

# ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ

## ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΥΡΩ ΣΟΥ



Η δραστηριότητα της εποχικής γρίπης ξεκινά συνήθως τον Νοέμβριο, αυξάνει κατά τον Ιανουάριο και κορυφώνεται κατά τους μήνες Φεβρουάριο-Μάρτιο.

### ΠΟΣΟ ΣΟΒΑΡΗ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ;

Η εποχική γρίπη μπορεί να προσβάλλει οποιοδήποτε άτομο. Όμως, άτομα με χρόνια νοσήματα, βρέφη, μικρά παιδιά, ηλικιωμένοι και έγκυες μπορεί να νοσήσουν σοβαρά και να εμφανίσουν επιπλοκές. Την περίοδο 2016-2017 καταγράφηκαν 291 σοβαρά κρούσματα εργαστηριακά επιβεβαιωμένης γρίπης εκ των οποίων τα 276 νοσηλεύθηκαν σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας.

### ΠΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ Η ΓΡΙΠΗ

Η γρίπη μεταδίδεται εύκολα δια μέσω σταγονιδίων που μεταφέρονται με το βήχα και το πτύρνημα ή με την άμεση επαφή με μολυσμένα άτομα ή μολυσμένες επιφάνειες.

### ΠΟΙΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΟΥΝ;

Το αντιγριπικό εμβόλιο είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εφαρμόζεται σε άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως:

1. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.
2. Παιδιά ή ενήλικες με άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες, καρδιακή νόσο, Σακχαρώδη Διαβήτη, Χρόνια Νεφροπάθεια, Ανοσοκαταστολή, Δρεπανοκυτταρική Νόσο ή μεταμόσχευση οργάνου.
3. Έγκυες ανεξαρτήτου ηλικίας κύησης.
4. Θηλάζουσες.
5. Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) >40 kg/m<sup>2</sup>.
6. Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα.

ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΟΠΟΙΟΣΔΗ ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΑΝΩ ΤΩΝ 6 ΜΗ ΝΩΝ ΚΑΙ ΤΟ ΕΠΙΘΥΜΕΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΕΙ.

Ο Ιατρός Εργασίας  
ΡΗΤΙΝΙΩΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

### ΠΟΙΟΙ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΟΥΝ

Όσοι έχουν αλλεργία στο αυγό ή έχουν παρουσιάσει αλλεργική αντίδραση στο εμβόλιο της γρίπης.

Όσοι πάσχουν από Guillain-Barre.

Όσοι βρίσκονται σε εμπύρετη κατάσταση.

### ΠΟΣΟ ΑΣΦΑΛΕΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΟ

Το εμβόλιο είναι ασφαλές, καλά ανεκτό και κλινικά δοκιμασμένο για πολλά χρόνια. Οι πιο συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες είναι : τοπικός ερεθισμός στο σημείο της ένεσης, κεφαλαλγία και μικρή δεκαδική πυρετική κίνηση. Σε κάθε περίπτωση, ακόμα και στο μικρό ποσοστό εμφάνισης παρενεργειών αυτές υποχωρούν συνήθως εντός 24ώρου. Επειδή ο ιός δεν είναι ζωντανός δεν μπορεί να μολύνει τον οργανισμό. Ωστόσο, είναι ακόμα ικανός ούτως ώστε να διεγείρει το ανοσοποιητικό μας σύστημα να παράγει αντισώματα και να ενισχύσει την άμυνα του.

### ΠΟΣΕΣ ΔΟΣΕΙΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ;

Μία δόση και μόνο αρκεί. Ιδανικά πρέπει να χορηγείται κατά την περίοδο Οκτωβρίου-Νοεμβρίου καθώς χρειάζονται περίπου 2 εβδομάδες για να δράσει.

### ΑΠΟ ΤΙ ΜΑΣ ΠΡΟΦΥΛΑΣΣΕΙ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΕΙΝΑΙ

Το αντιγριπικό εμβόλιο της περιόδου 2017-2018 παρέχει προστασία έναντι δύο στελεχών του ιού γρίπης τύπου Α ( H1N1, H3N2) και δύο στελεχών τύπου Β (Brisbane, Phuket) σε ποσοστό περίπου 70%. Σε κάθε περίπτωση αποτελεί τον πιο σημαντικό παράγοντα πρόληψης.

### ΤΙ ΑΛΛΟ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΦΥΛΑΧΘΩ

Τήρησε τους κανόνες υγιεινής όπως : Το συχνό πλύσιμο των χεριών, η κάλυψη του στόματος και της μύτης όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε, η αποφυγή επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια όπως επίσης και η αποφυγή επαφής με άτομα που έχουν συμπτώματα γρίπης.