



Ίλιον, 15.02.2019

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΙΛΙΟΥ

Α Ν Α Κ Ο Ι Ν Ω Σ Η

Ενημέρωση και οδηγίες προστασίας από τον ιό της γρίπης

Η γρίπη αποτελεί μία οξεία μεταδοτική νόσο του αναπνευστικού συστήματος, η οποία προκαλείται από τους ιούς της γρίπης Α, Β 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. Κάθε χρόνο οι ιοί της γρίπης, μπορεί να υφίστανται μεταλλάξεις σε διαφορετικούς υπο ορότυπους, οι οποίοι προσβάλλουν το ανώτερο ή και το κατώτερο τμήμα του αναπνευστικού συστήματος. Ο ιός της γρίπης Α (H1N1) είναι ένας υπότυπος του ιού της γρίπης που μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο, όπως η εποχική γρίπη.

Στη χώρα μας η περίοδος της γρίπης διαδράμει από τον Οκτώβριο έως τον Απρίλιο, με αύξηση των κρουσμάτων κατά τον Ιανουάριο, με κορύφωση τους μήνες Φεβρουάριο, Μάρτιο.

Συμπτωματολογία H1N1 και τρόποι μετάδοσης:

Η συμπτωματολογία του ιού είναι ίδια με την εποχική γρίπη, δηλαδή παρουσιάζει συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα, ρινική καταρροή, πόνο στον λαιμό, μυαλγία, κεφαλαλγία, ενώ μπορεί να παρουσιαστούν και άλλα συμπτώματα όπως, ρίγη, καταβολή, διάρροια, έμετοι κλπ. Κάποιοι ασθενείς νοσούν από γρίπη εμφανίζοντας μόνο συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα, χωρίς καθόλου πυρετό.

Μεταδίδεται μέσω μολυσμένων σταγονιδίων από ασθενή και έμμεσα μέσω των σταγονιδίων που εγκαθίστανται σε χέρια και επιφάνειες, που μπορούν στη συνέχεια να μεταδώσουν τον ιό στα άτομα που τις ακουμπούν και μεταφέρουν τον ιό στον οργανισμό τους.

Οι πολίτες θα πρέπει να είναι προσεκτικοί και να λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας από την εποχική γρίπη, όπως αυτά εμφανίζονται και στο έντυπο του ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ. που συνοδεύει την παρούσα ανακοίνωση.

Ο Δήμαρχος Ιλίου

Νίκος Ζενέτος

Στα συμπτώματα γρίπης περιλαμβάνονται:

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



→ Κάποιοι ασθενείς μπορεί επίσης να παρουσιάσουν και εμέτους ή διάρροιες.

→ Ασθενείς που νοσούν από γρίπη, μπορεί να εμφανίζουν μόνο συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα και καθόλου πυρετό.



ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ &
ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

www.keelpno.gr

Γραμμή Επικοινωνίας: 210 52 12 054

Προστατεύσου και προστάτευσε
τους γύρω σου.



ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ &
ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



1 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 (όσθια, άλλες πνευμονοπάθειες, καρδιοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτης, αναστασιολη, νοσηγόνο 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 φρονίζουν άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου
- Το αντιγριπικό εμβόλιο είναι **ασφαλές και καλά ανεκτό**. Οι ανεπιθύμητες ενέργειές του είναι σχετικά σπάνιες και ήπιες και περιλαμβάνουν τοπικές αντιδράσεις στο σημείο της χορήγησης, καταβολή, μυαλγίες, και χαμηλό πυρετό.



2 Σταματήστε τη διασπορά του ιού της γρίπης

- Προσπαθήστε να **αποφύγετε στενή επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα γρίπης**.
- Εάν έχετε συμπτώματα γρίπης, **παρμείνετε 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 φαρνίζετε. Πετάξτε το χαρτομάντιλο μετά τη χρήση του.
- **Πλύνετε 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.



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

- Εάν νοσήσατε με γρίπη, υπάρχουν **ειδικά αντι-ιικά φάρμακα** που είναι δραστικά έναντι του ιού της γρίπης.
- Τα αντι-ιικά φάρμακα **δεν είναι αναβιοτικά**. Συνταγογραφούνται από το γιατρό σας.
- Τα αντι-ιικά φάρμακα μπορούν να κάνουν λιγότερα 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 νοσηύουν από γρίπη, συνήθως δε χρειάζεται να λάβει θεραπεία με αντι-ιικά φάρμακα, εκτός εάν κριθεί απαραίτητο από τον θεράποντα ιατρό.

