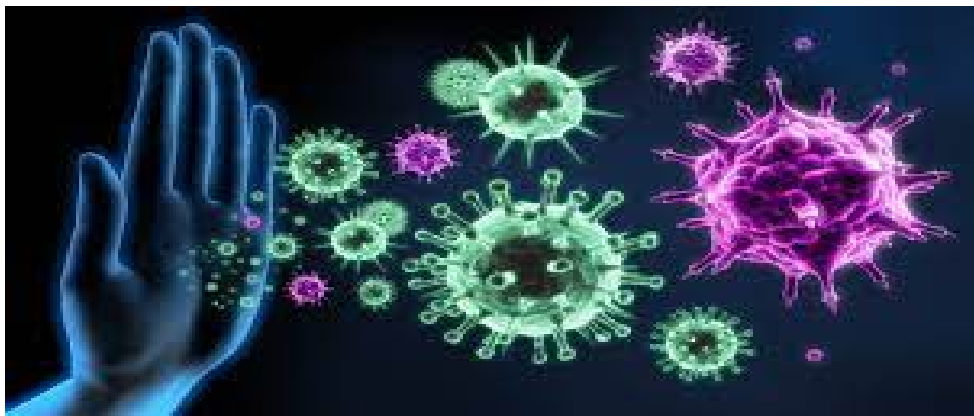




Περιφέρεια Θεσσαλίας
Νομός Καρδίτσας
Δήμος Παλαμά, 20/11/2022

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΓΓΡΑΦΟ

Τμήμα Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας και Πολιτισμού



ΘΕΜΑ: Εποχική γρίπη

Στο πλαίσιο της ενημέρωσης σε θέματα Δημόσιας Υγείας και πρόληψης ασθενειών, ο Δήμος Παλαμά μέσω του τμήματος Κοινωνικής Προστασίας, Παιδείας και Πολιτισμού, σας ενημερώνει τα εξής:

Δεδομένο ότι ο ιός της γρίπης κατά την προσεχή περίοδο 2022-2023 αναμένεται να κυκλοφορήσει παράλληλα με τον ιό SARS –COV2 που προκαλεί τη νόσο COVID-19, γεγονός, που αποτελεί μια ιδιαίτερη συγκυρία, η οποία απαιτεί, την πλήρη εφαρμογή του αντιγριπικού εμβολιασμού, με προτεραιότητα τον εμβολιασμό ατόμων που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου.

Η γρίπη είναι μια οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης.

Μεταδίδεται

- Όταν ένας ασθενής βήχει, φτερνίζεται ή μιλά και διασπείρει τους ιούς στον αέρα με τη μορφή σταγονιδίων
- Μέσω των χεριών, όταν κάποιος αγγίζει μολυσμένα αντικείμενα και επιφάνειες που έχουν μολυνθεί και στη συνέχεια πιάνει α. τα μάτια
β τη μύτη
γ. το στόμα
- Ο ψυχρός καιρός και ο συγχρωτισμός αυξάνουν τον κίνδυνο μετάδοσης

Συμπτώματα αρχίζουν 1-4 ημέρες μετά τη προσβολή από τον ιό και είναι:

- Υψηλός πυρετός

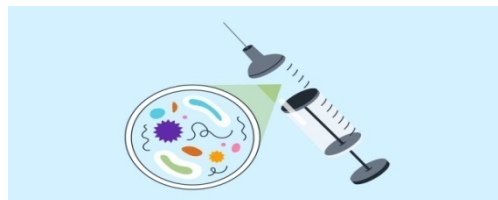
- Πόνοι των μυών και των αρθρώσεων
- Πονοκέφαλος
- Σοβαρή κακουχία
- Καταρροή
- Πονόλαιμος
- Βήχας (συνήθως ξηρός)

Η κλινική εικόνα της γρίπης παρουσιάζει διακυμάνσεις ,μπορεί να εμφανιστεί είτε σε ήπια , είτε σε πολύ σοβαρή μορφή.

Ομάδες υψηλού κινδύνου

1. Άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών
2. Άτομα με δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ)>40kg/m ²
3. Εγκυμονούσες γυναίκες ανεξάρτητα από την ηλικία κύησης , λεχαιίδες και θηλάζουσες
4. Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα
5. Άτομα που ανήκουν σε κλειστό πληθυσμό (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές σχολείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων, προσωπικό ιδρυμάτων ,μονάδες φιλοξενίας ηλικιωμένων, φύλακες κ.α)
6. Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας
7. Ενήλικες ή παιδιά με χρόνια νοσήματα: άσθμα /καρδιακή νόσο με σοβαρή αιμοδυναμική διαταραχή/ανοσοκαταστολή/μεταμόσχευση οργάνων/σακχαρώδη διαβήτη/χρόνια νεφροπάθεια/δρεπανοκυτταρική αναιμία/νευρολογικά- νευρομυϊκά νοσήματα.
8. Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ.για νόσο Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα κ.α)
9. Άστεγοι
10. Επαγγελματίες όπως κτηνίατροι , πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, εκτροφείς ζώων, σφαγείς κ.α

Πότε πρέπει να γίνεται ο εμβολιασμός



Κάθε χρόνο κατά το χρονικό διάστημα Οκτωβρίου-Νοεμβρίου. Χρειάζονται περίπου 2 εβδομάδες από τον εμβολιασμό ώστε να δημιουργηθούν αντισώματα για τη γρίπη.

Εκτός από τον εμβολιασμό που παραμένει μια ουσιαστική παρέμβαση για την πρόληψη της νόσου της γρίπης και τη μείωση της σοβαρότητας και θνησιμότητας της νόσου και την αντιική θεραπεία, **η διαχείριση της δημόσιας υγείας** περιλαμβάνει **μέτρα ατομικής προστασίας όπως :**

- ❖ Τακτικό πλύσιμο των χεριών
- ❖ Καλή αναπνευστική υγιεινή-κάλυψη του στόματος και της μύτης σε βήχα, φτέρνισμα , χρησιμοποίηση χαρτομάντιλου
- ❖ Αυτοαπομόνωση όσων αισθάνονται αδιαθεσία, πυρετό κ.α
- ❖ Αποφυγή επαφής με τα μάτια/μύτη/στόμα
- ❖ Αποφυγή στενής επαφής με άρρωστα άτομα

Απευθυνθείτε και ενημερωθείτε για τη γρίπη από τον οικογενειακό σας γιατρό.

Στα συμπτώματα γρίπης περιλαμβάνονται:

- > Πυρετός
- > Βήχας
- > Ρινική καταρροή
- > Πόνος στο λαιμό
- > Κεφαλαλγία
- > Μυαλγίες
- > Καταβολή
- > Ρίγη



- Κάποιοι ασθενείς μπορεί επίσης να παρουσιάσουν και εμέτους ή διάρροιας.
- Ασθενείς που νοσούν από γρίπη, μπορεί να εμφανίζουν μόνο συμπτώματα από το ανοσοποιητικό σύστημα και καθόλου πυρετό.



www.eody.gov.gr

Γραμμή Επικοινωνίας: 210 52 12 054



Προστατεύσου και προστάτεψε τους γύρω σου.



Εμβολιαστείτε με το αντιγριπικό εμβόλιο

- > Το αντιγριπικό εμβόλιο είναι το **πιο αποτελεσματικό μέτρο** για την προστασία από τη γρίπη.
- > Το αντιγριπικό εμβόλιο πρέπει να γίνεται **κάθε χρόνο**, κατά την περίοδο Οκτωβρίου-Νοεμβρίου. Σε περίπτωση όμως που δε γίνει τότε, μπορεί να γίνει όλο το διάστημα που υπάρχουν κρούσματα γρίπης στην κοινότητα.
- > Εμβολιάζονται κατά προτεραιότητα τα άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, για να περιοριστεί η πιθανότητα σοβαρής νόσου, επιπλοκών και νοσηλείας.
- > Στις **ομάδες υψηλού κινδύνου** για εμφάνιση επιπλοκών από τη γρίπη περιλαμβάνονται:
 - ⊕ Άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας (άσθμα, άλλες πνευμονοπάθειες, καρδιοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη, ανοσοκαταστολή, νοσηγόν παχυσαρκία)
 - ⊕ Άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών
 - ⊕ Οι έγκυες
- > Ο αντιγριπικός εμβολιασμός, συστήνεται επίσης για:
 - ⊕ Όλους τους **εργαζόμενους στο χώρο της υγείας**
 - ⊕ Τα άτομα που έρχονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών
 - ⊕ Όσους φροντίζουν άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου
- > Το αντιγριπικό εμβόλιο είναι **ασφαλές και καλό ανεκτό**. Οι ανεπιθύμητες ενέργειές του είναι σχετικά σπάνιες και ήπιες και περιλαμβάνουν τοπικές αντιδράσεις στο σημείο της χορήγησης, καταβολή, μυαλγίες, και χαμηλό πυρετό.



Σταματήστε τη διασπορά του ιού της γρίπης

- > Προσπαθήστε να **αποφύγετε στενή επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα γρίπης**.
- > Εάν έχετε συμπτώματα γρίπης, **παραμείνετε στο σπίτι** για τουλάχιστον 24 ώρες μετά από την υποχώρηση του πυρετού.
- > Όσο διαρκούν τα συμπτώματά σας, **περιορίστε τις επαφές σας** με άλλα άτομα ώστε να μη μεταδώσετε τη γρίπη.
- > **Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας** με χαρτομάντιλο όταν βήχετε ή φταρνίζεστε. Πετάξτε το χαρτομάντιλο μετά τη χρήση του.
- > **Πλένετε τα χέρια σας** συχνά με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιήστε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.
- > **Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας**, αφού αυτές είναι πύλες εισόδου του ιού στον οργανισμό.
- > **Καθαρίστε καλά** τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που μπορεί να έχουν επιμολυνθεί από μικροοργανισμούς, όπως ο ιός της γρίπης.



Ακολουθήστε τις οδηγίες του γιατρού σας για λήψη αντι-ιικών φαρμάκων

- > Εάν νοσήσετε με γρίπη, υπάρχουν **ειδικά αντι-ιικά φάρμακα** που είναι δραστικά έναντι του ιού της γρίπης.
- > Τα αντι-ιικά φάρμακα **δεν είναι αντιβιοτικά**. Συνταγογραφούνται από το γιατρό σας.
- > Τα αντι-ιικά φάρμακα μπορούν να κάνουν ηπιότερα τα συμπτώματα της γρίπης, να περιορίσουν τη διάρκεια της νόσου και να προλάβουν σοβαρές επιπλοκές, όπως η πνευμονία.
- > Η **έγκαιρη χορήγηση** των αντι-ιικών φαρμάκων, κατά προτίμηση **εντός 48 ωρών** από την έναρξη των συμπτωμάτων, είναι πολύ σημαντική για την αντιμετώπιση των ασθενών που εμφανίζουν σοβαρά συμπτώματα γρίπης ή ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση σοβαρών επιπλοκών.
- > Η πλειονότητα των κατά τα άλλα υγιών ατόμων που νοσούν από γρίπη, συνήθως δε χρειάζεται να λάβει θεραπεία με αντι-ιικά φάρμακα, εκτός εάν κριθεί απαραίτητο από τον θεράποντα ιατρό.

Για περισσότερες πληροφορίες και οδηγίες σχετικά με τη γρίπη ,οι πολίτες μπορούν να επισκεφθούν τους παρακάτω χρήσιμους συνδέσμους:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/>

<http://www.hpa.org.uk/Topics/InfectiousDiseases/InfectionsAZ/SeasonalInfluenza/>

http://ecdc.europa.eu/en/healthtopics/seasonal_influenza/Pages/index.aspx

<http://www.phac-aspc.gc.ca/influenza/>

<http://www.cdc.gov/flu/>