

Πώς να αποτρέψετε τη μετάδοση της εποχικής γρίπης:

- ο Αποφύγετε στενή επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα.
- ο Εάν έχετε συμπτώματα γρίπης παραμείνετε στο σπίτι για τουλάχιστον 24 ώρες μετά την υποχώρηση του πυρετού.
- ο Οσο διαρκούν τα συμπτώματά σας, περιορίστε τις επαφές σας.
- ο Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντιλο όταν βήχετε ή φταρνίζετε. Πετάξτε το χαρτομάντιλο μετά τη χρήση του.
- ο Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιείτε αλκοολούχο διάλυμα.
- ο Μην αγγίζετε τα μάτια ή το στόμα καθώς αυτές είναι οι πύλες εισόδου του ιού στον οργανισμό.
- ο Καθαρίστε καλά τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που μπορεί να έχουν επιμολυνθεί από μικροοργανισμούς, όπως ο ιός της γρίπης.



Ο εμβολιασμός είναι
ΑΣΠΙΔΑ και ΔΕΝ σταματά
στην παιδική ηλικία!



Εμβολιάσου για την εποχική γρίπη, τώρα!

Βιβλιογραφία

- ❖ Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας
Οδηγίες για την Εποχική Γρίπη
2022-2023-Αντιγριπτικός
Εμβολιασμός

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2022/04/2022-2023-antipripikos.pdf>

Εποχική Γρίπη



Ενημερώνομαι

Προστατεύομαι

Εμβολιάζομαι!



Διεύθυνση Δημόσιας
Υγείας 7^{ης} ΥΠΕ

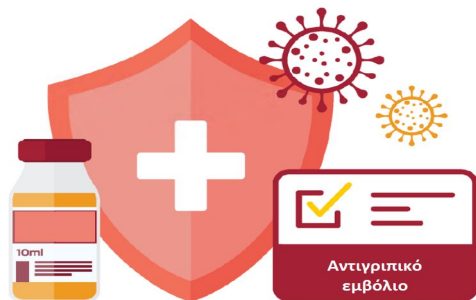
Τι είναι η εποχική γρίπη;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ο ιός τη εποχικής γρίπης προσβάλλει κάθε χρόνο ένα δις ανθρώπων παγκοσμίως και δίνει συμπτώματα όπως:

- Υψηλός πυρετός
- Πόνος μυών και αρθρώσεων
- Καταρροή
- Πονοκέφαλος
- Πονόλαιμος
- Βήχας (κυρίως ξηρός)
- Έντονη κόπωση

Δύναται να προκαλέσει από ήπια έως σοβαρή νόσηση και μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε θάνατο.

Κάθε χρόνο επειδή ο ιός της γρίπης μεταλλάσσεται σε διαφορετικούς υπο-ορότυπους, υπάρχει η ανάγκη για εκ νέου εμβολιασμό που εμπεριέχει τα εγκεκριμένα στελέχη του ιού.



Μιλήστε με το γιατρό σας και προστατέψτε εσάς και τους γύρω σας!

Ο εμβολιασμός μειώνει:

- τη σοβαρότητα της γρίπης
- τις πιθανότητες επιπλοκών και θανάτου
- την κοινωνική επιβάρυνση λόγω της νόσησης

Συγχορήγηση με το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού:

Το αντιγριπικό εμβόλιο μπορεί να χορηγηθεί ακόμη και την ίδια μέρα με το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού, αλλά σε διαφορετικά ανατομικά σημεία, όπως και οποιαδήποτε άλλη μέρα πριν και μετά το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού.

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο!

Ποιοί πρέπει να εμβολιάζονται;

- Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω
- Έγκυες γυναίκες, λεχωϊδες, θηλάζουσες
- Επαγγελματίες υγείας
- Πάσχοντες από χρόνια νοσήματα ή άλλους επιβαρυντικούς παράγοντες
- Άτομα με δείκτη μάζας σώματος >40
- Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα

Η περίοδος όπου η εποχική γρίπη διαδράμει τη χώρα μας είναι από τον Οκτώβριο έως και τον Απρίλιο και ο εμβολιασμός θα πρέπει να γίνεται το χρονικό διάστημα Οκτωβρίου-Νοεμβρίου, ώστε να θεωρείται αποτελεσματικός.