



1 Εμβολιαστείτε με το αντιγριπικό εμβόλιο

- Το αντιγριπικό εμβόλιο είναι το πιο αποτελεσματικό μέτρο για την προστασία από τη γρίπη.
- Το αντιγριπικό εμβόλιο πρέπει να γίνεται **κάθε χρόνο**, κατά την περίοδο Οκτωβρίου-Νοεμβρίου. Σε περίπτωση όμως που δε γίνει τότε, μπορεί να γίνει όλο το διάστημα που υπάρχουν κρούσματα γρίπης στην κοινότητα.
- Εμβολιάζονται κατά προτεραιότητα τα άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, για να περιοριστεί η πιθανότητα σοβαρών νόσων, επιπλοκών και νοσηλείας.
- Στις **ομάδες υψηλού κινδύνου** για εμφάνιση επιπλοκών από τη γρίπη περιλαμβάνονται:
 - Άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας (όπως, άλλες πνευμονοπάθειες, καρδιοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη, οστεοαρθροπάθειες, νεφρικό παρκάρσιο)
 - Άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών
 - Οι έγκυες
- Ο αντιγριπικός εμβολιασμός, αυξάνεται επίσης για:
 - Όλους τους εργαζόμενους στο χώρο της υγείας
 - Τα άτομα που έρχονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερων των 6 μηνών
 - Όσους φροντίζουν άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου
- Το αντιγριπικό εμβόλιο είναι **ασφαλές και καθόλου επώδυνο**. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες που είναι σχετικά σπάνιες και ήπιες και περιλαμβάνουν τοπικές αντιδράσεις στο σημείο της χορήγησης, κορεβόλη, μυαλγίες, και κεφαλό πονοκέφαλο.



2 Σταματήστε τη διασπορά του ιού της γρίπης

- Προσπαθήστε να **αποφύγετε στενή επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα γρίπης**.
- Εάν έχετε συμπτώματα γρίπης, **παραμείνετε στο σπίτι** για τουλάχιστον 24 ώρες μετά από την υποχώρηση των συμπτωμάτων.
- Όσα διαρκούν τα συμπτώματα σας, **περιορίστε τις επαφές σας** με άλλο άτομο ώστε να μη μεταδώσετε τη γρίπη.
- **Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας** με κορτεβόλη όταν βήχετε ή φωνάζετε. Παύστε το κορτεβόλη μετά τη χρήση του.
- **Πλένετε τα χέρια σας** συχνά με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιείτε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.
- **Μην αγγίζετε το μύλο, τη μύτη και το στόμα σας**, αφού αυτές είναι πύλες εισόδου του ιού στον οργανισμό.
- **Κοιτάξτε καλά** τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που μπορεί να έδουν επαφή με άλλα μικροοργανισμούς, όπως ο έλεος της γρίπης.



3 Ακολουθήστε τις οδηγίες του γιατρού σας για λήψη αντι-ιικών φαρμάκων

- Εάν νοσηθείτε με γρίπη, υπάρχουν **ειδικά αντι-ιικά φάρμακα** που είναι δραστικά έναντι του ιού της γρίπης.
- Τα αντι-ιικά φάρμακα **δεν είναι αναβιοτικά**. Συνταγογραφούνται από το γιατρό σας.
- Τα αντι-ιικά φάρμακα μπορούν να κάνουν πλάκαρα τα συμπτώματα της γρίπης, να περιορίσουν τη διάρκεια της νόσου και να προλάβουν σοβαρές επιπλοκές, όπως η πνευμονία.
- Η **έγκαιρη χορήγηση** των αντι-ιικών φαρμάκων, κατά προτίμηση **εντός 48 ωρών** από την έναρξη των συμπτωμάτων, είναι πολύ σημαντική για την αντιμετώπιση των ασθενών που εμφανίζουν σοβαρά συμπτώματα γρίπης ή ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση σοβαρών επιπλοκών.
- Η ηλικιωμένη των κατά το έλεος υγιών ατόμων που νοσηύει από γρίπη, συνήθως δε χρειάζεται να λάβει θεραπεία με αντι-ιικά φάρμακα, εκτός εάν κριθεί απαραίτητο από τον θεράποντα ιατρό.



Στα συμπτώματα γρίπης περιλαμβάνονται:

- > Πυρετός
- > Ξησias
- > Φυσική καταρραχή
- > Πόνος στο λαιμό
- > Κεφαλαλγία
- > Μυαλγίες
- > Καταβολή
- > Πίση



- Εάν αισθάνεσαι ότι μπορείς να αρρωστήσεις και εμείς ή οι άρρωστοι,
- Αποφύγετε τον κοινό χώρο, μην έρχομαι μόνο συμπτώματα από την εσωτερική σύστημα και κοινό χώρο.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ



ΕΚΙΜ

www.eody.gov.gr

Γραμμή Επικοινωνίας: 210 52 12 054



Προστατεύσου και προστατεύσε
τους γύρω σου.