключены собственные гены, которые отвечают за копирование, поэтому вирус не может размножиться и вызвать болезнь. Эти векторы, «заправленные» генами SARS-CoV-2, проникают в клетки и заставляют их производить вирусные белки. Иммуитет реагирует на эти белки и запускает каскад иммунных реакций, которые в будущем обеспечат защиту организму.

Примечание

Иногда можно заболеть коронавирусной инфекцией до вакцинации, но симптомы начнут себя проявлять уже после прививки. В таком случае дело не в вакцине, просто патоген проник в организм до того, как вам сделали укол. Кроме того, и среди вакцинированных есть и будут случаи заболевания, поскольку вакцина эффективна не в 100% случаев.

3. Есть ли риск заразить коронавирусом своих непривитых домочадцев после прививки?

Нет, прививка не делает вас заразным. В препарате нет живого и активного коронавируса. Вы можете заразить окружающих, если на момент вакцинации уже заражены.

4. Антитела после ковида сильнее защищают, чем после прививки, поэтому лучше переболеть. Правда?

Нет. Уровень антител и после вакцины, и после болезни может быть как низким, так и высоким — **это ни о чем не говорит**. Ученые пока не могут сказать, сколько антител достаточно для защиты. А вот побочные эффекты от вакцины и от заболевания не сравнить. В первом случае человека может ждать **пара неприятных дней** — с температурой, ломотой в теле и сонливостью, пока организм выстраивает свою защиту от инфекции. При заражении ковидом организм тоже защищается, но иногда у него не получается справиться. Это приводит к **осложнениям**, опасным для жизни: пневмонии, дыхательной недостаточности, тромбозам. Даже болея в легкой форме, человек выпадает из жизни **на 10–14 дней**. После выздоровления появляется естественный иммунитет, который защищает от повторного заражения первые месяцы. Сколько он может длиться — неизвестно, у всех по-разному. Вакцины делают то же самое, только без болезни, которая может угрожать жизни.

Примечание

Ученые и врачи **не рекомендуют** использовать тесты на антитела как индикатор защищенности от SARS-CoV-2. Во-первых, существуют разные тесты и, в зависимости от типа вакцины, некоторые из них будут просто неинформативны. Во-вторых, антитела — не единственный способ организма защититься от инфекции, существует еще и клеточный иммунитет, который тесты на антитела не регистрируют.

5. Прививка — это бомба замедленного действия. Как она отразится на организме в будущем?

Результаты третьей фазы испытаний «Спутника V» **не выявили долгосрочных рисков**. В целом вакцины на основе аденовирусов человека **неплохо изучены и подтвердили долгосрочную безопасность**. Например, такими вакцинами уже прививали людей от лихорадки Эбола.

Маловероятно, что вакцины от ковида, как и любые другие вакцины, могут вызывать долгосрочные проблемы со здоровьем.

6. Зачем делать прививку, если вирус мутирует?

Даже при мутациях вакцина не утрачивает полностью свою эффективность. Да, процент эффективности будет падать, но не будет равен нулю. Так, против штамма «Дельта» эффективность имеющихся вакцин несколько **ниже** (но все равно достаточно высока): Pfizer — 88%, AstraZeneca — 60%. Данных по эффективности «Спутника V» или других российских вакцин против штамма «Дельта» еще нет.

Кроме того, в будущем вакцины наверняка будут актуализировать (дорабатывать), чтобы они могли еще лучше защищать от новых штаммов.

7. Нужно ли мне прививаться, если я уже болел коронавирусом?

Да, вам следует сделать прививку, даже если у вас ранее был COVID-19. У людей, которые выздоравливают после COVID-19, развивается естественный иммунитет к вирусу, но пока точно не известно, как долго он длится и насколько хорошо вы защищены. Вакцины обеспечивают более надежную защиту. Привиться стоит через несколько месяцев (минимум 90 дней) после исчезновения симптомов заболевания. Оптимальным, по российским рекомендациям, является срок в шесть месяцев и более. Для принятия взвешенного решения проконсультируйтесь с терапевтом.

8. Детей не вакцинируют. Как мне защитить своего ребенка?

Действительно, детей сейчас не вакцинируют, поскольку клинические испытания препарата на них пока не завершены. Скорее всего, никакой опасности нет, но в таких случаях ученые, врачи, а также контролирующие органы предпочитают дождаться конца испытаний и анализа результатов.

Пока вы можете ограничить количество социальных контактов (не стоит без надобности идти в толпу, посещать массовые мероприятия), научить ребенка правильно и регулярно мыть руки. Хорошо, если вы и другие члены семьи вакцинируетесь, это поможет защитить здоровье близких, в том числе и детей.

9. Я опасюсь вакцинации, так как у меня есть определенные хронические заболевания / аллергия и так далее

Многие заболевания не являются противопоказанием для прививки, но взвешенное экспертное решение может принять только врач, оценив текущее состояние вашего здоровья. Воздержитесь от самостоятельной постановки диагнозов и поиска информации в интернете. Обратитесь за консультацией к специалисту.

10. Нужно ли вакцинироваться повторно, если прививка была более 6 месяцев назад?

Имеющиеся данные говорят, что вакцины обеспечивают иммунитет на протяжении минимум 6 месяцев после второй дозы ([Pfizer](#), [Moderna](#), [«Спутник V»](#)). По некоторым данным, срок защиты может превышать 8-9 месяцев. Поэтому минимальный срок для повторной вакцинации должен составлять 6 месяцев. Ревакцинироваться можно любой из существующих вакцин. На текущий момент нет жестких гайдлайнов, которые бы регулировали срок ревакцинации, но все еще может измениться. По заявлениям представителей фармкомпаний, повторная вакцинация [понадобится](#) после 12 месяцев, по российским рекомендациям — после 6 месяцев в период эпидемии.

11. Нужно ли вакцинироваться повторно, если прививка была более шести месяцев назад и по результатам теста в организме еще есть антитела? Как часто надо делать тесты на антитела?

Антитела [не должны быть ключевым фактором](#) при принятии решения о повторной вакцинации. Повторная вакцинация может быть рекомендована через год после последней прививки ([заявление](#) представителей фармкомпаний). Решение о повторной вакцинации должно приниматься на основании срока, прошедшего после первой прививки. Не все тесты на антитела показывают специфический иммунный ответ на вакцину, а кроме того, тестирование измеряет только часть иммунного ответа (например, выработку В-клеточных антител) и может пропустить другие типы иммунных ответов (например, Т-клетки).

Официальные институты и организации здравоохранения не рекомендуют делать тесты на антитела, тем более регулярно.

12. Есть слухи о том, что после прививки также болеют и даже умирают люди, разве это не говорит об опасности использования вакцины?

К сожалению, это так, даже среди вакцинированных будут появляться заболевшие и умершие от инфекции. Так происходит по ряду причин. Во-первых, примерно для 10% людей вакцина будет неэффективна, а значит, она просто не обеспечит иммунитет против COVID-19. Во-вторых,

шанс заболеть из-за мутации вируса также остается, ведь чем сильнее мутирует вирус, тем у него больше шансов обойти вакцинную защиту. И, в-третьих, все больше людей вакцинируется, а значит, уменьшается число невакцинированных, поэтому вероятность появления случаев заболевания после вакцины тоже растёт. Кажется, что таких случаев очень много и вакцина неэффективна, но так получается из-за гигантского внимания, прикованного к таким исходам.

13. Откуда взялась информация о том, что вакцина от COVID-19 вызывает бесплодие? Есть какие-то исследования на эту тему? Высказывались ли эксперты? В информационном поле это в любом случае появилось не просто так.

Это миф. К сожалению, его точное происхождение неизвестно. Сам миф основан на предположении, что вакцина может заставить организм атаковать синцитин-1, белок в плаценте, который имеет небольшой общий фрагмент генетического кода со спайк-белком коронавируса. Однако иммунная система в состоянии отличать одни белки от других и не станет вредить плаценте после вакцины. Как не вредила в норме и до вакцины. Подробно этот миф разбирался, например, [здесь](#).

14. Может ли вакцина от коронавируса как-то повлиять на фертильность? А в долгосрочной перспективе?

В настоящее время нет никаких доказательств того, что какие-либо вакцины, включая вакцины против COVID-19, вызывают проблемы с фертильностью или беременностью у женщин или мужчин. CDC [не рекомендует](#) делать тесты на беременность перед вакцинацией против COVID-19. Не нужно избегать беременности после получения вакцины COVID-19. Аналогичного мнения [придерживается](#) и Минздрав Австралии: «Нет никаких доказательств того, что проблемы с фертильностью являются побочным эффектом какой-либо вакцины. Люди, которые пытаются забеременеть сейчас или планируют сделать это в будущем, могут получить вакцину COVID-19, когда она станет им доступна».

15. Насколько вакцинация безопасна для беременных женщин? Что на этот счет говорят врачи, ведь исследований у нас нет?

На текущий момент имеются [ограниченные данные](#) о вакцинации против COVID-19 при беременности.

Пока отсутствует опыт клинического применения вакцины «Спутник V» («Гам-КОВИД-Вак») при беременности. В ходе изучения репродуктивной токсичности на животных не установлено отрицательного влияния на течение беременности, развитие эмбрионов и здоровье детенышей после рождения. В связи с этим применять вакцину «Спутник V» при беременности следует в случаях, когда ожидаемая польза для матери превышает потенциальный риск для плода.

Однако, по данным исследования, проведенного в США, где более 100 000 беременных женщин были вакцинированы в основном мРНК-вакцинами, такими как Pfizer и Moderna, не было обнаружено никаких проблем с безопасностью.

Предпосылок, которые бы сделали вакцины против COVID-19 опасными для беременных, тоже [не наблюдается](#).

16. Есть ли такие проблемы с репродуктивным здоровьем, при которых лучше отложить прививку?

Вакциной «Спутник V» могут привиться с 22-й недели беременности те женщины, у которых высок риск неблагоприятного течения заболевания. В США, Великобритании, Австралии, Канаде и ряде других стран [нет противопоказаний](#), связанных с репродукцией или фертильностью.

Профильные ассоциации ACOG и SMFM [рекомендуют](#), чтобы обе вакцины от COVID-19, разрешенные Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США, не были запрещены беременным, решившим получить вакцину.

17. А если женщина собралась делать ЭКО, когда ей можно привиться и можно ли вообще? Это не повлияет на эффективность процедуры?

На текущий момент считается, что вакцинация не влияет на эффективность ЭКО. По имеющимся исследовательским [данным](#), мРНК-вакцина против COVID-19 не влияла на работоспособность пациентов или овариальный резерв в их непосредственном последующем цикле ЭКО.

18. А если после вакцинации у меня появились какие-то симптомы?

Ожидаемые побочные эффекты от вакцин описаны в инструкциях («Спутник V», «ЭпиВакКорона», «КовиВак», «Спутник Лайт»). Обычно к побочным эффектам вакцинации относятся повышенная температура, головная боль, боль в месте инъекции, усталость в течение нескольких суток. Если вы ощущаете что-то, чего нет в инструкции, то лучше обратиться к врачу.

19. А что делать, если я заболел между первым и вторым уколами?

Это неудачное стечение обстоятельств, но это возможно. Даже в таком случае вам лучше [сделать](#) второй укол после выздоровления.

20. Встраивается ли вакцина в ДНК? Опасно ли это?

Нет, ни одна из вакцин против COVID-19 никак не влияет на собственную ДНК человека и не взаимодействует с ней. Вакцины знакомят иммунные клетки организма с фрагментами генетического материала коронавируса, клетки их запоминают и начинают вырабатывать антитела, направленные на защиту от вируса.

Примечание

«Спутник V» состоит из двух основных частей: генетической информации, полученной от SARS-CoV-2, и аденовирусного вектора. Генетическая информация от коронавируса — это гены, отвечающие за синтез спайкового белка. Попав в клетку, они запускают производство тех самых спайковых белков, которые выступают тренировочной площадкой для нашего иммунитета. Эти гены не способны воспроизводить сами себя и встраиваться в наш генетический код. Детально с механизмом работы российской вакцины можно ознакомиться [здесь](#).

21. Будет ли эффективна ревакцинация «Спутником», если иммунитет может формироваться к аденовирусной части, ведь тогда повторная вакцинация бесполезна?

Хороший вопрос, такая вероятность действительно существует. И нам нужно больше данных, чтобы однозначно ответить на него. Во время первых клинических исследований «Спутника V») авторы учли этот момент. В совмещенной фазе 1/2 изучалось, влияет ли наличие иммунитета к

аденовирусам на выработку антител к коронавирусу. Оказалось, что не влияет. Даже если у человека есть иммунитет к аденовирусным векторам rAd26 and rAd5, которые используются в «Спутнике», защита от коронавируса все равно формируется. Поэтому специалисты сейчас исходят из того, что можно спокойно ревакцинироваться вакциной с вектором того же типа, что был в первый раз.

22. Как подготовиться к вакцинации? Нужно ли отдельно обследоваться на хронические заболевания?

Для начала проверьте, нет ли у вас формальных противопоказаний, при которых врачи не смогут сделать вам прививку, ведь это противоречит инструкции к препарату. В России пока прививают от COVID-19 начиная с 18 лет (нет достаточных данных об эффективности и безопасности вакцин у детей). Кроме возраста, есть и другие общие противопоказания:

- гиперчувствительность к какому-то компоненту вакцины;
- любые (не только на прививку) тяжелые аллергические реакции в прошлом;
- острые инфекционные и неинфекционные заболевания;
- наличие или обострение хронических заболеваний:
 - печени;
 - почек;
 - выраженных эндокринных заболеваний;
 - тяжелых заболеваний системы кроветворения;
 - заболеваний центральной нервной системы (например, эпилепсии);
 - заболеваний сердечно-сосудистой системы (например, миокардита или эндокардита);
 - аутоиммунных заболеваний;
- период грудного вскармливания.

Среди противопоказаний для введения «ЭпиВакКороны» есть еще первичный иммунодефицит, а также злокачественные заболевания крови и новообразования. По вопросам хронических заболеваний лучше проконсультироваться с врачом (комплексную диагностику проводить не нужно), однако большая их часть не считается противопоказанием к вакцинации в других странах мира и не попадает в [рекомендации](#) ВОЗ. Врач должен спросить вас об имеющихся заболеваниях и при наличии таковых рассказать о возможных рисках вакцинации.