

...

Εμβόλιο Εποχικής Γρίπης

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

...

Είστε σίγουροι ότι χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα
μέτρα προφύλαξης από την εποχική γρίπη;

ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ! ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΕΙΤΕ! ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΤΕ!



Τι είναι η γρίπη;

- Η εποχική γρίπη είναι μια αναπνευστική λοίμωξη που προκαλείται από δύο τύπους γρίπης Α και Β.
- Κάθε χρόνο καταγράφεται αυξημένη δραστηριότητα τους χειμερινούς μήνες και επηρεάζει μεγάλο αριθμό ανθρώπων. Οι ιοί της γρίπης μπορούν να προκαλέσουν από ήπια έως σοβαρή νόσο και ενίοτε να οδηγήσουν ακόμη και σε πρόωρο θάνατο.¹
- Η γρίπη μπορεί να προληφθεί.
- Κατανοώντας τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να προφυλαχθούμε από τη γρίπη, συμβάλλουμε στη μείωση των κρουσμάτων, την άυξηση του αριθμού των νοσηλειών και τους πρόωρους θανάτους.

Πώς μεταδίδεται η γρίπη;

Η εποχική γρίπη μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο:



- Με άμεση επαφή, μέσω σταγονιδίων όταν μιλάμε, βήχουμε ή φτερνιζόμαστε
- Με έμμεση επαφή, όταν τα σταγονίδια ή οι εκκρίσεις από τη μύτη ή τον φάρυγγα εγκαθίστανται σε επιφάνειες όπως τα χέρια ή αντικείμενα (π.χ. πόμολα). Από εκεί, ο ιός μπορεί να μεταφερθεί σε άλλους ανθρώπους, όταν αγγίζουν το πρόσωπο και το στόμα τους.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

ΓΡΙΠΗ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

πυρετός | κινάγχη | ξηρός βήχας | κακουχία
κεφαλαλγία | μυαλγίες | αρθραλγίες

Ωστόσο, καθώς οι ήπιες ή ασυμπτωματικές λοιμώξεις από γρίπη είναι σημαντικό ποσοστό (έως 30%) ενδέχεται ακούσια να μεταδώσετε τη γρίπη στους ασθενείς σας ή τους συναδέλφους σας.²⁻³

Τι πρέπει να κάνω για να προστατεύσω τους ασθενείς μου και εμένα;

Ο εμβολιασμός είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης.

Με τον εμβολιασμό κατά της γρίπης, βοηθάτε στην προστασία τόσο των συναδέλφων σας όσο και των ασθενών σας, ιδίως εκείνων που βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν επιπλοκές από τη γρίπη.

Οι ομάδες υψηλού κινδύνου περιλαμβάνουν τα άτομα >65 ετών και όσους πάσχουν από χρόνια νοσήματα όπως:

- + Άσθμα και άλλα νοσήματα του αναπνευστικού
- + Διαβήτης και άλλες ενδοκρινικές παθήσεις
- + Καρδιαγγειακά νοσήματα
- + Νεφρική ανεπάρκεια
- + Ηπατικά νοσήματα
- + Νοσήματα μεταβολισμού
- + Νευρολογικές και νευρομυϊκές παθήσεις που επηρεάζουν την αναπνευστική λειτουργία
- + Ανοσοκαταστολή, που οφείλεται σε νόσο ή λήψη φαρμάκων

**ΟΜΑΔΕΣ
ΥΨΗΛΟΥ
ΚΙΝΔΥΝΟΥ**



Ποιος πρέπει να εμβολιαστεί;

Ο αντιγριπικός εμβολιασμός συστήνεται για όλους τους επαγγελματίες υγείας και γενικά όλο το προσωπικό που εμπλέκεται στο κλινικό έργο σε:

- **Ιδιωτικά ιατρεία**
- **Νοσοκομεία**
- **Κέντρα υγείας και άλλες κλινικές**
- **Χώρους μακροχρόνιας νοσηλείας**
- **Γηροκομεία**

Σε αυτούς συμπεριλαμβάνονται:

- το ιατρικό προσωπικό
- το νοσηλευτικό προσωπικό
- το προσωπικό των ασθενοφόρων
- το προσωπικό βοηθητικών ειδικοτήτων όπως φυσιοθεραπευτές, εργοθεραπευτές κλπ
- φαρμακοποιοί
- άλλοι επαγγελματίες υγείας και βοηθητικό προσωπικό
- το διοικητικό προσωπικό που έρχεται σε επαφή με τους ασθενείς.

Γιατί πρέπει να εμβολιαστώ;

Όλοι είμαστε ευάλωτοι στη γρίπη και αν αρρωστήσουμε μπορούμε να τη μεταδώσουμε ακόμη και αν δεν έχουμε εμφανή συμπτώματα.

Μέχρι 30% των κρουσμάτων έχουν ήπια ή και καθόλου συμπτώματα.²⁻³

Οι ενήλικες είναι συνήθως μεταδοτικοί από μία ημέρα πριν να αναπτύξουν συμπτώματα έως 5-7 ημέρες μετά.

Υψηλότερη εμβολιαστική κάλυψη του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού μπορεί να ελαττώσει τη νοσηρότητα που συνδέεται με τη γρίπη και τους αντίστοιχους θανάτους. Η επίδραση αυτή είναι ισχυρότερη σε δομές όπως τα γηροκομεία όπου οι ασθενείς βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο για επιπλοκές και ταυτόχρονα έχουν χαμηλότερη ανοσολογική απάντηση στο εμβόλιο.⁴

Γιατί χρειάζεται να επαναλαμβάνεται ο αντιγριπικός εμβολιασμός κάθε χρόνο;

Οι συνεχείς μεταλλάξεις των ιών της γρίπης κάνουν απαραίτητο τον ετήσιο εμβολιασμό. Το αντιγριπικό εμβόλιο παρασκευάζεται κάθε χρόνο για να καλύψει τις μεταλλάξεις (drift) των ιών της γρίπης.

Πότε πρέπει να εμβολιαστώ;

Ο αντιγριπικός εμβολιασμός θα πρέπει να γίνεται στα μέσα έως τα τέλη του φθινοπώρου κάθε χρόνο. Χρειάζονται περίπου δύο εβδομάδες μετά τον εμβολιασμό για να αναπτυχθούν προστατευτικά αντισώματα.

Κάθε περίοδος γρίπης είναι μοναδική και απρόβλεπτη, και η αυξημένη κυκλοφορία του ιού μπορεί να διαρκέσει από τον Οκτώβριο μέχρι τον Μάιο.

Πόσο αποτελεσματικό είναι το εμβόλιο της γρίπης;

Η αποτελεσματικότητα του αντιγριπικού εμβολίου ποικίλει από χρόνο σε χρόνο ανάλογα με την ταύτιση των στελεχών που περιέχει με αυτά που τελικά κυκλοφορούν κατά την περίοδο της γρίπης.

Κίνδυνοι/Επιπλοκές

ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΙΠΗ

Κοινές Επιπλοκές

- Πνευμονία
- Μέση ωτίτιδα
- Παραρρινοκολπίτιδα
- Μυοκαρδίτιδα
- Περικαρδίτιδα
- Επιδείνωση χρόνιων υποκείμενων καταστάσεων/νόσημάτων (π.χ. καρδιακή ανεπάρκεια, άσθμα ή διαβήτης)

Σπάνιες Επιπλοκές

- Σηψαιμία
- Εγκεφαλοπάθεια
- Καρδιαγγειακά και αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια (συνήθως στους ηλικιωμένους)
- Θάνατος

ΑΠΟ ΤΟ ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΟ

Κοινές ανεπιθύμητες ενέργειες (1<100)

(πιο συχνές σε παιδιά που εμβολιάζονται για πρώτη φορά)

- Πόνος, ερυθρότητα ή/και οίδημα στην περιοχή της ένεσης
- Μικρής διάρκειας πυρετός (1-2 ημέρες), μπορεί υψηλός (>39.0 C°) στα παιδιά
- Μυαλγίες (1-2 ημέρες)

Σπάνιες ανεπιθύμητες ενέργειες (<1/1.000)

- Κνίδωση (urticaria)

Πολύ σπάνιες ανεπιθύμητες ενέργειες (<1/10.000)

- Αναφυλαξία
- Παραισθησίες
- Σύνδρομο Guillain-Barré (<1/1.000.000)

Βιβλιογραφία

1. Comparison of clinical features and outcomes of medically attended influenza A and influenza B in a defined population over four seasons: 2004-2005 through 2007-2008. Irving et al., Influenza and Other Respiratory Viruses. 2012 Jan;6(1):37-43.
doi: 10.1111/j.1750-2659.2011.00263.x. Epub 2011 May 25.
2. H1N1 hemagglutinin-inhibition seroprevalence in Emergency Department Health Care workers after the first wave of the 2009 influenza pandemic. *Pediatr Emerg Care*. 2011 Sep;27(9):804-7.
doi: 10.1097/PEC.0b013e31822c125e.
3. Incidence of Influenza in healthy adults and healthcare workers: a systematic review and meta-analysis - *PLoS One* 2011; 6 (10):e26239
4. Effectiveness of an influenza vaccine programme for care home staff to prevent death, morbidity and health service use among residents: cluster randomised controlled trial - *BMJ* 2006; 333:1241





HProImmune

Promotion of Immunization for Health Professionals in Europe

www.hproimmune.eu



Ινστιτούτο Προληπτικής,
Περιβαλλοντικής και
Εργασιακής Ιατρικής



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ &
ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕΕΛΠΝΟ)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



CYPRUS INTERNATIONAL INSTITUTE
FOR ENVIRONMENTAL AND PUBLIC HEALTH

IN ASSOCIATION WITH
HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH



Με τη συγχρηματοδότηση
του Προγράμματος για την Υγεία
της Ευρωπαϊκής Ένωσης