



Η Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας, στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων της, προάγοντας και προασπίζοντας τη Δημόσια Υγεία, ενημερώνει και φέτος αναφορικά με την εποχική γρίπη.

Σύμφωνα και με την εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας για την εποχική γρίπη 2018-2019, οι πολίτες θα πρέπει να γνωρίζουν τα εξής:

Η δραστηριότητα της εποχικής γρίπης εμφανίζεται στα μέσα φθινοπώρου, αυξάνεται κατά

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team
Δευτέρα, 22 Οκτωβρίου 2018 13:37

τον Ιανουάριο και κορυφώνεται Φεβρουάριο – Μάρτιο.

Η γρίπη είναι λοίμωξη του αναπνευστικού και μεταδίδεται εύκολα, κυρίως με το βήχα και το φτάρνισμα, μέσω των σταγονιδίων.

Εκδηλώνεται με πυρετό, ρίγος, καταρροή, πονόλαιμο, βήχα, μυαλγίες, πονοκέφαλο και αίσθημα κόπωσης (πιο σπάνια παρατηρούνται έμετοι ή/και διάρροιες). Η διάρκεια της νόσησης είναι περίπου μία εβδομάδα κατά την οποία πρέπει να παραμένουμε κατ' οίκον. Ο έγκαιρος εμβολιασμός είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης. Διενεργείται σε παιδιά και σε ενήλικες, κατόπιν ιατρικής σύστασης και εφόσον συντρέχουν λόγοι υγείας, που το συνιστούν.

Η λήψη ατομικών και ομαδικών μέτρων υγιεινής είναι απαραίτητη για την προστασία από την γρίπη, τον περιορισμό της και για την αποφυγή εξάπλωσής της.

Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε καλύπτουμε το πρόσωπο με χαρτομάντιλο μιας χρήσης ή φταρνιζόμαστε στο εσωτερικό του αγκώνα μας. Ακολούθως, πετάμε το χαρτομάντιλο στα σκουπίδια και πλένουμε τα χέρια μας.

Αποφεύγουμε την επαφή με το στόμα, τη μύτη και τα μάτια.

Πλένουμε τακτικά τα χέρια μας με νερό και με σαπούνι.

Αποφεύγουμε γενικότερα συνωστισμό και συγχρωτισμό σε κλειστούς χώρους.

Μεριμνούμε για τακτικό αερισμό των κλειστών χώρων και για τον σχολαστικό καθαρισμό τους.

Απαραίτητη η αποχή των μαθητών από τα μαθήματά τους και των εργαζομένων από την εργασία τους, όταν εμφανίζουν κάποιο από τα συμπτώματα της γρίπης τόσο για τη δική τους προστασία όσο και για περιορισμό μετάδοσης της νόσου.

Λάβετε τα απαραίτητα προληπτικά και προστατευτικά μέτρα για τον εαυτό σας και για τους γύρω σας.

Απευθυνθείτε και ενημερωθείτε για τη γρίπη από τον παθολόγο σας ιατρό ή τον παιδίατρό σας.