

# Εποχική Γρίπη & Εμβολιασμός



Οκτώβρης 2024

Η εποχική γρίπη αναμένεται να κάνει και πάλι την εμφάνισή της μέσα στους τελευταίους μήνες του έτους μήνες.

Συστήνεται ιδιαίτερη προσοχή, κυρίως από άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, με τήρηση των προληπτικών μέτρων προστασίας και αντιγριπικό εμβολιασμό. Βρείτε όλες τις σχετικές πληροφορίες σε αυτόν τον οδηγό.

## Περιεχόμενα:

- [Τι είναι η εποχική γρίπη](#) [Σελ. 3](#)
- [Τα συμπτώματά της](#) [Σελ. 4](#)
- [Τρόπος μετάδοσης](#) [Σελ. 5](#)
- [Ομάδες υψηλού κινδύνου](#) [Σελ. 6](#)
- [Προληπτικά μέτρα](#) [Σελ. 7](#)
- [Εμβολιασμός](#) [Σελ. 8](#)

# Τι είναι η εποχική γρίπη

---

Πρόκειται για μια νόσο του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τρεις τύπους ιών της γρίπης, τους Α, Β και C. Στην γρίπη τα συμπτώματα είναι περισσότερο έντονα, διαρκούν περισσότερο και μπορούν να επιφέρουν πληθώρα αρνητικών επιπλοκών εάν δεν αντιμετωπιστούν ή προληφθούν έγκαιρα.

Στην Ελλάδα, παρόλο που τους καλοκαιρινούς μήνες σημειώνεται μείωση των κρουσμάτων από τον ιό της γρίπης, παρατηρείται πως, από τον Οκτώβρη έως τον Μάρτιο, ακολουθεί περίοδος έξαρσης.

Λαμβάνοντας υπόψη πως τα στελέχη του ιού της γρίπης μπορεί να υποστούν μετάλλαξη κάθε χρόνο, κρίνεται αναγκαίο να επαναλαμβάνουμε τον ετήσιο εμβολιασμό, αφού η σύσταση του εμβολίου μπορεί, σύμφωνα με τις μεταλλάξεις που προκύπτουν, να αλλάξει, έτσι ώστε να εξυπηρετήσει τις απαιτούμενες ανάγκες.

Ακόμη και στην περίπτωση που η σύσταση του εμβολίου παραμείνει ίδια, ο εμβολιασμός πρέπει να επαναλαμβάνεται καθώς η ανοσία που μας προσέφερε ο προηγούμενος, εξασθενεί έπειτα από 6 μήνες. Ο προληπτικός εμβολιασμός κατά της εποχικής γρίπης αποτελεί τον πιο ασφαλή και αξιόπιστο τρόπο προστασίας από την νόσο.



# Τα συμπτώματά της

---

Ο χρόνος επώασης διαρκεί 1-4 ημέρες ενώ τα συμπτώματα συνήθως ξεκινούν απότομα και διαρκούν 2-7 ημέρες.

Κάποια χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι:

- ✓ Ξαφνικός πόνος στους μύες και στις αρθρώσεις.
- ✓ Έντονος πονοκέφαλος.
- ✓ Παρατεταμένη κόπωση και αδυναμία.
- ✓ Ρινική καταρροή.
- ✓ Πονόλαιμος και ο επίμονος ξηρός βήχας.
- ✓ Τα παιδιά, εκτός των προαναφερθέντων, μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα που αφορούν το γαστρεντερικό σύστημα όπως ναυτία, διάρροια και εμέτους.

Οι επιπλοκές της γρίπης διαφέρουν μεταξύ των ατόμων με συχνότερη την πνευμονία και ακολουθούν η αφυδάτωση αλλά και η επιδείνωση υποκείμενων ασθενειών (π.χ. Καρδιακή Ανεπάρκεια, Σακχαρώδης Διαβήτης και Κρίσεις άσθματος).



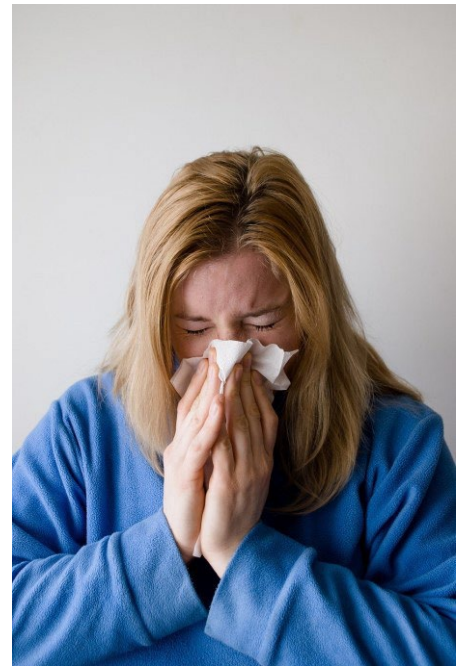
# Τρόπος μετάδοσης

---

Συνήθεις τρόποι μετάδοσης:

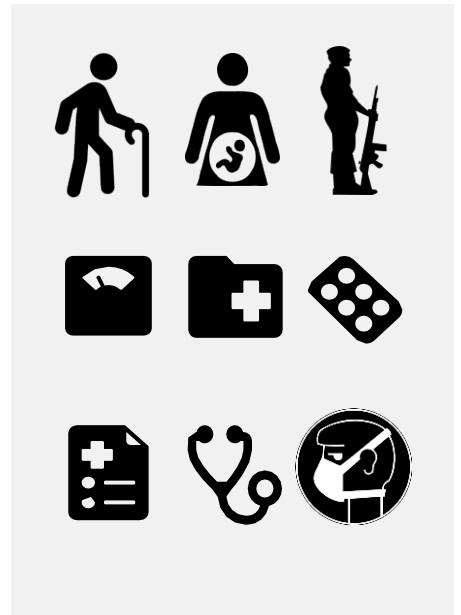
- ✓ Βήχας
- ✓ Φτέρνισμα
- ✓ Επαφή των χεριών με μολυσμένα αντικείμενα
- ✓ Στενή επαφή με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα της νόσου
- ✓ Συγχρωτισμός

Δεδομένου της σύγχρονης πραγματικότητας και της ταυτόχρονης κυκλοφορίας πολλών παθογόνων μικροοργανισμών η γνώση των τρόπων μετάδοσης είναι σημαντική για να αποφευχθούν εξάρσεις γρίπης ή RSV ιών.



# Ομάδες υψηλού κινδύνου

- Άτομα ηλικίας **60 ετών και άνω**.
- **Έγκυες γυναίκες** ανεξαρτήτου ηλικίας κύησης, λεχωϊδες και θηλάζουσες.
- Άτομα με **Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI)>40**.
- Παιδιά που παίρνουν **ασπιρίνη μακροχρόνια** (π.χ. νόσος Kawasaki, ρευματοειδής αρθρίτιδα και άλλα), για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη.
- **Κλειστοί πληθυσμοί** (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές σχολείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων, νεοσύλλεκτων στις ένοπλες δυνάμεις κ.ά.).
- **Στρατεύσιμοι στα κέντρα κατάταξης** και ειδικά όσοι κατατάσσονται κατά τους χειμερινούς μήνες (Οκτώβριο-Μάρτιο).
- **Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας** (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι).
- **Επαγγελματίες, όπως κτηνίατροι, πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, σφαγείς** (γενικά άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πουλερικά).
- **Παιδιά > 6 μηνών και ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα** όπως:
  - ο **Άσθμα** ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες.
  - ο **Καρδιακή νόσο** με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές.
  - ο **Ανοσοκαταστολή** (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας).
  - ο **Μεταμόσχευση** οργάνων.
  - ο **Δρεπανοκυτταρική νόσο** (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες).
  - ο **Σακχαρώδη διαβήτη** ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα.
  - ο **Χρόνια νεφροπάθεια**.
  - ο **Νευρομυϊκά ή Νευρολογικά νοσήματα**.



# Προληπτικά μέτρα

Η εποχή της πανδημίας και οι συνεχόμενη διασπορά καινούριων μεταλλάξεων μας ωθεί να εφαρμόσουμε καθολικά μέτρα πρόληψης που θα μας προστατεύουν. Πρακτικές όπως οι παρακάτω μπορούν να μειώσουν σημαντικά τις πιθανότητες προσβολής:

- ✓ Η παραμονή στο σπίτι όταν υπάρχει υποψία ή επιβεβαιωμένη προσβολή από αναπνευστικό παθογόνο (RSV, Covid19, εποχική γρίπη) και η απομόνωση από τα άτομα του στενού περιβάλλοντος.
- ✓ Εάν είναι αναγκαία η έξοδος από το σπίτι, σε περίπτωση επιβεβαιωμένης αναπνευστικής νόσου, να γίνεται σωστή χρήση μάσκας και να αποφεύγεται η επαφή με άτομα υψηλού κινδύνου.
- ✓ Το συστηματικό και σωστό πλύσιμο χεριών.
- ✓ Ο καθαρισμός των πιθανών μολυσμένων επιφανειών.
- ✓ Η κάλυψη του στόματος με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε και η άμεση απόρριψη του.
- ✓ Η αποφυγή κλειστών και συγχρωτισμένων χώρων.



# Εμβολιασμός

---

Ωστόσο, πρέπει να γίνει αντιληπτό πως όλα τα τυπικά προληπτικά μέτρα έναντι της εποχικής γρίπης δεν μπορούν να εγγυηθούν καθολική προστασία, εκτός του έγκαιρου και επαναληπτικού εμβολιασμού. Το ετήσιο εμβόλιο της γρίπης περιέχει τα στελέχη του προκύπτουν και βρίσκονται σε έξαρση, προσφέροντας έτσι την επιθυμητή ανοσολογική άμυνα.

Σημειώνεται πως κατά την προσεχή περίοδο 2024-2025 ο ιός της εποχικής γρίπης θα κυκλοφορήσει παράλληλα με τον ιό SARS-COV-2, που προκαλεί την νόσο COVID-19. Η μετάβαση στις ιδιαίτερες αυτές συγκυρίες, απαιτεί την προτεραιοποίηση των ατόμων που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου αλλά και την διαβεβαίωση τήρησης της.

Τόσο η αυτόνομη όσο και η συλλογική πρωτοβουλία για την συστηματική αυτή πράξη, αποδίδει στην μείωση των επιπτώσεων, στην διατήρηση της υγείας αλλά και στην ποιότητα της καθημερινής ζωής.

© ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ Α.Ε.



**Επικοινωνήστε με  
την **Ergonomia** και  
προγραμματίστε  
έγκαιρα τον  
εμβολιασμό του  
προσωπικού της  
επιχείρησής σας.**

**Σεπτέμβριος 2024**