

## Εποχική γρίπη: Πώς μεταδίδεται και πώς μπορείτε να προστατευτείτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



εποχική γρίπη βρίσκεται σε φάση έντονης δραστηριότητας στη χώρα μας, με το κυρίαρχο για εφέτος στέλεχος της A(H3N2) να έχει μεγάλη κυκλοφορία. Οι ειδικοί

αναφέρουν πως η γρίπη εφέτος εμφανίστηκε νωρίτερα και συνεπώς νωρίτερα σε σχέση με τα άλλα έτη αναμένεται και το μεγάλο κύμα της γρίπης, περί τα τέλη Ιανουαρίου.

Η γρίπη είναι οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης (Α, Β) και μεταδίδεται πολύ εύκολα από το ένα άτομο στο άλλο. Μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως και πολύ σοβαρή νόσηση.

### **Βασικό μέτρο προστασίας ο εμβολιασμός**

Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι ξεπερνούν τη γρίπη χωρίς να παρουσιάσουν επιπλοκές, ορισμένοι όμως, όπως άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές από τη γρίπη.

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να προστατευθεί κανείς από τη γρίπη είναι ο έγκαιρος εμβολιασμός, ο οποίος συστήνεται από τους ειδικούς του ΚΕΕΛΠΝΟ, να γίνεται κατά τους μήνες Οκτώβριο - Νοέμβριο, κάθε χρόνο, αλλά μπορεί να συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου γρίπης.

Κατά την περίοδο αυξημένης κυκλοφορίας του ιού της γρίπης συστήνεται η έγκαιρη χορήγηση αντι-ιικών σε ασθενείς με σοβαρή συμπτωματολογία, κυρίως στα άτομα με παράγοντες κινδύνου για επιπλοκές από τη γρίπη, ανεξαρτήτως του ιστορικού εμβολιασμού, χωρίς να είναι αναγκαία η εργαστηριακή επιβεβαίωση της γρίπης.

### **Η μετάδοση της γρίπης**

Ο ιός της γρίπης, όπως και οι άλλοι αναπνευστικοί ιοί, μεταδίδονται σχεδόν πάντοτε με τις εκκρίσεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος που αποβάλλονται με την ομιλία, το βήχα και το φτάρνισμα. Οι επιφάνειες (χέρια, πόμολα, παιχνίδια, τηλέφωνα, γραφεία κ.ά.) που μολύνονται από σταγονίδια διατηρούν τον ιό ζωντανό και ικανό να μολύνει για περίπου δύο ώρες.

Ο ιός της γρίπης όπως και άλλοι αναπνευστικοί ιοί μεταφέρονται όχι μόνο με τα μεγάλα σταγονίδια, που έχουν ως χαρακτηριστικό ότι δεν αιωρούνται στο χώρο επί αρκετή ώρα, και δεν εκτοξεύονται σε απόσταση μεγαλύτερη του ενός μέτρου από τον άρρωστο που βήχει (απόσταση ασφαλείας), αλλά και με τα μικρότερα.

Σε ότι αφορά στη γρίπη, ο άρρωστος μεταδίδει μία ημέρα πριν εκδηλώσει συμπτώματα και για 5-7 ημέρες μετά, όταν πρόκειται για ενήλικο. Τα παιδιά μεταδίδουν 2-3 ημέρες πριν και έως 8-10 μετά, σε ότι αφορά τη γρίπη, ενώ οι υπόλοιποι ιοί έχουν μικρότερο χρόνο μετάδοσης, που διαφέρει από ιό σε ιό. Από τη

στιγμή της μόλυνσης, απαιτούνται από 1-4 μέρες για να εκδηλώσει ο άρρωστος συμπτώματα.

## **Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης**

Τα συμπτώματα της γρίπης είναι απότομη εμφάνιση πυρετού που συνοδεύεται από κρυάδες και ρίγος, κακουχία, πονοκέφαλο, μυϊκούς πόνους και ξηρό βήχα. Με την πάροδο των ημερών ο βήχας γίνεται πιο έντονος, υπάρχει πόνος στο πρόσθιο μέρος του θώρακα και η αρχική ρινίτιδα επιδεινώνεται. Σε μερικούς αρρώστους συνυπάρχει ναυτία, έμετος, κοιλιακός πόνος, διάρροια.

Τα παιδιά έχουν συνήθως πιο ήπια συμπτώματα και μπορεί να μην αντιληφθεί κανείς ότι έχουν προσβληθεί από ιό γρίπης.

Οι επιπλοκές δεν είναι συνηθισμένες, ιδιαίτερα σε υγιείς ενήλικους με καλή φυσική κατάσταση και παιδιά μεγαλύτερα των 5 ετών. Οι επιπλοκές, όταν υπάρξουν, αφορούν κατά βάση το αναπνευστικό σύστημα και είναι η λαρυγγίτιδα, η μέση ωτίτιδα και η πνευμονία. Γενικά, παρά το ότι η γρίπη είναι μία θορυβώδης νόσος, δεν έχει συνήθως σοβαρές επιπλοκές σε άτομα με καλή φυσική κατάσταση και παιδιά μεγαλύτερα των 5 ετών.

## **Οδηγίες για την προσωπική υγιεινή και τον περιορισμό της μετάδοσης**

- Σε περίοδο έξαρσης της γρίπης μην κάνετε άσκοπες μετακινήσεις με τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Αποφεύγετε τις κοινωνικές εκδηλώσεις, όπου συγκεντρώνονται πολλά άτομα, στο μέτρο του δυνατού, καθώς και την παρακολούθηση παραστάσεων σε κλειστό χώρο.
- Σε κοινόχρηστους χώρους όπου δεν έχετε τη δυνατότητα να πλύνετε τα χέρια σας, αποφεύγετε να πιάνετε τα πόμολα, αλυσίδες ή κορδόνια που διευκολύνουν την τήρηση σειράς αναμονής σε υπηρεσίες και τράπεζες, λαβές λεωφορείων και ότι άλλο είναι δυνατό να αποφύγετε. Τα χάρτινα και περισσότερο τα μεταλλικά νομίσματα, μπορεί να είναι μολυσμένα, ιδιαίτερα τη στιγμή που τα παίρνετε.
- Σε ό,τι αφορά την προσωπική υγιεινή, φροντίστε να σκεπάζετε στόμα-μύτη κατά το βήχα ή το φτάρνισμα με χαρτομάντηλο, το οποίο μετα πετάτε σε καλάθι και πλένετε τα χέρια σας. Αν δεν έχετε χαρτομάντηλο μην χρησιμοποιείτε την παλάμη σας, αλλά την έσω επιφάνεια του αγκώνα.

- Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι το λιγότερο για 15'' - 20'' ή με ειδικό αλκοολούχο διάλυμα ή μαντηλάκια εμποτισμένα με αλκοόλη.
- Το πλύσιμο του χεριού είναι βασικό μέτρο όταν ο ίδιος ή κάποιος με τον οποίο είστε σε επαφή, είναι άρρωστος και πριν πιάσετε σκεύη φαγητού.
- Να φροντίζετε να έχετε καλή φυσική κατάσταση με ελαφρό φαγητό (φρούτα, σαλάτες), άσκηση και επαρκή ύπνο.
- Διδάξτε στα παιδιά σας τους παραπάνω τρόπους υγιεινής και προστασίας, για να τους εφαρμόζουν στο σχολείο και οπουδήποτε εκτός σπιτιού.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](https://www.offsite.com.cy)