



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΥΓΙΕΙΝΟΛΟΓΟΣ-
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/νση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 213 2023882

Χαλάνδρι, 19 / 10 / 2017
Α.Α.: 81

ΘΕΜΑ: «ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ»

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΓΡΙΠΗ:

- Είναι ίωση που προκαλείται από τους ιούς Α, Β και C της γρίπης.
- Εστιάζει τη μολυσματική της δράση στο αναπνευστικό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού,
- Μεταδίδεται από άτομο σε άτομο όταν ο ασθενής διασπείρει σταγονίδια με μικρό φορτίο κατά:
τον βήχα, το φτέρνισμα και την ομιλία.
- Η μετάδοση του ιού από τον ασθενή σε άλλα άτομα αρχίζει 1 ημέρα πριν την έναρξη των συμπτωμάτων και διαρκεί 8 ημέρες,
- Η πρόληψη της διασποράς της γρίπης είναι πολύ σημαντική, ειδικά για άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, στα οποία υπάρχει αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης σοβαρών επιπλοκών μετά από νόσηση με Γρίπη, οι οποίες μπορεί να αποτελέσουν και κίνδυνο για την ζωή τους.
- Η Γρίπη μαζί με την Πνευμονία συγκαταλέγονται στις δέκα συχνότερες αιτίες θανάτου στο σύγχρονο δυτικό κόσμο.
- Στις επιπλοκές της Γρίπης περιλαμβάνονται :
επιδείνωση χρόνιων παθήσεων, επιλοίμωξη και εμφάνιση πνευμονίας, αφυδάτωση του ασθενή με σοβαρούς κινδύνους και εμφάνιση ιγμορίτιδας ή ωτίτιδας (συνήθως σε παιδιά).

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΛΟΙΜΩΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΟ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ:

- Κλειστοί και μη αεριζόμενοι χώροι και συνάθροιση ατόμων σε χώρους εργασίας ή εστίασης ή σε σχολεία κ.α.,
- Συνθήκες ψύχους που μεταβάλλουν το ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα,
- Κατάλληλο περιβάλλον υγρασίας και θερμοκρασίας για την ανάπτυξη και πολλαπλασιασμό ιών (π.χ. του κοινού κρυολογήματος),
- Προυπάρχουσες χρόνιες παθήσεις,
- Διαταραχές ύπνου ή μειωμένες ώρες ύπνου,
- Αβιταμίνωση-έλλειψη ιχνοστοιχείων, κακή διατροφή.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

<p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΓΡΙΠΗΣ-ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Η Γρίπη έχει πιο έντονα και σοβαρά συμπτώματα από το κρυολόγημα, ➤ Η λοίμωξη από τον ιό της Γρίπης γίνεται μέσω επαφής με άρρωστο άτομο, μέσω σταγονιδίων, αερογενώς, αλλά και μέσω επιμόλυνσης των χεριών μας από άγγιγμα μολυσμένων αντικειμένων από εκκρίσεις, ➤ Τα συμπτώματα αρχίζουν μετά από 1-3 μέρες από τη λοίμωξη, ➤ Συμπτώματα όπως: <ul style="list-style-type: none"> -φτέρνισμα, -καταρροή, -πονόλαιμος και ξηρός βήχας, -ταχεία εμφάνιση πυρετού και ρίγους, -δυσκολία στην αναπνοή, -ατονία, έντονη κούραση, -σωματικοί πόνοι, <p>καταδεικνύουν ότι πάσχει κάποιος από Γρίπη.</p>
<p>ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 7 έως και 15 ημέρες, ➤ Ο βήχας επιμένει καθ' όλη τη διάρκεια των συμπτωμάτων.
<p>ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Περιορισμός στην οικία και κατάκλιση, ➤ Αποχή από την εργασία, το σχολείο και τις δραστηριότητες, ➤ Περιορισμός επαφών με άλλα άτομα, ➤ Ξεκούραση, ➤ Χορήγηση άφθονων υγρών, ➤ Αντιμετώπιση συμπτωμάτων με παυσίπονα, ➤ Δεν λαμβάνουμε άλλα φάρμακα και αντιβιώσεις χωρίς ιατρική διάγνωση, ➤ Η γρίπη δε θεραπεύεται με αντιβιοτικά.
<p>ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΗΣ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αν τα συμπτώματα επιδεινώνονται (έντονη ατονία, δύσπνοια), ➤ Αν τα συμπτώματα επιβαρύνουν άλλες παθήσεις που υπάρχουν.
<p>ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Άτομα άνω των 60 ετών, ➤ Ασθενείς με χρόνιες παθήσεις: <ul style="list-style-type: none"> -Σακχαρώδη Διαβήτη, -Καρδιοπάθειες, -Πνευμονοπάθειες, -Αναιμία, Άτομα με χαμηλό ανοσοποιητικό, ➤ Ανεμβολίαστο προσωπικό στον τομέα Υγείας, ➤ Φροντιστές βρεφών, ηλικιωμένων και ασθενών, ➤ Εγκυμονούσες (β' και γ' τρίμηνο της εγκυμοσύνης).
<p>ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΜΕΣΩ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Του ετήσιου εμβολιασμού, ➤ Του κατ'οίκον περιορισμού των ασθενών, ➤ Της χρήσης μάσκας κατά τις στενές επαφές, ➤ Της τακτικής καθαριότητας και ατομικής υγιεινής, ➤ Του καλού αερισμού των κλειστών χώρων/συνάθροισης.