



Η δραστηριότητα της γρίπης στην Ελλάδα παραμένει σε χαμηλά επίπεδα, ωστόσο τις επόμενες εβδομάδες αναμένεται αύξηση κρουσμάτων και στη χώρα μας δεδομένης...

της αυξημένης δραστηριότητας που παρατηρείται στην υπόλοιπη Ευρώπη. Το ΚΕΕΛΠΝΟ υπενθυμίζει ότι ο εμβολιασμός παραμένει ο καλύτερος τρόπος προστασίας από τη γρίπη.

Ενδεικτικό της κατάστασης είναι το γεγονός ότι τις πρώτες ημέρες του 2018 σχεδόν επτά εκατομμύρια Ιταλοί αναζήτησαν ιατρική βοήθεια λόγω συμπτωμάτων της γρίπης.

Φέτος, από τα μέχρι τώρα στοιχεία του ΚΕΕΛΠΝΟ τα στελέχη του ιού της γρίπης που κυριαρχούν είναι ο H3N2 και ο H1N1.

Το τετραδύναμο εμβόλιο που είναι διαθέσιμο και στη χώρα μας προσφέρει αποτελεσματική προστασία όλων των στελεχών της γρίπης, ενώ αντισώματα θεωρούνται ότι έχουν και όσοι κατά την περίοδο 2016-2017 νόσησαν από τα συγκεκριμένα στελέχη.

Βέβαια, θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο βαθμός προστασίας εξαρτάται από την κατάσταση της υγείας του ατόμου. Νέα υγιή άτομα, με φυσιολογικό ανοσοποιητικό σύστημα είναι πιο προστατευμένα από γηραιότερα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό.

Η γρίπη μεταδίδεται από άτομο σε άτομο όταν ο ασθενής, βήχει, φταρνίζεται ή μιλά και διασπείρει τους ιούς στον αέρα με τη μορφή μικρών, αόρατων, σταγονιδίων. Επίσης, οι ιοί της γρίπης μεταδίδονται και όταν ο ασθενής αγγίζει αντικείμενα και επιφάνειες. Παράγοντες, όπως ο ψυχρός καιρός και ο συγχρωτισμός αυξάνουν τον κίνδυνο μετάδοσης της γρίπης.

Οι ενήλικες μπορούν να μεταδώσουν τη γρίπη για μία μέρα πριν νοσήσουν έως και 5-7 ημέρες από τη στιγμή που θα εκδηλώσουν τα πρώτα συμπτώματα. Τα παιδιά και οι ασθενείς με σοβαρή ανοσοκαταστολή μπορεί να μεταδίδουν τη γρίπη για πάνω από μια εβδομάδα.

Τι να κάνετε για να αποφύγετε τη γρίπη

Αποφύγετε την άμεση επαφή με ασθενείς.

Πλένετε τα χέρια σας συχνά. Χρειάζεται πλύσιμο των χεριών με σαπούνι τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, δεν παραλείπουμε τις πτυχές των δακτύλων, τις περιοχές κάτω από τα νύχια.

Αποφύγετε να αγγίζετε μάτια, μύτη και στόμα.

Όταν φτερνίζετε, καλύπτετε το στόμα και τη μύτη με χαρτομάντιλο. Αν δεν έχετε, προτιμάτε να βήχετε ή να φτερνίζετε στο εσωτερικό του αγκώνα σας.

Αερίζετε καλά τους κλειστούς χώρους.