**Οδηγίες για την εποχική γρίπη**

Λήψη ατομικών και ομαδικών μέτρων υγιεινής είναι απαραίτητη για την προστασία από την γρίπη και για την εξάπλωσή της.



•    Η δραστηριότητα της εποχικής γρίπης εμφανίζεται στα μέσα φθινοπώρου, αυξάνεται κατά τον Ιανουάριο και κορυφώνεται Φεβρουάριο – Μάρτιο.

•    Η γρίπη είναι λοίμωξη του αναπνευστικού και μεταδίδεται εύκολα, κυρίως με το βήχα και το φτέρνισμα, μέσω των σταγονιδίων.

•    Εκδηλώνεται  με πυρετό, ρίγος, καταρροή, πονόλαιμο, βήχα , μυαλγίες , πονοκέφαλο και αίσθημα κόπωσης (πιο σπάνια παρατηρούνται έμετοι ή/και διάρροιες).Η διάρκεια της νόσησης είναι περίπου μία(1) εβδομάδα κατά την οποία ο ασθενής  πρέπει να παραμένει κατ ΄ οίκον.

•    Ο  αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο έγκαιρος εμβολιασμός.

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).

**Ωστόσο υπάρχουν και άλλοι 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).*

 **ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ &**

 **ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ**

**TEI ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**