



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΜΕΓΑΡΕΩΝ
Δ/ΝΣΗ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ &
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Μέγαρο 26/10/2016
Αρ.Πρωτ.: 18427

Κοιν.: Α'βάθμια Εκπαίδευση
Β'βάθμια Εκπαίδευση
Διάφορους Φορείς

ΘΕΜΑ: Εποχική Γρίπη και μέτρα προφύλαξης.

Οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από διάφορους ιούς που μπαίνουν στον οργανισμό μας με την εισπνοή σταγονιδίων που εκπέμπονται με την ομιλία, τον βήχα ή το φτέρνισμα των νοσούντων.

Ο χρόνος επώασης της γρίπης είναι 1-3 ημέρες και ο πάσχων μεταδίδει τη νόσο μία (1) ημέρα πριν και τρεις με τέσσερις (3-4) μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

Τα κύρια συμπτώματα της γρίπης είναι :

- Πονοκέφαλος
- Πόνος στο λαιμό
- Πόνοι στις αρθρώσεις, στην πλάτη & στους μύες
- Ζάλη & ίλιγγος
- Αδυναμία, κομμάρες & έντονη εφίδρωση
- Υψηλός πυρετός που έρχεται συνήθως απότομα και συνοδεύεται από ρίγη & διαρκεί 3-4 ημέρες.

Για την προφύλαξη κατά της εποχικής γρίπης συνίστανται τα παρακάτω:

1) Εμβολιασμός κατά της εποχικής γρίπης στις ομάδες αυξημένου κινδύνου του πληθυσμού (άτομα υγιή άνω των 60 ετών, καθώς και παιδιά και ενήλικες που πάσχουν από χρόνια νοσήματα αίματος, πνευμόνων, καρδιάς, νεφρών, παγκρέατος).

2) Λήψη μέτρων υγιεινής όπως :

α) συχνό πλύσιμο χεριών

β) κάλυψη βήχα ή του φταρνίσματος

γ) καλός αερισμός των χώρων

δ) Αποφυγή κλειστών χώρων

ε) Δεν αγγίζουμε τη μύτη, το στόμα, τα μάτια

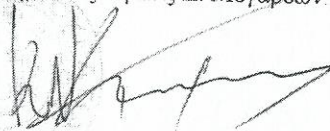
3) Την ανάγκη έγκαιρης αναζήτησης ιατρικής συμβουλής σε περίπτωση παρατεταμένων ή σοβαρών συμπτωμάτων γρίπης ακόμα και στα άτομα που δεν ανήκουν σε ομάδα αυξημένου κινδύνου και την έγκαιρη λήψη αντιϊκών φαρμάκων μετά από ιατρική συμβουλή.

5) Την ανάγκη οικειοθελούς απομάκρυνσης (π.χ. σχολείο, εργασία) για τα άτομα με συμπτώματα γρίπης για την αποφυγή μετάδοσης του ιού.

Ο

Αντιδήμαρχος Προαγωγής & Προστασίας

της Δημόσιας Υγείας Δ. Μεγαρέων



Κων/νος Ν. Καράμπελας