

## Εποχική Γρίπη

Η εποχική γρίπη (ή αλλιώς γρίπη) είναι μία εξαιρετικά μεταδοτική ασθένεια που προσβάλλει όλες τις ηλικίες και μεταδίδεται από άτομο σε άτομο με το βήχα, το φτέρνισμα, ή αγγίζοντας μολυσμένες διαφάνειες.

### Συμπτώματα γρίπης

- Πυρετός (υψηλότερη θερμοκρασία από 37.8°C) που διαρκεί 2-5 ημέρες
- Πονοκέφαλος και πόνος στους μύες
- Κόπωση
- Βήχας και πονόλαιμος

Τα συμπτώματα της γρίπης μπορεί να βελτιωθούν μέσα σε 2-5 μέρες, αλλά μπορεί να επιμείνουν για μία βδομάδα ή παραπάνω. Οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν νοσήσει από γρίπη αναρρώνουν μέσα σε μία με δύο εβδομάδες. Η πνευμονία είναι η πιο συνηθισμένη επιπλοκή.

### Πρόληψη

*Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για την πρόληψη και τον έλεγχο της επιδημίας γρίπης είναι ο εμβολιασμός κατά της Εποχικής Γρίπης.*

### Το Εμβόλιο της Γρίπης

Το εμβόλιο για τη γρίπη συνιστάται και είναι κατάλληλο για όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 6 μηνών.

Όσοι ανήκουν στις ακόλουθες υψηλού κινδύνου ομάδες (για σοβαρή νόσηση και επιπλοκή ή για μόλυνση/ μετάδοση της γρίπης) συνιστάται να εμβολιάζονται:

- Επαγγελματίες υγείας
- Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω
- Παιδιά ή ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω παράγοντες ή χρόνια νοσήματα: άσθμα, καρδιακή νόσο, ανοσοκαταστολή, μεταμόσχευση οργάνων, δρεπανοκυτταρική νόσο, σακχαρώδη διαβήτη, χρόνια νεφροπάθεια
- Νευρομυϊκά νοσήματα
- Έγκυες, λεχωίδες, θηλάζουσες
- Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος(BMI) μεγαλύτερης των 40 kg/m<sup>2</sup>
- Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια ((π.χ. για νόσο Kawasaki)
- Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα, τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη
- Οι κλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και σπουδαστές οικοτροφείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών κλπ).
- Κτηνίατροι
- Επαγγελματίες που δουλεύουν ή έρχονται σε επαφή με ζώα όπως πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, εκτροφείς, σφαγείς και γενικά άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πουλερικά

Άλλες συμβουλές για τον περιορισμό της εξάπλωσης της γρίπης:

- Πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό ή συχνή χρήση αντισηπτικού
- Όταν φτερνίζετε/ βήχετε κάντε το στο μανίκι σας (στο εσωτερικό του αγκώνα)

- Αποφύγετε να αγγίξετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας
- Αποφύγετε τη στενή επαφή με άτομα που νοσούν
- Εάν είστε άρρωστος με κάποια ασθένεια που μοιάζει με γρίπη, παραμείνετε στο σπίτι για τουλάχιστον 24 ώρες, μέχρι να φύγει ο πυρετός της
- Όταν είστε άρρωστος, περιορίστε τις κοινωνικές σας επαφές

#### **Πρακτικές Πληροφορίες:**

Να συμβουλευέστε πάντα το γιατρό σας για την πιο ασφαλή και κατάλληλη θεραπεία.

- Τα αντιβιοτικά **ΔΕΝ** θεραπεύουν τη γρίπη
- Τα φάρμακα για το βήχα συνήθως **ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ** απαραίτητα, καθώς ο βήχας φεύγει χωρίς θεραπεία
- Επί ενδείξεως ο γιατρός σας μπορεί να σας χορηγήσει ειδικά αντιϊκά φάρμακα

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη γρίπη, μπορείτε να επισκεφτείτε τις ιστοσελίδες των ΚΕΕΛΠΝΟ, Π.Ο.Υ και ΕUCDC.