

# Ο ιός της γρίπης: Στρατηγικές πρόληψης

**MARIA N. KANTZANOY, MD, PhD, MSc**

Ιατρός-Βιοπαθολόγος

Επικ. Καθ. Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής

Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας & Ιατρικής Στατιστικής

Ιατρική Σχολή Αθηνών

## **Prevention and Control of Seasonal Influenza with Vaccines Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices — United States, 2016–17 Influenza Season**

Lisa A. Grohskopf, MD<sup>1</sup>

Leslie Z. Sokolow, MSc, MPH<sup>1,2</sup>

Karen R. Broder, MD<sup>3</sup>

Sonja J. Olsen, PhD<sup>1</sup>

Ruth A. Karron, MD<sup>4</sup>

Daniel B. Jernigan, MD<sup>1</sup>

Joseph S. Bresee, MD<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Influenza Division, National Center for Immunization and Respiratory Diseases, CDC*

<sup>2</sup>*Battelle Memorial Institute, Atlanta, Georgia*

<sup>3</sup>*Immunization Safety Office, National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases, CDC*

<sup>4</sup>*Johns Hopkins University, Baltimore, Maryland*



# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΕΙΣ ΓΡΙΠΗΣ

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

ΑΝΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ  
ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

ΑΤΟΜΙΚΕΣ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ

ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

# 1. ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

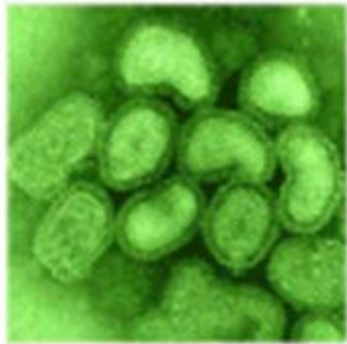
- Η πρώτη και ισχυρότερη γραμμή άμυνας έναντι της γρίπης

## ΣΥΣΤΑΣΗ ΕΜΒΟΛΙΟΥ

- Πολυδύναμα εμβόλια αποτελούμενα από τρία (ή τέσσερα) κεκαθαρμένα και αδρανοποιημένα σε φορμαλδεύδη στελέχη υποτύπων του ιού της γρίπης (2 στελέχη τύπου Α και 1 ή 2 στελέχη τύπου Β)
- Περιέχουν τους υποτύπους του ιού που απομονώθηκαν συχνότερα σε κλινικές και ερευνητικές μελέτες **κατά το προηγούμενο έτος**



# Χρονοδιάγραμμα παρασκευής εμβολίου γρίπης



## Virus Selection

- FDA advisory panel selects 3 strains
- CDC provides new strains of the seed virus to the FDA
- FDA distributes the 3 seed viruses to manufacturers

## Production Begins



## FDA Testing, Licensure



## Filling/ Packaging

- Vaccine is filled into vials and syringes; packaged for distribution



## Product Release/ Shipping



## Vaccination Begins

- Immunity develops approximately 2 weeks after vaccination



# ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΟ

Το αντιγριπικό εμβόλιο 2016-2017, θα περιέχει:

- A/California/7/2009(**H1N1**) ιό /pdm09
- A/Hong Kong/4801/2014(**H3N2**) ιό
- B/Brisbane/60/2008 (καταγωγής **Victoria**)
- σύμφωνα με τον ΕΟΦ θα εισαχθούν **1.700.000** αντιγριπικά εμβόλια



# ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΟ

## ΤΡΟΠΟΣ ΔΡΑΣΗΣ

- Τα συστατικά του εμβολίου προκαλούν στον οργανισμό τη δημιουργία αντισωμάτων έναντι του ιού περίπου **2 εβδομάδες** μετά τον εμβολιασμό
- Τα αυξημένα επίπεδα αντισωμάτων μειώνουν τον κίνδυνο νόσησης από στελέχη του ιού της γρίπης που είναι **αντιγονικά παρόμοια** με τους υποτύπους του ιού που περιέχονται στο εμβόλιο





# ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΟ

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



- Προκαλεί ανοσολογική ανταπόκριση **ειδική ανά στέλεχος** του ιού
- Η αποτελεσματικότητα κυμαίνεται περίπου στο 60% ανάλογα με:
  - ✓ το βαθμό αντιγονικής ομοιότητας μεταξύ των κυκλοφορούντων υποτύπων και εκείνων που περιέχονται στο εμβόλιο
  - ✓ Ιστορικό προηγούμενων επεισοδίων γρίπης
  - ✓ την ηλικία του λήπτη
  - ✓ την ανοσολογική επάρκεια του λήπτη
  - ✓ τον τύπο της μελέτης
  - ✓ το μετρώμενο αποτέλεσμα (νοσηλεία, εμπύρετη νόσηση, κλπ)



# ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΟ

## ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ

- Ο εμβολιασμός του πληθυσμού θα πρέπει να έχει ολοκληρωθεί πριν την εμφάνιση της γρίπης στην κοινότητα
- Ιδανικά, πριν το τέλος Οκτωβρίου
- Το εμβόλιο χορηγείται για όσο διάστημα ο ιός της γρίπης κυκλοφορεί στην κοινότητα ή υπάρχουν διαθέσιμα εμβόλια





# ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΟ

## ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Το αντιγριπικό εμβόλιο περιέχει διάφορα συστατικά (σταθεροποιητές, συντηρητικά, αντιγόνα, υπολειπόμενη ζωική πρωτεΐνη, αντιμικροβιακούς παράγοντες) που μπορούν να προκαλέσουν **άμεσες αντιδράσεις υπερευαισθησίας**
- Αντιδράσεις υπερευαισθησίας: κνίδωση, εξάνθημα, αγγειοοίδημα και αναφυλαξία
- Η **αναφυλαξία** δύναται να εκδηλωθεί με κνίδωση, δύσπνοια, συριγμό, έκπτωση επιπέδου συνειδήσεως και καταπληξία (shock)
- Ωστόσο, η πιθανότητα αναφυλαξίας υπολογίζεται σε **1.3-1.5 περιπτώσεις ανά 1 εκ.** χορηγούμενες δόσεις αντιγριπικού εμβολίου



# Ανεπιθύμητες ενέργειες εμβολίου γρίπης

## **Συνήθεις (<1/100)**

Ευαισθησία, τοπικό άλγος, ερυθρότητα, οίδημα

Πυρετός (1-2 ημέρες), μέχρι 39°C στα παιδιά

Μυαλγίες (1-2 ημέρες)

## **Σπάνιες (<1/1.000)**

Κνίδωση

Πυρετικοί σπασμοί

## **Πολύ σπάνιες (<1/10.000)**

Αναφυλαξία

Παραισθησίες

Σύνδρομο Guillain-Barre



# Ποιες είναι οι αντενδείξεις χορήγησης του αντιγριπτικού εμβολίου

- Δεν εμβολιάζονται άτομα που εμφανίζουν **οξεία νόσο με ή χωρίς πυρετό**
- Το **ιστορικό σοβαρής αλλεργικής αντίδρασης στο αυγό** (σχετική αντένδειξη- ο εμβολιασμός να γίνεται σε ιατρικό περιβάλλον για να αντιμετωπισθούν συμπτώματα αλλεργικής αντίδρασης)
- Το **ιστορικό αναφυλακτικής αντίδρασης** σε προηγούμενο εμβολιασμό έναντι της εποχικής γρίπης (**Οι περιπτώσεις σοβαρής αναφυλακτικής αντίδρασης είναι σπάνιες**)
- Δεν εμβολιάζονται άτομα με **ιστορικό συνδρόμου Gullain-Barre** που εκδηλώθηκε εντός 6 εβδομάδων μετά από προηγούμενο αντιγριπτικό εμβολιασμό

# ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΟ

## ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ (CDC)

- Άτομα ηλικίας **> 6 μηνών**
- Όλα τα άτομα αυξημένου κινδύνου εμφάνισης επιπλοκών αν νοσήσουν από τον ιό της γρίπης
- Όλα τα άτομα που μπορούν να μεταδώσουν τον ιό σε άτομα υψηλού κινδύνου :
  - ✓ άτομα που συμβιώνουν ή φροντίζουν άτομα υψηλού κινδύνου επιπλοκών μετά από γρίπη
  - ✓ άτομα που φροντίζουν νεογνά <6 μηνών, καθώς αυτά απαγορεύεται να εμβολιαστούν έναντι της γρίπης
  - ✓ Ιατρο-νοσηλευτικό προσωπικό, επαγγελματίες υγείας







**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
& ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ Α'**

Πληροφορίες: Ε. Γκαρέτσου  
Ταχ. Διεύθυνση: Αριστοτέλους 19  
Ταχ. Κώδικας: 101 87  
Τηλέφωνο: 2132161327  
FAX: 210 5237384  
Email: ddy@yyka.gov.gr

**ΘΕΜΑ: « Πρόγραμμα Εμβολιασμών Ενηλίκων »**

*Σχετ.: Τα πρακτικά της 6ης Συνεδρίας της Εθνικής Επιτροπής Εμβολιασμών*

INFORMATICS  
DEVELOPMENT  
AGENCY

Digitally signed by  
INFORMATICS  
DEVELOPMENT AGENCY  
Date: 2015.01.23 09:41:12  
EET  
Reason:  
Location: Athens

ΑΔΑ: Ω5Φ6Θ-46Π

**ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

Αθήνα, 22/1/2015  
Αρ. Πρωτ. Γ1α/Γ.Π.οικ.6055

**ΠΡΟΣ: ΟΠΩΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ**

## Πίνακας 1. Χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών για ενήλικες

Εμβόλιο ▼	Ηλικία ►	19-26 ετών	27-49 ετών	50-59 ετών	60-64 ετών	≥ 65 ετών
Γρίπης <sup>1</sup>		1 δόση ετησίως			1 δόση ετησίως	



Συστήνονται για όλα τα άτομα με την ανάλογη ηλικία που δεν έχουν ένδειξη ανοσίας



Συστήνονται σε άτομα που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου (βλέπε . ομάδες αυξημένου κινδύνου



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**  
**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**  
**& ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**  
**Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ Α΄**  
Πληροφορίες: Ε. Γκαρέτσου  
Ταχ. Διεύθυνση: Αριστοτέλους 19  
Ταχ. Κώδικας: 101 87  
Τηλέφωνο: 2132161327  
FAX: 210 5237384  
Email: ddy@yyka.gov.gr

**INFORMATICS  
DEVELOPME  
T AGENCY**

Digitally signed by  
INFORMATICS  
DEVELOPMENT AGENCY  
Date: 2015.01.23 09:56:45  
EET  
Reason:  
Location: Athens

**ΑΔΑ: 73ΟΖΘ-ΔΟΗ**

**ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

Αθήνα, 22/1/2015  
Αρ. Πρωτ. Γα/Γ.Π.οικ.6050

**ΠΡΟΣ: ΟΠΩΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ**

**ΘΕΜΑ: « Πρόγραμμα Εμβολιασμών Παιδιών & Εφήβων 2015 »**  
*Σχετ.: Τα πρακτικά της 6ης Συνεδρίας της Εθνικής Επιτροπής Εμβολιασμών*

Πίνακας 1. Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Παιδιών και Εφήβων 2015\*

Εμβόλιο ▼	Ηλικία ►	Γέννηση	1 μηνός	2 μηνών	4 μηνών	6 μηνών	12 μηνών	15 μηνών	18 μηνών	19-23 μηνών	2-3 ετών	4-6 ετών	7-10 ετών	11-12 ετών	13-15 ετών	16-18 ετών	
Γρίπης <sup>12</sup>																	Ετησίως σε ομάδες υψηλού κινδύνου



# Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμού

## Συστάσεις για παιδιά και εφήβους

- Εμβολιασμός σε **παιδιά >6 μηνών** που ανήκουν σε **ομάδες αυξημένου κινδύνου**
- Δοσολογία χορήγησης αντιγριπτικού εμβολίου
- Παιδιά <3 ετών: μισή δόση εμβολίου ενήλικα
- Παιδιά >3 ετών: κανονική δόση εμβολίου ενήλικα





# ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΟ

## Παιδιά ηλικίας 6 μηνών - 8 ετών

Λήψη  $\geq 2$  δόσεων αντιγριπικού εμβολίου πριν  
την 1-7-2016

(οι δόσεις πρέπει να μην έχουν ληφθεί μέσα στην ίδια  
ή σε διαδοχικές χρονιές)

**ΝΑΙ**

**Μία δόση** αντιγριπικού  
εμβολίου (2016-2017)

**ΟΧΙ ή δεν  
γνωρίζω**

**Δύο δόσεις** αντιγριπικού  
εμβολίου  
(μεσοδιάστημα  $\geq 4$  εβδομ.)

**Ομάδες αυξημένου  
κινδύνου  
παιδιών, εφήβων  
& ενηλίκων**

- Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.
- Παιδιά και ενήλικες, που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:
  - Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
  - Καρδιακή νόσο με σοβαρή αιμοδυναμική διαταραχή
  - Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας).
  - Μεταμόσχευση οργάνων
  - Δρεπανοκυτταρική αναιμία (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες).
  - Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα.
  - Χρόνια νεφροπάθεια.
  - Νευρολογικά-Νευρομυϊκά νοσήματα
  - Έγκυες ανεξαρτήτως ηλικίας κύησης, λεχwoίδες, θηλάζουσες
  - Ενήλικες με Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)  $>40 \text{ kg/m}^2$  ή Παιδιά με  $\Delta\text{ΜΣ}>95\text{η ΕΘ}$
  - Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ. νόσος Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα και άλλα) για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη
- Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά  $<6$  μηνών ή φροντίζουν άτομα με υποκείμενο νόσημα, τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη.
- Οι κλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές (σχολείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων και τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά.).
- Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι)

**ΔΕΝ** θα μεταδώσω τη γρίπη  
ούτε στους **ασθενείς** μου  
ούτε στην **οικογένειά** μου

- ✓ Όλοι οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να εμβολιασθούν κατά της γρίπης. Αυτό περιλαμβάνει και εσένα.
- ✓ Αυτό το χειμώνα εμβολιασθείτε κατά της γρίπης και προστατέψτε τον εαυτό σας και τους συνανθρώπους σας.



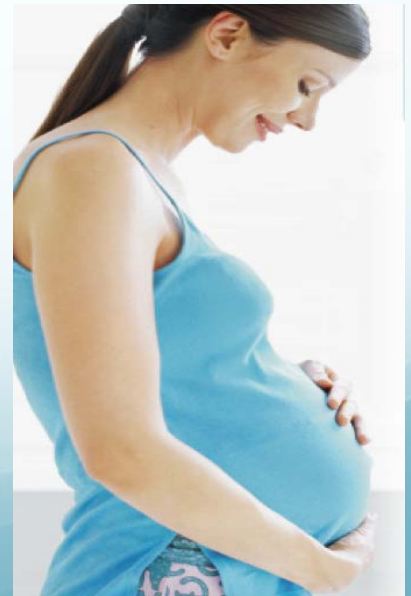
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



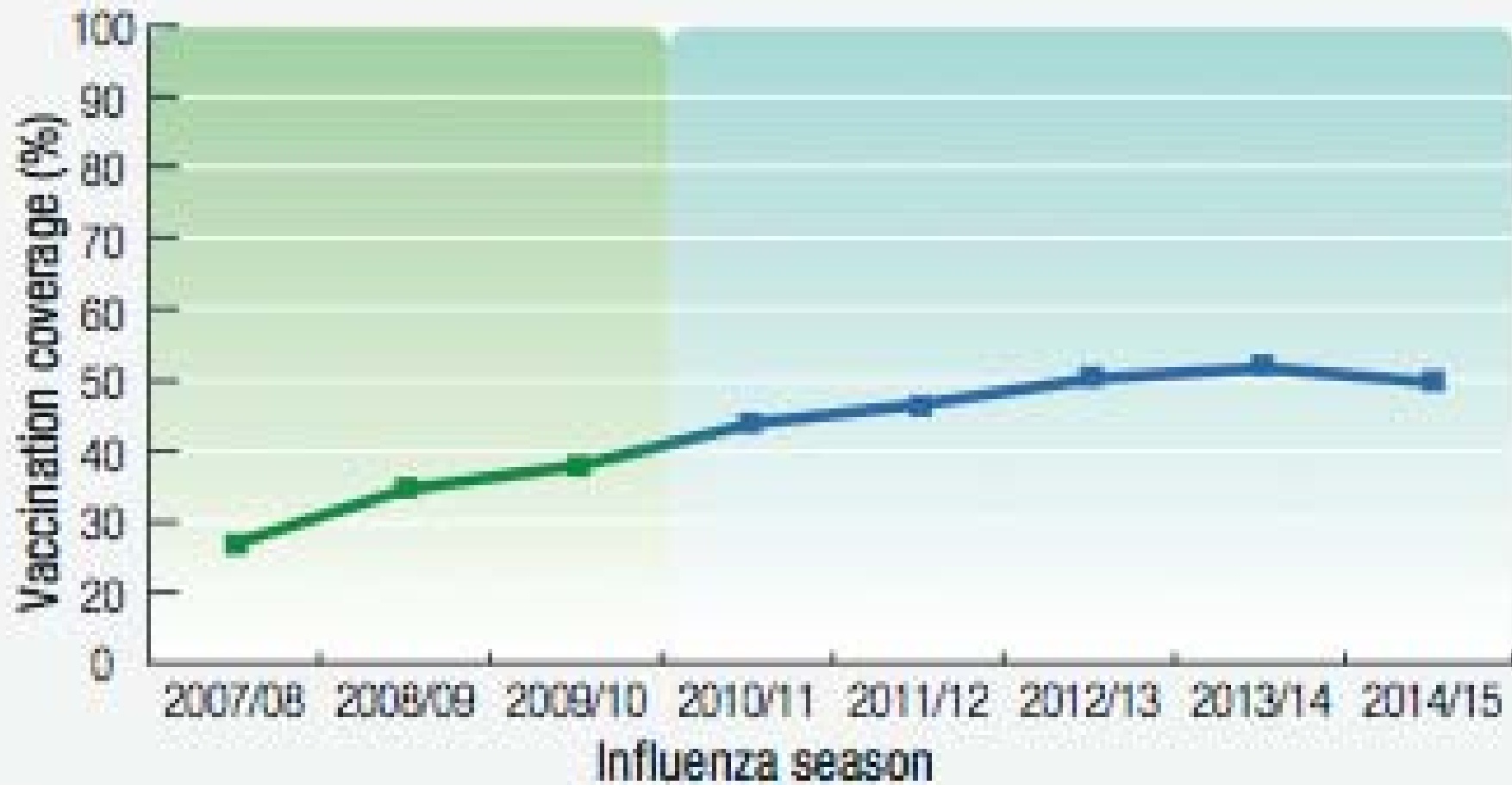


Στις **έγκυες γυναίκες**, μία δόση αντιγριπικού εμβολίου:

- Είναι ασφαλής και μπορεί να χορηγηθεί σε οποιαδήποτε στιγμή της εγκυμοσύνης
- Προστατεύει από τον πρόωρο τοκετό
- Προστατεύει το έμβρυο προγεννητικά, αλλά και κατά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του, όταν η χορήγηση αντιγριπικού εμβολίου είναι αδύνατος











# ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΟ ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΙΟΥ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

Δραστική μείωση της  
διασποράς του ιού

Η σύγχρονη τάση διεθνώς

- Δίδεται βαρύτητα στην εφαρμογή εκτεταμένου προγράμματος εμβολιασμού στα παιδιά
- Οι βρεφονηπιακές μονάδες και τα σχολεία αποτελούν τους κύριους χώρους διασποράς του ιού στην κοινότητα

## Γρίπη & Κρυολόγημα



Αντιμετώπισέ  
το σωστά

με το  
φαρμακοποιοί  
σου

Χωρίς  
αντιβιοτικά



## 2. ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

- Αποτελούν μέτρα, εκτός του εμβολιασμού και της λήψης αντιικών φαρμάκων, που λαμβάνονται από τα άτομα και την κοινότητα προκειμένου να μειωθεί η διασπορά της γρίπης
- Πανδημική Γρίπη
  - ✓ ένα νέος ιός διασπείρεται ταχέως μεταξύ των ατόμων και των πληθυσμών, καθώς δεν υφίσταται προηγούμενη ανοσία έναντι του συγκεκριμένου τύπου ιού και
  - ✓ δεν υπάρχει διαθέσιμο εμβόλιο έναντι του νέου ιού
  - ✓ οι μή φαρμακευτικές παρεμβάσεις αποτελούν τον καλύτερο τρόπο ελέγχου της γρίπης

## 2α. ΑΤΟΜΙΚΕΣ μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις

Καθημερινά προληπτικά  
μέτρα που βοηθούν το  
άτομο και τους γύρω του  
να αποφύγουν να  
μολυνθούν ή να  
διασπείρουν τον ιό της  
γρίπης



**ΠΡΟΣΟΧΗ**

**Προστατεύστε τον εαυτό σας  
και τους γύρω σας**

**ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΙΠΗ**

*Μη διασπείρετε τα μικρόβια*

 Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντηλο, όταν βήχετε ή φταρνίζεστε.

 Πετάξτε άμεσα το χαρτομάντηλο στο καλάθι των απορριμμάτων.

 Δεν έχετε χαρτομάντηλο; Φταρνιστείτε στον αγκώνα σας και όχι στα χέρια σας.

 Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιήστε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.

 Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ  
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.Ν.)  
ΤΗΛΕΦΩΝΑ: 210-5212 054, 210-5222 339



## 2α. ΑΤΟΜΙΚΕΣ μή φαρμακευτικές παρεμβάσεις

### ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ

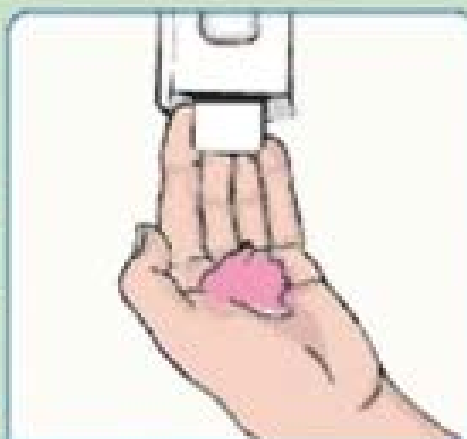
- Πλύνετε συχνά τα χέριά σας με σαπούνι και νερό, ή, στην ανάγκη, με φαρμακευτικό διάλυμα περιεκτικότητας **60% - 70% αλκοόλης**
- Πλύνετε τα χέρια σας πριν και μετά το ακούμπημα της μύτης, του στόματος και των ματιών σας

Με το πλύσιμο των χεριών **ελαττώνεται η διασπορά** των σωματιδίων της γρίπης κατά την χειραψία και την επαφή με κοινόχρηστες επιφάνειες (πόμολα, κουπαστές σκάλας, οθόνες αφής, κλπ)

# ΑΠΑΛΛΑΞΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ!



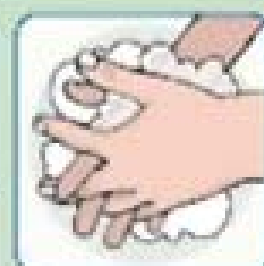
**1** Βρέξε τα χέρια σου



**2** Βάλε σαπούνι



**3** Σαπούνισε καλά-20 δευτερόλεπτα



**4** Ξέπλυνε-10 δευτ.



**5** Κλείσε τη βρύση



**6** Στέγνωσε τα χέρια σου

## ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ ΝΑ ΠΛΥΝΕΙΣ ΚΑΛΑ:

- Ανάμεσα στα δάκτυλα
- Κάτω από τα νύχια
- Τις άκριες των δακτύλων

ΤΜΗΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΛΟΙΜΩΣΕΩΝ



## 2α. ΑΤΟΜΙΚΕΣ μή φαρμακευτικές παρεμβάσεις

### ΣΥΧΝΟΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ

- Καθαρίστε συχνά τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που ακουμπώνται συχνά (γραφεία, πόμολα, κουπαστές σκάλας, πληκτρολόγιο, τηλέφωνο, παιγνίδια, κλπ)
- Το **νερό με σαπούνι** αρκεί για την απομάκρυνση του ιού της γρίπης από τις επιφάνειες
- Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί διάλυμα χλωρίνης ή άλλα απολυμαντικά, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης τους

Ο ιός της γρίπης παραμένει «ζωντανός» στις επιφάνειες περισσότερο από **8 ώρες**







## 2α. ΑΤΟΜΙΚΕΣ μή φαρμακευτικές παρεμβάσεις

### ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΚΟΝΤΙΝΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΝΟΣΟΥΝ

- Παραμείνετε σε απόσταση **τουλάχιστον 2m** από τα άτομα που νοσούν
- Τα άτομα υψηλού κινδύνου που νοσούν πρέπει να αποφεύγουν τις συναντήσεις και την παραμονή σε πολυπληθείς χώρους
- Τα σωματίδια της γρίπης ταξιδεύουν τουλάχιστον 2 μέτρα με το βήχα , το φτάρνισμα και την ομιλία των νοσούντων





Κατά τη διάρκεια **πανδημίας**:

- Αποφύγετε, ιδιαίτερα τα άτομα υψηλού κινδύνου, τους χώρους συγκέντρωσης πλήθους (συνέδρια, συναυλίες, αθλητικά γεγονότα, κλπ)
- Συμμετέχετε σε συναντήσεις μέσω εναλλακτικών τρόπων (πχ. Skype, iface, κλπ), προκειμένου να αποφύγετε τη διαπροσωπική επαφή







## 2α. ΑΤΟΜΙΚΕΣ μή φαρμακευτικές παρεμβάσεις ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΕΠΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΓΡΙΠΗΣ

**Ναι, αλλά για πόσο καιρό;**

- ✓ Μέχρις ότου υποχωρήσουν τα συμπτώματα. Ο ιός μεταδίδεται ακόμα και 24 ώρες μετά την υποχώρηση των συμπτωμάτων
  - ✓ Εάν εμφανιστεί πυρετός, μέχρις ότου ο ασθενής είναι τουλάχιστον 24 ώρες απύρετος χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών φαρμάκων
  - ✓ Τα παιδιά και τα άτομα με μειωμένη ανοσιακή ικανότητα μπορεί να χρειαστεί να παρατείνουν την παραμονή κατ' οίκον
- Ο κατ' οίκον περιορισμός **μειώνει το χρόνο ανάρρωσης** και τον **κίνδυνο διασποράς** της νόσου σε άλλα άτομα





## 2β. ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ

- Ο ιός της γρίπης επιζεί στα χέρια μόνον για 3-5 λεπτά, ενώ επιζεί για 2-8 ώρες σε επιφάνειες, όπου, δυνητικά, μπορεί να μολύνει άτομα που έρχονται σε επαφή με αυτές και, στη συνέχεια, ακουμπούν τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα τους
- **Εποχική γρίπη:** Ο συχνός καθαρισμός των κοινοχρήστων επιφανειών δρά επικουρικά στον εμβολιασμό, που απαιτεί την πρώτη γραμμή πρόληψης
- **Πανδημική γρίπη:** Λόγω ελλείψεως εμβολίου, οι περιβαλλοντικές μαζί με τις ατομικές μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις αποτελούν την πρώτη γραμμή πρόληψης



## 2γ. ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

- Αφορούν κατά βάση την **πανδημική γρίπη**
- Περιλαμβάνουν πολιτικές και στρατηγικές, εκτός του εμβολιασμού και των αντιικών σκευασμάτων, που αναλαμβάνουν οργανισμοί και κοινότητες για να μειώσουν τη διασπορά της νόσου κατά τη διάρκεια της επιδημικής έκρηξης

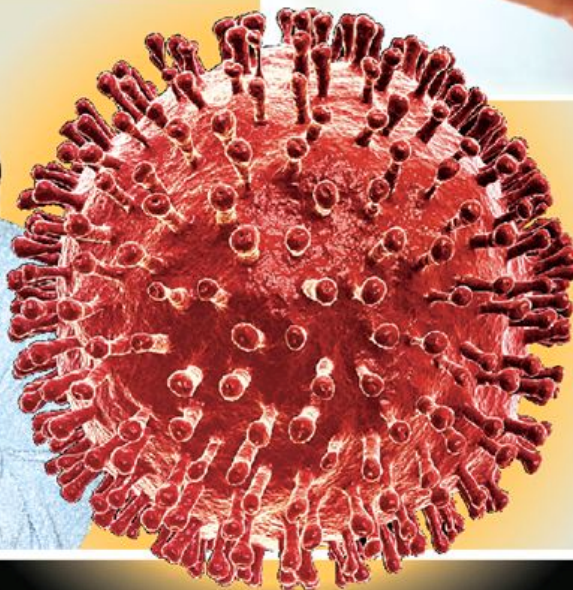
**Κοινωνική αποστασιοποίηση:** Αύξηση των αποστάσεων μεταξύ των ατόμων σε χώρους συνάθροισης και κοντινής επαφής (σχολεία, χώροι εργασίας, κοινωνικές εκδηλώσεις, συνέδρια, κλπ).

**Αναστολή λειτουργίας:** Προσωρινό κλείσιμο βρεφονηπιακών σταθμών, σχολείων, χώρων λατρείας και αθλητισμού, συναυλιών, κλπ

Αμφότερες οι παρεμβάσεις είναι δύσκολο να σχεδιαστούν και να εφαρμοστούν στην πράξη, καθώς απαιτούν πολυπαραγοντική προσέγγιση και συντονισμό δράσεων μεταξύ πολιτείας, οργανισμών, ιδιωτικών φορέων, κλπ

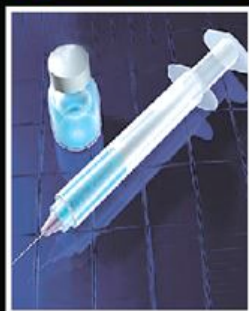
# Τι πρέπει να κάνετε στη γρίπη...

- ❗ Όσοι έχουν συμπτώματα, θα πρέπει να απευθυνθούν άμεσα στον γιατρό
- ❗ Εάν τα συμπτώματα της γρίπης επιμένουν (και παρουσιάζουν αναπνευστικά προβλήματα) περισσότερο από πέντε μέρες, οι ασθενείς θα πρέπει να επισκεφθούν εκ νέου τον γιατρό
- ❗ Σε όσους έχει γίνει διάγνωση της γρίπης, αναγκαίο είναι να μένουν στο σπίτι



- ❗ Το πλύσιμο των χεριών ανά τακτά χρονικά διαστήματα κρίνεται απαραίτητο
- ❗ Η επαφή των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα καλό είναι να αποφεύγεται
- ❗ Σε περίπτωση βήχα ή φτερνίσματος, η χρήση χαρτομάντιλου που να καλύπτει το στόμα είναι απαραίτητη
- ❗ Έπειτα από κάθε χρήση, το χαρτομάντιλο πρέπει να πετιέται

## Προσοχή...



**ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ** της εποχικής γρίπης δεν προφυλάσσει από τον ιό



**ΟΙ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΜΑΣΚΕΣ** δεν προφυλάσσουν από τη μετάδοση του ιού



**ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ** Εάν έχουν εκδηλωθεί, μη βγαίνετε από το σπίτι

## ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Ο ιός βρίσκεται ακόμη και σε σημεία που θεωρούμε ιδιαίτερα καθαρά

## ΜΗΝ ΠΑΝΙΚΟ-ΒΑΛΜΕΣΤΕ


Πρόκειται για μία μέτρια προς το παρόν πανδημία

**ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ** θα πρέπει να γνωρίζουν πως θα προφυλαχθούν



Μπορείς να  
σταματήσεις τη γρίπη!!  
Γιατί η γρίπη  
ξεκινά από **ΕΣΕΝΑ**





Ευχαριστώ πολύ  
για την προσοχή  
σας

O



## 2. ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

- Αποφεύγουμε την κοντινή επαφή με άτομα που νοσούν
- Όταν νοσούμε, αποφεύγουμε να έρθουμε κοντά με άλλα άτομα για να μην τα μολύνουμε
- Όταν νοσούμε, παραμένουμε στο σπίτι για τουλάχιστον 24 ώρες μετά την υποχώρηση του πυρετού (δηλ. απύρετος για 24 ώρες χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών)
- Καλύπτουμε πάντα τη μύτη και το στόμα όταν πρόκειται να βήξουμε ή να φταρνιστούμε. Μετά τη χρήση, το χαρτομάντηλο πετιέται στα σκουπίδια.



## 2. ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

- Πλύνετε συχνά τα χέρια με σαπούνι και νερό, ή στην ανάγκη με αλκοολούχο διάλυμα
- Αποφύγετε να ακουμπάτε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας, καθώς τα σωματίδια της γρίπης διασπείρονται μέσω αυτών των οδών
- Καθαρίστε και απολυμάνετε τις επιφάνειες που μπορεί να έχουν μολυνθεί από σωματίδια γρίπης (κοινόχρηστες επιφάνειες εργασίας, φαγητού, πόρτες, χερούλια, κλπ)