

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Κάθε χρόνο η γρίπη ευθύνεται για ένα σημαντικό ποσοστό νοσηρότητας και θνητότητας στον πληθυσμό.

Η γρίπη είναι οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης και μεταδίδεται πολύ εύκολα από το ένα άτομο στο άλλο με τα σταγονίδια που επιμολύνουν τα άψυχα αντικείμενα στο περιβάλλον. Μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως και πολύ σοβαρή νόσηση.

Τα κύρια συμπτώματα της γρίπης είναι:

- **Πυρετός υψηλός (>38,5<sup>0</sup> C)** που εμφανίζεται συνήθως απότομα, συνοδεύεται από ρίγη και διαρκεί 3-4 ημέρες, **σύμπτωμα** που την διαφοροποιεί από το κοινό κρυολόγημα
- Κεφαλαλγία
- Μυϊκά άλγη και άλγη αρθρώσεων
- Ζάλη και ίλιγγος
- Αδυναμία, κόπωση
- Πονόλαιμος
- Καταρροή
- Διάρροια και έμετοι

Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι ξεπερνούν τη γρίπη χωρίς να παρουσιάσουν επιπλοκές, ορισμένοι όμως, όπως άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές από τη γρίπη.

Στην Ελλάδα η εποχική γρίπη εμφανίζεται από τον Οκτώβριο έως τον Απρίλιο ενώ η κορύφωση της δραστηριότητας της συμβαίνει μεταξύ των μηνών **Φεβρουαρίου-Μαρτίου**.

Σύμφωνα με τα επιδημιολογικά δεδομένα του ΚΕΕΛΠΝΟ, κατά την περίοδο γρίπης 2015-16 καταγράφηκαν **435 σοβαρά** κρούσματα εργαστηριακά επιβεβαιωμένης γρίπης εκ των οποίων τα **408** νοσηλεύτηκαν σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας και σημειώθηκαν **197** συνολικά θάνατοι. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι ενώ η πλειονότητα των ασθενών αυτών και των ατόμων που τελικά κατέληξαν με γρίπη ανήκε σε ομάδες υψηλού κινδύνου, για τις οποίες συστήνεται ο εμβολιασμός έναντι της γρίπης, η συντριπτική πλειοψηφία δεν είχε εμβολιαστεί με το εμβόλιο της εποχικής γρίπης.

**Οι ομάδες υψηλού κινδύνου είναι οι εξής:**

- Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω
- Παιδιά και ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα: Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες, καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές, ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας), μεταμόσχευση οργάνων, δρεπανοκυτταρική νόσο (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες), σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα, χρόνια νεφροπάθεια
- Άτομα με νευρομυϊκά νοσήματα
- Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας κύησης.
- Λεχωίδες- Θηλάζουσες
- Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος(BMI) >40 kg/m<sup>2</sup>
- Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια
- Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά
- Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας

Ο πιο **αποτελεσματικός** τρόπος για να προστατευθεί κανείς από τη γρίπη είναι ο έγκαιρος **εμβολιασμός**, ο οποίος συστήνεται να γίνεται κατά τους μήνες **Οκτώβριο – Νοέμβριο**, κάθε χρόνο, αλλά μπορεί να συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου γρίπης.

Είναι σημαντικό όλοι μας να λάβουμε το μήνυμα ότι με το **αντιγριπικό εμβόλιο** προστατεύουμε τους ασθενείς, την οικογένειά μας και τον εαυτό μας και παράλληλα συμβάλουμε στην αποτροπή της διασποράς του ιού στους ιδιαίτερα ευαίσθητους πληθυσμούς (ανοσοκατασταλμένοι-παιδιά -υπερήλικες) .

**Ποια είναι τα προληπτικά μέτρα για την αποφυγή μετάδοσης της εποχικής γρίπης;**

- Τήρηση των κανόνων υγιεινής
- Συχνό και σωστό πλύσιμο των χεριών
- Κάλυψη του στόματος και της μύτης σε περίπτωση βήχα ή φτερνίσματος με χαρτομάντιλο ή στο εσωτερικό μέρος του αγκώνα μας
- Αποφυγή άσκοπων χειραγιών
- Αποφυγή συγχρωτισμού
- Καλός αερισμός των κλειστών χώρων.

**Σε περίπτωση που κάποιος αρρωστήσει από γρίπη θα πρέπει:**

- Να παραμείνει στο σπίτι για ανάπαυση και αποφυγή μετάδοσης του ιού σε άλλα άτομα ,κυρίως στον εργασιακό χώρο
- Να λαμβάνει άφθονα υγρά (νερό –χυμούς)
- Φάρμακα για ανακούφιση των συμπτωμάτων (παυσίπονα και αντιπυρετικά)
- **Όχι** λήψη **αντιβιοτικών** θεραπευτικά , τα αντιβιοτικά καταπολεμούν μόνο τα **μικρόβια –βακτήρια** και όχι τους **ιούς**

**Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

**ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΩΝ**

**ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ**

**Ο ΔΙΟΙΚΗΤΗΣ**

**ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΙΩΤΙΔΗΣ**