

...

Εμβόλιο Εποχικής Γρίπης

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

... ..

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

ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ! ΕΜΒΟΛΙΑΣΟΥ! ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥ!



Τι είναι η γρίπη;

- Η εποχική γρίπη είναι μια λοίμωξη του αναπνευστικού που προκαλείται από τους ιούς γρίπης.
- Περίπου 5-15% του πληθυσμού επηρεάζεται κάθε χρόνο, και ενώ για τους περισσότερους η γρίπη μπορεί να είναι μία ήπια ασθένεια, κάποιοι βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν επιπλοκές.
- Οι ομάδες σε αυξημένο κίνδυνο για επιπλοκές από τη γρίπη περιλαμβάνουν τα άτομα >65 ετών και όσους πάσχουν από χρόνιες παθήσεις όπως:

- ✚ Άσθμα και άλλα νοσήματα του αναπνευστικού
- ✚ Διαβήτης και άλλα ενδοκρινικά νοσήματα
- ✚ Καρδιακά νοσήματα
- ✚ Νεφρική ανεπάρκεια
- ✚ Ηπατικά νοσήματα
- ✚ Μεταβολικά νοσήματα
- ✚ Νευρολογικά νοσήματα
- ✚ Ανοσοκαταστολή

**ΟΜΑΔΕΣ
ΥΨΗΛΟΥ
ΚΙΝΔΥΝΟΥ**



Για τις συγκεκριμένες ομάδες συστήνεται εμβολιασμός σε ετήσια βάση, κάθε φθινόπωρο.

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.

Πώς γνωρίζω ότι έχω γρίπη;

ΓΡΙΠΗ
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

πυρετός | πονόλαιμος | ξηρός βήχας | κόπωση
πονοκέφαλος | μυικοί πόνοι

Σοβαρές επιπλοκές εξαιτίας της γρίπης μπορούν να εμφανιστούν σε οποιονδήποτε, αν και είναι πιο συνήθεις στις ομάδες υψηλού κινδύνου.

Συχνές επιπλοκές της γρίπης είναι οι κρίσεις άσθματος, η πνευμονία, η μυοκαρδίτιδα, η εγκεφαλίτιδα, και τα καρδιαγγειακά επεισόδια κυρίως στους ηλικιωμένους.

Για την αποφυγή των επιπλοκών της γρίπης, ο εμβολιασμός είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης.

Πώς να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους γύρω σας από την εποχική γρίπη;

Εμβολιαστείτε πριν ξεκινήσει η κυκλοφορία της εποχικής γρίπης

Πλένετε τα χέρια σας σχολαστικά, με νερό και σαπούνι

Αποφύγετε την άμεση επαφή με ασθενείς

Εάν έχετε συμπτώματα γρίπης:

Καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας με χαρτομάντηλο, όταν φτερνίζετε.

Εάν δεν έχετε διαθέσιμο χαρτομάντηλο, προτιμήστε να φτερνιστείτε στο εσωτερικό του αγκώνα σας.

Πετάξτε τα χαρτομάντηλα μετά τη χρήση τους και πλύνετε τα χέρια σας.

Παραμείνετε στο σπίτι, εφόσον είστε άρρωστος.

Εάν επιδεινωθεί η υγεία σας, αναζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας.

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

Γιατί χρειάζεται να επαναλαμβάνεται ο αντιγριπικός εμβολιασμός κάθε χρόνο;

Οι ιοί της γρίπης αλλάζουν συνεχώς μέσω μεταλλάξεων και ο ετήσιος εμβολιασμός είναι το μόνο πιο αποτελεσματικό μέτρο για την πρόληψη της εποχικής γρίπης.

Πότε πρέπει να εμβολιαστώ;

Ο αντιγριπικός εμβολιασμός θα πρέπει να γίνεται στα μέσα έως τέλος του φθινοπώρου κάθε χρόνο. Κάθε περίοδος γρίπης είναι μοναδική και απρόβλεπτη, και η αυξημένη κυκλοφορία του ιού συνήθως διαρκεί από τον Οκτώβριο μέχρι τον Μάιο.

Κίνδυνοι/Επιπλοκές

ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΙΠΗ

Κοινές Επιπλοκές

- Πνευμονία
- Ωτίτιδα
- Ιγμορίτιδα
- Φλεγμονή του καρδιακού μυ
- Φλεγμονή του καλύματος της καρδιάς (περικαρδίτιδα)
- Επιδείνωση χρόνιων υποκείμενων καταστάσεων/νόσημάτων (π.χ. καρδιακή ανεπάρκεια, άσθμα ή διαβήτης)

Σπάνιες Επιπλοκές

- Σψιαιμία
- 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)

- Αλλεργικό εξάνθημα (κνίδωση)

Πολύ σπάνιες ανεπιθύμητες ενέργειες (<1/10.000)

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



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