

# ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ

ΕΜΗΜΕΡΩΣΗ – ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

## Τί είναι η εποχική γρίπη;

Η γρίπη είναι οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης. Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι ξεπερνούν τη γρίπη χωρίς να παρουσιάσουν επιπλοκές, ορισμένοι όμως, όπως άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές από τη γρίπη. Στην Ελλάδα εποχικές εξάρσεις γρίπης εμφανίζονται κατά τους χειμερινούς μήνες (από τον Οκτώβριο έως τον Απρίλιο), με έξαρση της δραστηριότητας μεταξύ Ιανουαρίου και Μαρτίου.



## Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα της γρίπης;

Τα κύρια συμπτώματα της γρίπης είναι:

- Κεφαλαλγία
- Μυϊκή άλγη και άλγη αρθρώσεων
- Ζάλη και ίλιγγος
- Αδυναμία, κόπωση
- Πυρετός υψηλός που εμφανίζεται συνήθως απότομα, συνοδεύεται από ρίγη και διαρκεί 3-4 ημέρες
- Πονόλαιμος
- Καταρροή
- Διάρροια και έμετοι

Τα έντονα συμπτώματα της γρίπης διαρκούν 4-6 ημέρες, ενώ πλήρης αποκατάσταση της υγείας έχουμε 7-10 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων. Μερικές βαριές περιπτώσεις μπορεί να κρατήσουν και μερικές εβδομάδες, ενώ σε αρκετά άτομα η γρίπη αφήνει ένα βήχα και ένα αίσθημα αδυναμίας που κρατά μερικές εβδομάδες. Επιπλέον κάποια άτομα παρουσιάζουν υψηλότερο κίνδυνο για νόσηση. Τέτοια άτομα είναι όσα πάσχουν από: χρόνια νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος, χρόνια νοσήματα του καρδιαγγειακού συστήματος (εξαιρείται η απλή υπέρταση), χρόνιες νεφρικές διαταραχές, χρόνιες ηπατικές διαταραχές, νευρολογικά νοσήματα, αιματολογικές διαταραχές, σακχαρώδη διαβήτη. Επίσης, οι παχύσαρκοι, οι έγκυες και όσοι παίρνουν ανοσοκατασταλτικά φάρμακα και κορτιζόνη. Αυτοί πρέπει να εντοπίζονται και να τυχαίνουν μεγαλύτερης προστασίας.



## Περίοδος επώασης και μεταδοτικότητας

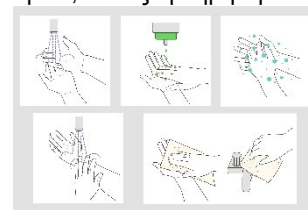
Η ασθένεια εκδηλώνεται 1 έως 7 ημέρες μετά τη μόλυνση από τον ιό. Ο μέσος όρος είναι 3-4 ημέρες. Ένα άτομο μπορεί να μεταδώσει τον ιό σε άλλους από 1 ημέρα πριν εκδηλώσει τη νόσο έως και 7 ημέρες μετά την εκδήλωσή της.

## Πως μεταδίδεται η γρίπη;

Η γρίπη μεταδίδεται εύκολα από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων του αναπνευστικού (βήχας, φτέρνισμα), ή με την άμεση επαφή με μολυσμένα άτομα, ή όταν ερχόμαστε σε επαφή με μολυσμένες επιφάνειες και στη συνέχεια πιάνουμε τα μάτια μας, τη μύτη ή το στόμα.

## Ποια είναι τα προληπτικά μέτρα;

Η εφαρμογή προληπτικών μέτρων, όπως η τήρηση των κανόνων υγιεινής, συχνό και σωστό πλύσιμο των χεριών, κάλυψη του στόματος και της μύτης σε περίπτωση βήχα ή φτερνίσματος με χαρτομάντιλο ή με τον αγκώνα μας, αποφυγή άσκοπων χειραψιών καθώς και η αποφυγή συγχρωτισμού συμβάλλουν στην πρόληψη της μετάδοσης του ιού της γρίπης. Πιο αναλυτικά:



- Όλες οι επιφάνειες να καθαρίζονται με καθαριστικά που περιέχουν υποχλωριώδες νάτριο
- Καλός εξαερισμός των χώρων
- Αποφυγή των άσκοπων χειραψιών
- Πρέπει να χρησιμοποιείτε χαρτομάντιλο για να σκεπάζετε το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε, φτερνίζετε ή φυσάτε τη μύτη σας. Το πετάμε αμέσως και καθαρίζουμε τα χέρια μας
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά, ιδίως μετά το βήξιμο, το φτέρνισμα και τη χρήση χαρτομάντιλου
- Μην ακουμπάτε με τα χέρια σας το στόμα, τη μύτη και τα μάτια σας
- Πριν φάτε ή πριν καπνίσετε πλένετε τα χέρια σας
- Πλένετε τα χέρια σας μόλις φτάσετε στο χώρο εργασίας σας και μόλις φτάσετε στο σπίτι σας

# ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ

ΕΜΗΜΕΡΩΣΗ – ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

## Πως μπορώ να ξεχωρίσω αν έχω γρίπη ή κοινό κρυολόγημα;

Ένα σοβαρό κρυολόγημα και μια μέτριας βαρύτητας γρίπη μπορεί να εμφανίζονται με την ίδια περίπου κλινική εικόνα.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται κάποιες **διαφορές μεταξύ του κοινού κρυολογήματος και της γρίπης**.

| ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ       | ΚΟΙΝΟ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ  | ΓΡΙΠΗ  |
|------------------|---|--|
| Πυρετός          | Σπάνια στους ενήλικες και στα μεγαλύτερα παιδιά. Μπορεί να εμφανιστεί υψηλός πυρετός (έως και 39° C) στα βρέφη και τα μικρά παιδιά. | Συνήθως υψηλός πυρετός, από 38,5° C μέχρι και 40° C, που συνήθως διαρκεί 3-4 ημέρες. |
| Πονοκέφαλος      | Σπάνια υπάρχει  | Απότομη έναρξη. Μπορεί να είναι έντονος  |
| Μυϊκοί πόνοι     | Μέτριας βαρύτητας   | Συνήθως έντονοι  |
| Αίσθημα Κόπωσης  | Μέτριας βαρύτητας   | Συχνά έντονο. Μπορεί να διαρκέσει δύο ή και περισσότερες εβδομάδες                   |
| Έντονη Εξάντληση | Όχι   | Αιφνίδια έναρξη. Μπορεί να είναι πολύ έντονη   |
| Καταρροή         | Συχνά   | Μερικές φορές  |
| Φτάρνισμα        | Συχνά   | Μερικές φορές  |
| Πονόλαιμος       | Συχνά   | Μερικές φορές  |
| Βήχας            | Μέτριας βαρύτητας παροξυσμικός βήχας  | Συνήθως έντονος βήχας  |



## Ποια άτομα πρέπει να εμβολιάζονται;

Το αντιγριπτικό εμβόλιο είναι το πιο αποτελεσματικό μέτρο για την προστασία από τη γρίπη. Στις ομάδες υψηλού κινδύνου ανήκουν:

1. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω
2. Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρικό, νοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι).
3. 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
  - Νευρομυϊκά νοσήματα
4. Έγκυες
5. Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ. νόσος Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα κ.α.) για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη)
6. 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
7. Κλειστή πληθυσμοί (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές γυμνασίων – λυκείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων, κ.α.)

**Οι Ιατροί Εργασίας της Ergonomia είναι πάντοτε πρόθυμοι να απαντήσουν σε οποιοδήποτε ερώτημα σας σχετικά με την εποχική γρίπη.**