

Στα συμπτώματα γρίπης περιλαμβάνονται:

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

→ 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.



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.



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 (άσθμα, άλλες πνευμονοπάθειες, καρδιοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη, ανοσοκαταστολή, νοσογόνο 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 καλά ανεκτό**. Οι ανεπιθύμητες ενέργειές του είναι σχετικά σπάνιες και ήπιες και περιλαμβάνουν τοπικές αντιδράσεις στο σημείο της χορήγησης, καταβολή, μυαλγίες, και χαμηλό πυρετό.



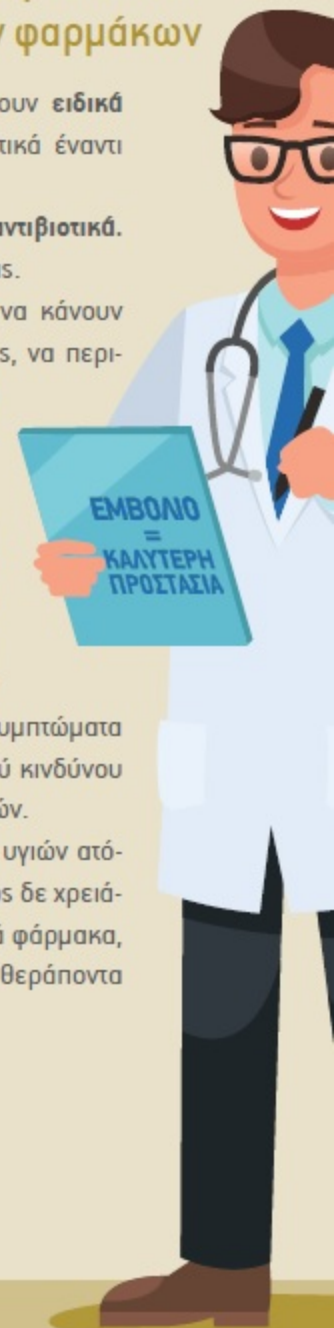
2 Σταματήστε τη διασπορά του ιού της γρίπης

- 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 φταρνίζετε. 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.



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

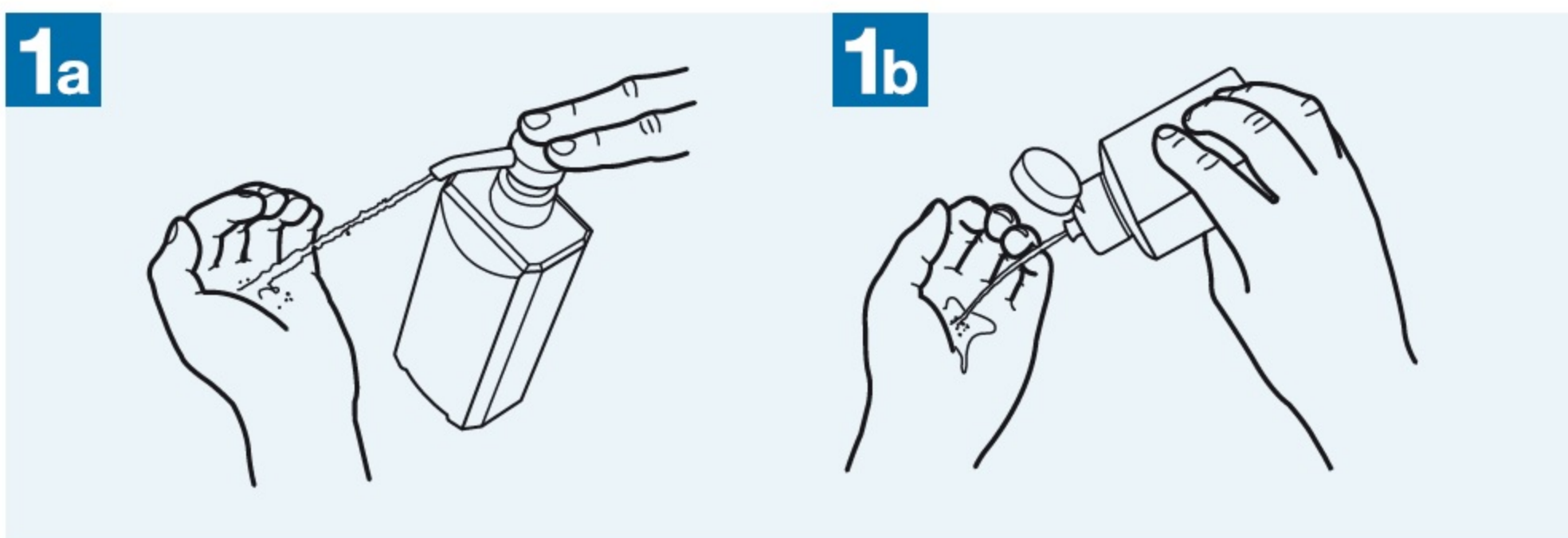
- Εάν νοσήσετε με γρίπη, υπάρχουν **ειδικά αντι-ιικά φάρμακα** που είναι δραστικά έναντι του ιού της γρίπης.
- Τα αντι-ιικά φάρμακα **δεν είναι αντιβιοτικά**. Συνταγογραφούνται από το γιατρό σας.
- Τα αντι-ιικά φάρμακα μπορούν να κάνουν **ηπιότερα** τα συμπτώματα της γρίπης, να **περιορίσουν** τη διάρκεια 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.



ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

Εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό στα χέρια!
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα!

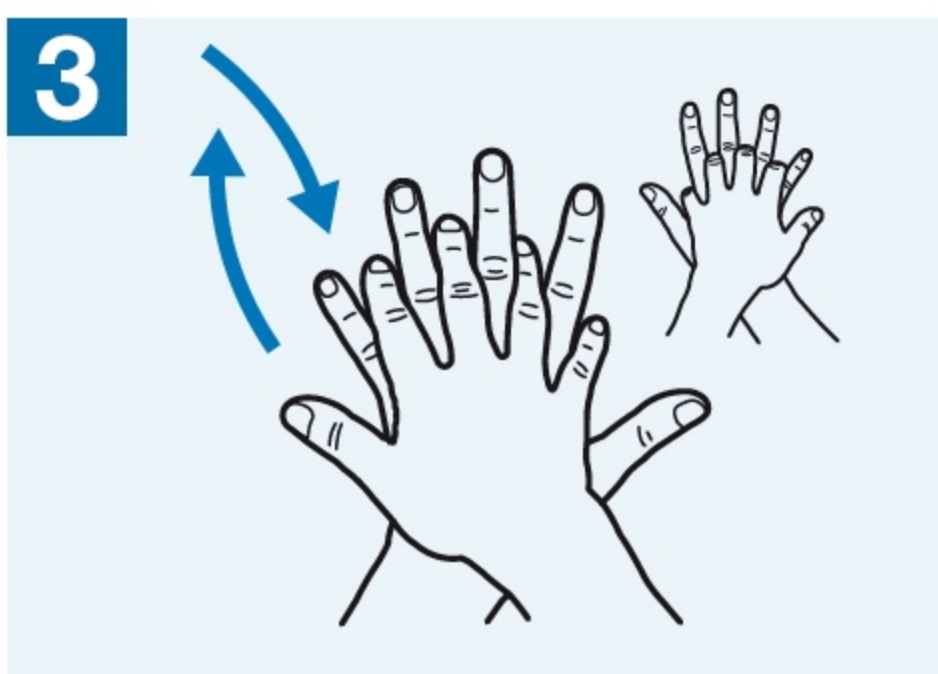
 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα



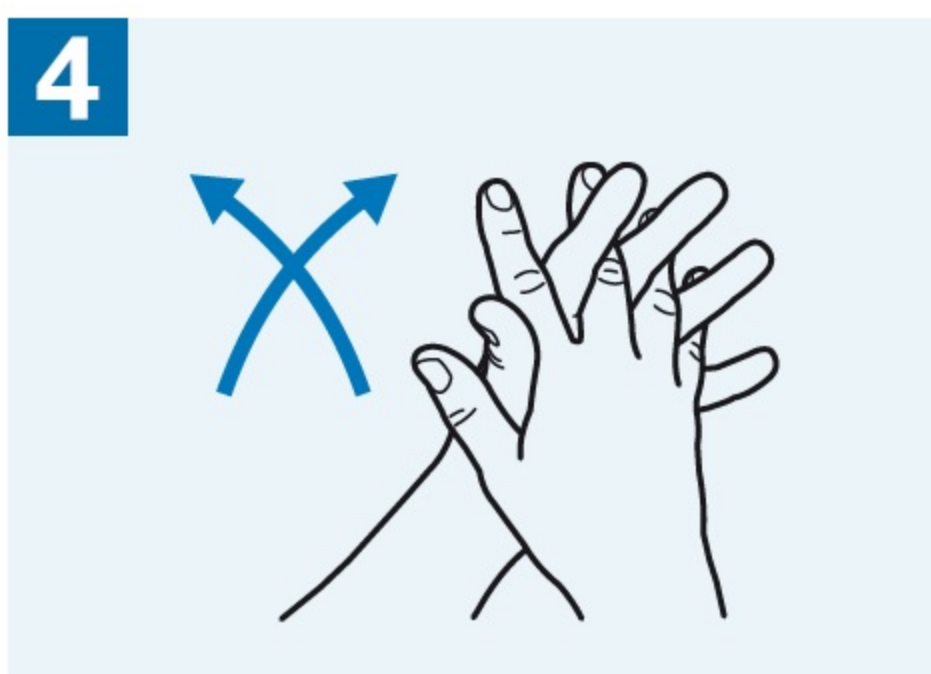
1a Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.



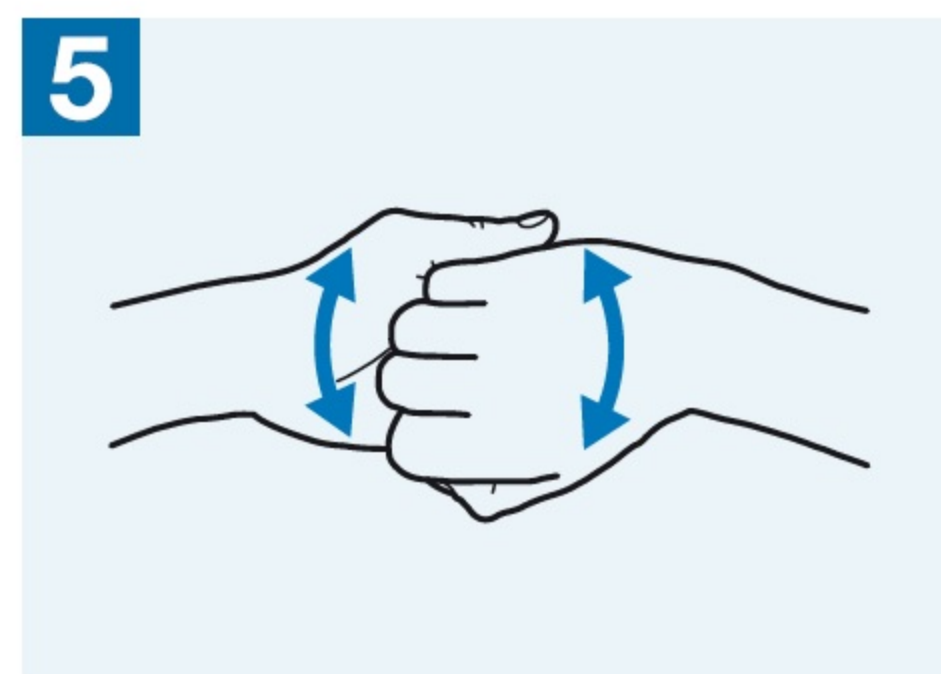
2 Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



3 Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



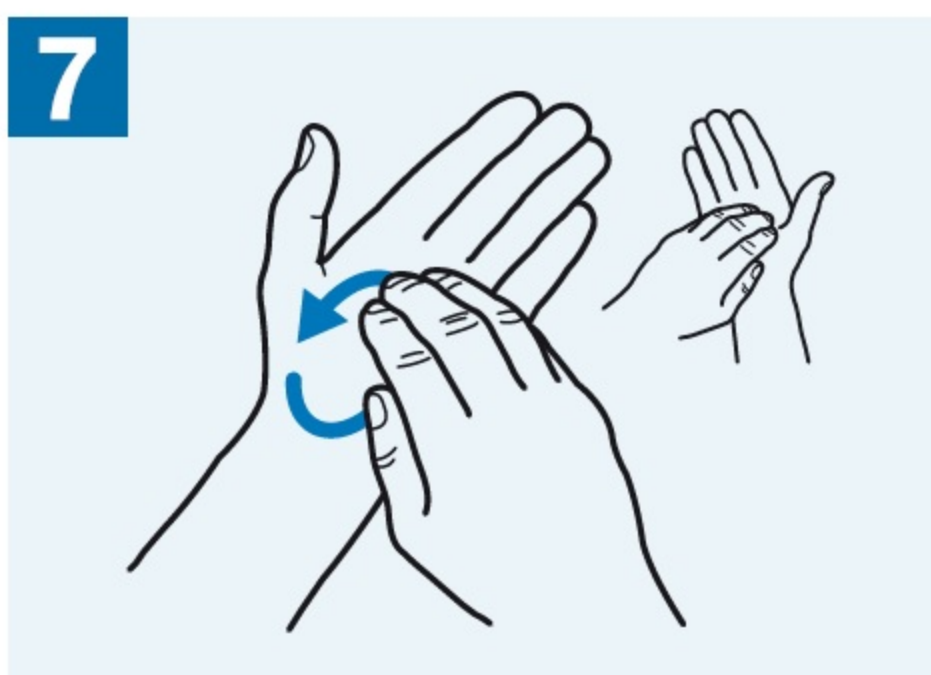
4 Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



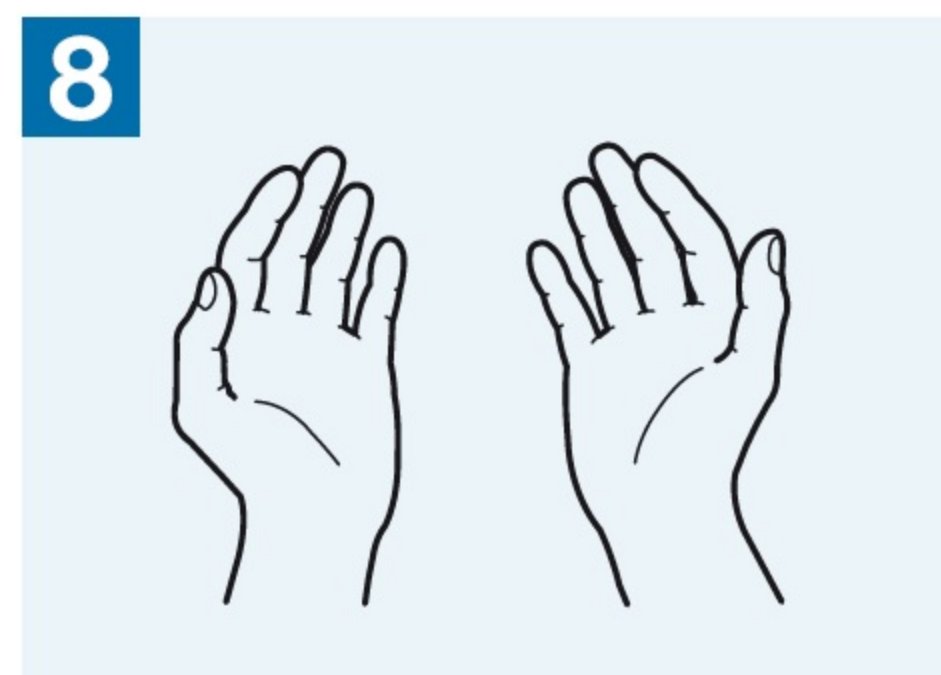
5 Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



6 Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



7 Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



8 Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.

ΚΟΙΝΟ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ ΚΑΙ ΓΡΙΠΗ ΠΟΙΑ Η ΔΙΑΦΟΡΑ;

Κρυολόγημα



Φτέρνισμα



Πονόλαιμος



Ήπιος Βήχας



Καταρροή



Χαμηλός Πυρετός



Δάκρυσμα

Γρίπη



Πονοκέφαλος



Αδυναμία



Υψηλός Πυρετός



Έντονος Βήχας



Μυϊκός Πόνος



Πόνος στο Στήθος