



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΜΕΓΑΡΕΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ &  
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΚΕΠ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΓΑΡΩΝ  
Π. ΓΕΩΡΓΑΚΗ 10  
Τ. Κ. 19100 - ΜΕΓΑΡΑ  
Τηλ & ΦΑΞ.: 2296021012  
Email:kepygeiasmegaron@gmail.com



ΔΗΜΟΥ ΜΕΓΑΡΕΩΝ

ΜΕΓΑΡΑ 4/3/2019  
ΑΡ.ΠΡΩΤ:4947

ΠΡΟΣ:  
Μ.Μ.Ε,

#### ΘΕΜΑ: Εποχική Γρίπη και μέτρα προφύλαξης.

Η γρίπη είναι 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.

Από την διαχρονική παρακολούθηση του νοσήματος στην Ελλάδα η δραστηριότητα της εποχικής γρίπης συνήθως κορυφώνεται τους μήνες Φεβρουάριο – Μάρτιο, ενώ φέτος σύμφωνα με την έκθεση του ΚΕΕΛΠΝΟ θα συνεχιστεί και τον Απρίλιο.

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο το οποίο όταν εφαρμοστεί σωστά και έγκαιρα καλύπτει σε ποσοστό περίπου 80%.

Το αντιγριπικό εμβόλιο πρέπει να χορηγείται έγκαιρα και πριν την έναρξη της συνήθους περιόδου εμφάνισης της έξαρσης των κρουσμάτων, δεδομένου ότι απαιτούνται περίπου δύο εβδομάδες για την επίτευξη ανοσολογικής απάντησης.

Ο εμβολιασμός κατά της εποχικής γρίπης εφαρμόζεται 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).

Για την προφύλαξη του πληθυσμού από την εποχική γρίπη συνίστανται τα εξής:

- 1) 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
- 2) 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.
- 3) Την ανάγκη οικειοθελούς απομάκρυνσης (π.χ. σχολείο, εργασία) για τα άτομα με συμπτώματα γρίπης για την αποφυγή μετάδοσης του ιού.

Ο

Εντεταλμένος Δημ. Σύμβουλος  
Προαγωγής & Προστασίας  
Δημόσιας Υγείας

Καράμπελας Κων/νος