ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ - ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΡΙΠΗ**

**Τι είναι η γρίπη;**

Η γρίπη είναι μια οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης. Στην Ελλάδα, η περίοδος εμφάνισής της διαδράμει από Οκτώβριο έως Απρίλιο, με έξαρση της δραστηριότητας μεταξύ Δεκεμβρίου και Μαρτίου. Υπάρχουν τρεις τύποι ιών γρίπης, οι A, B και C. Οι ιοί τύπου Α ή Β αποτελούν τα κύρια αίτια γρίπης στον άνθρωπο, ενώ οι περιπτώσεις γρίπης από ιούς τύπου C είναι πολύ σπάνιες.

Οι ιοί της γρίπης προσβάλλουν το ανώτερο ή/και το κατώτερο τμήμα του αναπνευστικού συστήματος (μύτη, φάρυγγα, λάρυγγα, βρόγχοι).

Στην καθημερινή γλώσσα, ο όρος "γρίπη" χρησιμοποιείται συχνά ως συνώνυμο του "κρύωμα" ή "ίωση" αλλά, με την αυστηρή ιατρική έννοια του όρου, "γρίπη" είναι η νόσος που οφείλεται στους παραπάνω συγκεκριμένους ιούς.

**Πώς μεταδίδεται;**

Η γρίπη ***μεταδίδεται από το ένα άτομο στο άλλο***, όταν ένας ασθενής βήχει, φταρνίζεται ή μιλά και διασπείρει τους ιούς στον αέρα με τη μορφή πολύ μικρών, αόρατων σταγονιδίων. Οι ιοί της γρίπης επίσης ***μεταδίδονται μέσω των χεριών***, όταν κάποιος αγγίζει αντικείμενα και επιφάνειες που έχουν μολυνθεί και στη συνέχεια πιάνει τα μάτια του, τη μύτη ή το στόμα του. Παράγοντες όπως ***ο ψυχρός καιρός και ο συγχρωτισμός*** (συγκέντρωση πολλών ατόμων σε κλειστούς χώρους) αυξάνουν τη μετάδοση της γρίπης.

**Για την αποφυγή της μετάδοσης, τα άτομα θα πρέπει να καλύπτουν το στόμα και τη μύτη τους με χαρτομάντιλο όταν βήχουν ή φτερνίζονται και να πλένουν τακτικά τα χέρια τους.**

Οι ενήλικες μπορεί να μεταδώσουν τη νόσο μία ημέρα πριν αρρωστήσουν έως 5–7 ημέρες από τη στιγμή που θα εκδηλώσουν τα συμπτώματα. Τα παιδιά και οι ασθενείς με σοβαρή ανοσοκαταστολή μπορεί να μεταδίδουν για περισσότερο από μία εβδομάδα.

**Ποιες είναι οι επιπλοκές της γρίπης;**

Η γρίπη μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως και σοβαρή νόσηση και μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο. Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι ξεπερνούν τη γρίπη χωρίς να παρουσιάσουν επιπλοκές, ορισμένοι όμως άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές από τη γρίπη. Μερικές από τις επιπλοκές αυτές είναι ***η πνευμονία*** από τον ίδιο τον ιό της γρίπης ή από μικρόβια, κυρίως από πνευμονιόκοκκο, ***η αφυδάτωση***, ***οι κρίσεις άσθματος στα άτομα που πάσχουν από βρογχικό άσθμα, η παρόξυνση της χρόνιας βρογχίτιδας, η επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας ή του διαβήτη***. Τα παιδιά μπορεί, επίσης, να παρουσιάσουν ***ιγμορίτιδα και ωτίτιδα***.

**Ο κύριος τρόπος για να προστατευθεί κανείς από τη γρίπη είναι ο εμβολιασμός.** Επισημαίνεται ότι είναι δυνατόν να συνταγογραφείται, οποιοδήποτε εμβόλιο, του οποίου η σύνθεση περιέχει τα εγκεκριμένα στελέχη (που διαθέτουν άδεια κυκλοφορίας), από τον Ελληνικό Οργανισμό Φαρμάκων (ΕΟΦ) για τη φετινή περίοδο. Είναι ιδιαιτέρως σημαντικό ο αντιγριπικός εμβολιασμός να εφαρμόζεται σε άτομα (ενήλικες και παιδιά) που ανήκουν στις καλούμενες **ομάδες υψηλού κινδύνου** που είναι οι εξής:

1. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω

2. Παιδιά και ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους

παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:

\* Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες

\* Καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές

\* Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας)

\* Μεταμόσχευση οργάνων

\* Δρεπανοκυτταρική νόσο (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)

\* Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα

\* Χρόνια νεφροπάθεια

3. Νευρομυϊκά νοσήματα

4. ‘Εγκυες γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας κύησης

5. Λεχωΐδες

6. Θηλάζουσες

7. Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια

8. Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά <6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα, τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη.

9. Οι κλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές γυμνασίων- λυκείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.λ.π.)

10.Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι).

**Τρόποι άμυνας απέναντι στη γρίπη**

**Υπάρχουν τρόποι άμυνας απέναντι στη γρίπη και μέτρα περιορισμού ενδεχόμενης διασποράς της, όπως:**

**– Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με μαντήλι όταν βήχετε ή φτερνίζεστε. Πετάξτε το μαντήλι στα σκουπίδια μετά τη χρήση του. Με αυτόν τον τρόπο προστατεύετε τους άλλους.**

**– Πλένετε τα χέρια σας συχνά, ειδικά μετά το βήχα ή το φτέρνισμα.**

**Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα υγρά απολυμαντικά μαντηλάκια που περιέχουν αλκοόλ, τα οποία είναι επίσης αποτελεσματικά.**

**– Αποφεύγετε την επαφή των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα γιατί είναι πύλες εισόδου του ιού στον οργανισμό.**

**– Αποφεύγετε στενές επαφές με άτομα που έχουν ασθενήσει.**

**Η σχολαστική τήρηση των μέτρων ατομικής υγιεινής καθώς και ο αντιγριπικός εμβολιασμός είναι η πρώτη γραμμή άμυνάς μας απέναντι** **στη γρίπη.**

 *(πηγή: Υπουργείο Υγείας).*