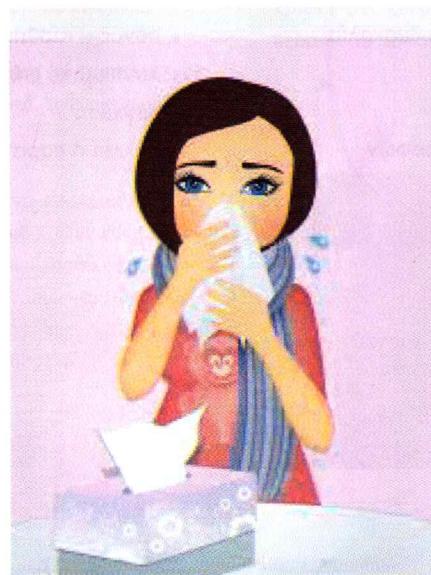




ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΙΕΡΙΑΣ

ΓΡΙΠΗ ΕΙΝΑΙ, ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ...

- ✓ Ενημερώνομαι σωστά....
- ✓ Εμβολιάζομαι εγκαίρως....
- ✓ Προλαμβάνω την ασθένεια....
- ✓ Παραμένω ψύχραιμος....



Τί είναι γρίπη;

Η γρίπη είναι μια οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος, που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης και προσβάλει ανώτερο και κατώτερο τμήμα του αναπνευστικού συστήματος (μύτη, φάρυγγας, λάρυγγας, βρόγχοι).

Είναι μια απρόβλεπτη νόσος και η σοβαρότητά της ποικίλει ευρέως από την μια εποχή στην άλλη.

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της νόσου είναι συνήθως υψηλός πυρετός, μυοσκελετικός πόνος, πονοκέφαλος, κακουχία, καταρροή, πονόλαιμος και βήχας.

Η γρίπη μπορεί να προκαλέσει σοβαρή νόσοση και σε ακραία μορφή θάνατο. Άτομα χωρίς χρόνια προβλήματα υγείας συνήθως νοσούν ήπια χωρίς να παρουσιάσουν επιπλοκές. Άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο να παρουσιάσουν επιπλοκές, όπως πνευμονία, αφυδάτωση, κρίσεις άσθματος, παρόξυνη χρόνιας βροχίτιδας, επιδείνωση καρδιαγγειακής ανεπάρκειας.

Ποιά συμπτώματα μας ανησυχούν:

Στα παιδιά

- υψηλός και παρατεταμένος πυρετός
- γρήγορη αναπνοή ή δυσκολία στην αναπνοή
- κυάνωση
- άρνηση στη λήψη τροφών και υγρών
- υπνολία, μειωμένη δραστηριότητα
- διέγερση, σπασμοί
- επανεμφάνιση του πυρετού ύστερα από μέρες
- επιδείνωση του βήχα, ύστερα από βελτίωση των συμπτωμάτων

Στους ενήλικες

- υψηλός και παρατεταμένος πυρετός
- δύσπνοια
- πόνος ή αίσθημα πίεσης στο στήθος
- λιποθυμικό επεισόδιο
- σύγχυση
- πολλοί ή παρατεταμένοι εμετοί

ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΕΙΤΕ

**ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ
ΤΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ**

- το αντιγριπικό εμβόλιο είναι το πιο αποτελεσματικό μέτρο για την προστασία από τη γρίπη, καθώς θεωρείται ως το πρώτο βήμα πρόληψης κατά της ασθένειας.
 - είναι απαραίτητο για τα άτομα που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου (μεταξύ αυτών και άτομα πλικίας άνω των 60 ετών, έγκυες) και τους χρόνια πάσχοντες (από άσθμα, σοβαρές πνευμονοπάθειες, καρδιοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη, ανοσοκαταστολή, νοσογόνο παχυσαρκία), προκειμένου να περιοριστεί η πιθανότητα σοβαρής νόσησης, επιπλοκών και νοσηλείας
 - ο αντιγριπικός εμβολιασμός συστήνεται επίσης:
 - ✓ για όλους τους επαγγελματίες υγείας
 - ✓ τα άτομα που έρχονται σε στενή επαφή με βρέφη μικρότερα των 6 μηνών
 - ✓ άτομα που φροντίζουν άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου
 - το αντιγριπικό εμβόλιο είναι ασφαλές και καλά ανεκτό από τον ανθρώπινο οργανισμό.
 - Είναι κλινικά ελεγμένο προκειμένου να περιοριστούν οι ανεπιθύμητες ενέργειες από την εφαρμογή του, οι οποίες εμφανίζονται κυρίως ως τοπικές αντιδράσεις στο σημείο της χορήγησης, καταβολή, μυαλγίες και χαμπλό πυρετό

αν νοσήσετε με γρίπη, υπάρχουν ειδικά αντιικά φάρμακα, τα οποία δεν είναι αυτιβιοτικά.

είναι φάρμακα δεύτερης γραμμής άμυνας και συνταγογραφούνται πάντα από τον γιατρό σας.

τα αντικά φάρμακα μπορούν να κάνουν πιπότερα τα συμπτώματα της γρίπης και να περιορίσουν την πιθανότητα εκδήλωσης σοβαρών επιπλοκών, όπως η εμφάνιση πνευμονίας

για το λόγο αυτό είναι απαραίτητη η έγκαιρη χορήγηση των αντιικιών φαρμάκων, κατά προτίμο σε εντός 48 ωρών από την εκδήλωση των πρώτων συμπτωμάτων.

Τα αντικά φάρμακα είναι απαραίτητα για την αντιμετώπιση της γρίπης από ασθενείς που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου ή αυτούς που εμφανίζουν σοβαρά συμπτώματα γρίπης.

νη πλειονότητα των υγιών ατόμων που νοσούν από γρίπη, συνήθως δε χρειάζονται φαρμακευτική αγωγή, εκτός και αν κριθεί οτι είναι απαραίτητη από τον θεράποντα λατρό.



ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΨΥΧΡΑΙΜΟΙ

Τι πρέπει να κάνετε αν νοσήσετε:

- αποφεύγετε στενή επαφή με άλλα άτομα.
- αποφεύγετε να έρχεστε σε επαφή με άτομα που είναι άρωστα.
- κρατήστε απόσταση από τους άλλους, προκειμένου να τους προφυλάξετε.
- παραμείνετε στο σπίτι και αποφύγετε κοινωνικές συναναστροφές και συνωστισμό.
- καλύψτε με χαρτομάντιλο το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε ή φταρνίζεστε, προκειμένου να αποφύγετε τη διασπορά σταγονιδίων και τη μετάδοση της ασθένειας.
- πλένετε τακτικά και σωστά τα χέρια σας.
- αποφύγετε την επαφή με τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας με βρώμικα χέρια.
- καθαρίζετε καλά τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που μπορεί να έχουν επιμολυνθεί από τον ιό.

Συμπτώματα	Κοινό κρυολόγημα	Γρίπη
Πυρετός	Σπάνια στους εντίλικες και στα μεγαλύτερα παιδιά. Μπορεί όμως να είναι υψηλός (έως και 39 °C) στα βρέφη και τα μικρά παιδιά	Συνήθως υψηλός πυρετός, από 38,5 °C μέχρι 40 °C που συνήθως διαρκεί 3-4 ημέρες
Πονοκέφαλος	Σπάνια υπάρχει	Απότομη έναρξη. Μπορεί να είναι έντονος
Μυϊκοί πόνοι	Μέτριας βαρύτητας	Συνήθως έντονοι.
Αισθημα 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

