



Σύμφωνα με τα δεδομένα της επιτήρησης της εποχικής γρίπης του ΚΕΕΛΠΝΟ, αναμένεται αυξητική τάση στα κρούσματα της εποχικής γρίπης τις επόμενες εβδομάδες. Για το λόγο αυτό, παρακαλούνται οι πολίτες και ειδικότερα οι κλειστοί πληθυσμοί (εκπαιδευτικοί, μαθητές, σπουδαστές, ηλικιωμένοι κ.α.) και άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, να εφαρμόζουν τις οδηγίες πρόληψης της εποχικής γρίπης. Υπενθυμίζεται ότι η γρίπη μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές ιδιαίτερα σε άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου.

Σε συνέχεια των ανωτέρω είναι σημαντικό να ενταθούν τα προληπτικά, διαγνωστικά και θεραπευτικά μέτρα κατά της εποχικής γρίπης και ιδιαίτερα τα ακόλουθα:

- Εμβολιασμός κατά της εποχικής γρίπης στις ομάδες αυξημένου κινδύνου του πληθυσμού καθ' όλη τη διάρκεια του φετινού κύματος γρίπης.
- Για τα άτομα υψηλού κινδύνου, και ιδιαίτερα όταν ο εμβολιασμός διενεργήθηκε κατά την έναρξη της περιόδου της εποχικής γρίπης, είναι πιθανόν για τη διατήρηση επαρκούς επιπέδου αντισωμάτων, να χρειαστεί επαναληπτική δόση, κατόπιν συνεννόησης με το

θεράποντα ιατρό, λαμβάνοντας υπόψη ότι απαιτείται

- περίοδος περίπου 2 εβδομάδων για την ανάπτυξη αντισωμάτων.

- Λήψη μέτρων υγιεινής, όπως το συχνό πλύσιμο των χεριών, την κάλυψη του βήχα ή του φτερνίσματος, τον αερισμό των χώρων και την αποφυγή συγχρωτισμού.

- Έγκαιρη αναζήτησης ιατρικής συμβουλής σε περίπτωση παρατεταμένων ή σοβαρών συμπτωμάτων γρίπης, ακόμη και σε άτομα που δεν ανήκουν σε ομάδα αυξημένου κινδύνου και την έγκαιρη λήψη αντιϊκών φαρμάκων μετά από ιατρική συμβουλή.

- Οικιοθελούς απομόνωσης (π.χ. από το σχολείο ή της εργασία) για τα άτομα με συμπτώματα γρίπης για την αποφυγή μετάδοσης του ιού.

Συνεπώς, 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.