



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ & ΝΗΣΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
& ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Ταχ. Δ/ση : Αιγάλεω 5 & Κάστορος, Πειραιάς
Ταχ. Κώδικας : 185 45
Πληροφορίες : Α. Γαβρίλη, Μ. Πισσία,
Α. Σταύρου
Τηλέφωνο : 2131601857, 2131601834
Αριθμ. Συσκ. Τηλ/τυπία : 2131601819
Email : ddykm.p@patt.gov.gr

Πειραιάς, 29-10-2019

Αριθ. Πρωτ.: Οικ.5308

ΠΡΟΣ:

**ΟΠΩΣ Ο ΠΙΝΑΚΑΣ
ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ**

ΘΕΜΑ: «Παροχή πληροφοριών σχετικά με τη γρίπη»

Στα πλαίσια των συνεχών προσπαθειών της, η Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας της Περιφερειακής Ενότητας Πειραιώς & Νήσων, για την βέλτιστη ενημέρωση του πληθυσμού σε θέματα αγωγής Υγείας και ατομικής Υγιεινής, συντάσσει και αποστέλλει ενημερωτικά έντυπα που αφορούν όλους τους πολίτες.

Με τον τρόπο αυτόν επιθυμούμε τη στοχευμένη πρόσβαση των πολιτών, ώστε με τη δύναμη της γνώσης να δρουν και να εφαρμόζουν τους τρόπους και τις μεθόδους που διασφαλίζουν τη Δημόσια Υγεία, ως κοινό αγαθό.

Με το παρόν έντυπο, σας αποστέλλουμε προς ενημέρωσή σας, δελτίο με γενικές πληροφορίες σχετικά με τη γρίπη και παρακαλείσθε για τις δικές σας ενέργειες.

Ενημέρωση για τη γρίπη

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. Μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως και πολύ σοβαρή νόσηση. Η δραστηριότητα της εποχικής γρίπης συνήθως αρχίζει από τον Οκτώβριο αυξάνει κατά τον Ιανουάριο, ενώ κορυφώνεται κατά τους μήνες Φεβρουάριο – Μάρτιο.

Παρακολουθώντας συνεχώς τις εξελίξεις, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για την πορεία της Γρίπης.

Τα συμπτώματα Γρίπης είναι:

- Υψηλός πυρετός πάνω από 38°C
- Βήχας
- Πονόλαιμος
- Μυαλγία
- Κεφαλαλγία
- Δύσπνοια
- Σπάνια εμετός και διάρροια

Οι ασθενείς που παρουσιάζουν τα παραπάνω συμπτώματα θα πρέπει να απευθύνονται στο θεράποντα ιατρό τους.

Τι μπορώ να κάνω για να αποφύγω τη μόλυνση;

Έχοντας ως γνώμονα ότι η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία, θα θέλαμε να επιστήσουμε την προσοχή σας στις παρακάτω ενέργειες πρόληψης.

1. Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο, το οποίο όταν εφαρμόζεται σωστά και έγκαιρα καλύπτει σε ποσοστό 80% περίπου και προφυλάσσει από τη μετάδοση του ιού της γρίπης. Απευθύνεται σε όλα τα άτομα, κυρίως όμως στα άτομα που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου.

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

- Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.
- Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι).
- Παιδιά και ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:
 1. Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
 2. Καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές
 3. Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας)
 4. Μεταμόσχευση οργάνων
 5. Δρεπανοκυτταρική νόσο (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
 6. Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα
 7. Χρόνια νεφροπάθεια
 8. Νευρομυϊκά νοσήματα
- Έγκυες γυναίκες καθ' όλη τη διάρκεια της κύησης, λεχαιίδες και θηλάζουσες.
- Παιδιά που κάνουν μακροχρόνια λήψη ασπιρίνης για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye έπειτα από γρίπη.
- Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά <6 μηνών ή φροντίζουν ασθενείς με γρίπη ή άτομα που ανήκουν στις προαναφερόμενες ομάδες υψηλού κινδύνου και τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη.
- Οι κλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές γυμνασίων-λυκείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά.)
- Άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία (Δείκτης Μάζας Σώματος > 40 kg/m² για ενήλικες και > 95η ΕΘ για παιδιά)
- Κτηνίατροι, πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, εκτροφείς, σφαγείς και γενικά άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πτηνά ή χοίρους.

2. Αποφυγή συνωστισμού

3. Σχολαστική τήρηση των μέτρων υγιεινής όπως:

- Προσεκτικό και συχνό πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι ή καθαρισμός με αλκοολούχο διάλυμα.
- Κάλυψη στόματος και μύτης με χαρτομάντιλο κατά το βήχα ή το φτέρνισμα. Το χαρτομάντιλο, θα πρέπει να απορρίπτεται αμέσως.
- Αποφυγή επαφής με ασθενείς με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού.

5. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην ποιότητα διατροφής, διότι η διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα θωράκισης του οργανισμού.

6. Καλός αερισμός των χώρων.

7. Σε περίπτωση νόσησης, ενημερώνουμε τον θεράποντα ιατρό και παραμένουμε στο σπίτι, μέχρι να ιαθούμε.

8. Φροντίζουμε να απολυμαίνουμε τις επιφάνειες εργασίας μας.

Είμαστε πάντα στη διάθεσή σας για κάθε συνεργασία που αφορά θέματα διασφάλισης της Δημόσιας Υγείας.