



Την κορύφωση των κρουσμάτων της εποχικής γρίπης το προσεχές δίμηνο αναμένουν οι επιστήμονες, βάσει της...διαχρονικής παρακολούθησης της νόσου στην Ελλάδα. Για την καλύτερη προστασία των πολιτών οι γιατροί επισημαίνουν την ανάγκη τήρηση ορισμένων απλών προληπτικών μέτρων.

Στην Ελλάδα, φέτος, τα κρούσματα γρίπης άρχισαν να εμφανίζουν αύξηση τον Ιανουάριο, με 25 άτομα να έχουν ήδη χάσει τη ζωή τους λόγω επιπλοκών και 37 ασθενείς να νοσηλεύονται σε μονάδες εντατικής θεραπείας.

Το Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας της Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας εξέδωσε επικαιροποιημένες οδηγίες για την πρόληψη της γρίπης με στόχο «τα προληπτικά μέτρα για την εποχική γρίπη να εντείνονται, με κορυφαίο μέτρο πρόληψης τον αντιγριπικό εμβολιασμό».

Στην ανακοίνωση υπογραμμίζεται εξάλλου ότι, «παρόλο που ο εμβολιασμός απευθύνεται σε όλα τα άτομα είναι σημαντικό να εφαρμόζεται στις ομάδες υψηλού κινδύνου και μάλιστα έγκαιρα, πριν την εμφάνισή της και την περίοδο έξαρσης αλλά και σε όλη τη διάρκεια του φετινού κύματος».

Η γρίπη μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές σε όλους, αλλά μεγαλύτερο κίνδυνο επιπλοκών διατρέχουν τα άτομα υψηλού κινδύνου όπως καρδιοπαθείς, ασθενείς με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα και άσθμα, διαβητικοί, ανοσοκατασταλμένοι, ηλικιωμένοι, άτομα που φροντίζουν βρέφη και ηλικιωμένους, έγκυες κ.α.

Τα μέτρα πρόληψης, που πρέπει να εφαρμόζονται είναι τα εξής:

Επαναληπτική δόση εμβολίου στα άτομα υψηλού κινδύνου, κατόπιν συνεννοήσεως με το

θεράποντα ιατρό. Σημειώνεται ότι απαιτούνται περίπου δύο εβδομάδες για την ανάπτυξη αντισωμάτων.

Η λήψη μέτρων υγιεινής όπως ο αερισμός των χώρων ιδιαίτερα όπου υπάρχει μεγάλος αριθμός ανθρώπων, όπως είναι για παράδειγμα τα σχολεία.

Το συχνό πλύσιμο των χεριών.

Η κάλυψη του στόματος όταν βήχουμε και φτερνιζόμαστε.

Η αποφυγή του συγχρωτισμού, γενικώς. Ο συγχρωτισμός σε μέρη τα οποία δεν αερίζονται επαρκώς ευνοεί τη μετάδοση του ιού και είναι ιδιαίτερα επικίνδυνος για τις ευπαθείς ομάδες (π.χ. μέσα μαζικής μεταφοράς, αίθουσες αναμονής κ.λπ.).

Η τήρηση των κανόνων αναπνευστικής υγιεινής.

Παραμονή στο σπίτι των ατόμων που εμφανίζουν συμπτώματα γρίπης για να μην μεταδίδουν τον ιό.

Αναζήτηση ιατρικής βοήθειας όταν τα συμπτώματα που εμφανίζονται είναι σοβαρά. Η αναζήτηση ιατρικής βοήθειας αφορά και στα άτομα που δεν ανήκουν στις ευαίσθητες ομάδες πληθυσμού.

Η λήψη αντιικών φαρμάκων ως προληπτική αγωγή μετά από ιατρική εντολή.