



ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ **ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ**

Λίγα λόγια για την γρίπη

Η διαχρονική παρακολούθηση του νοσήματος στην Ελλάδα δείχνει ότι δραστηριότητα της εποχικής γρίπης συνήθως αρχίζει να αυξάνει κατά τον Ιανουάριο, ενώ κορυφώνεται κατά τους μήνες Φεβρουάριο-Μάρτιο. Ωστόσο, κάθε επιδημική έξαρση της γρίπης εισβάλλει ταχύτατα, με αποτέλεσμα να είναι δύσκολος προσδιορισμός του χρόνου αλλά και τύπου εκδήλωση της, ενώ συχνά προκαλεί την αποδιοργάνωση της επαγγελματικής και της κοινωνικής ζωής και όχι σπάνια, την αύξηση της θνητότητας. Οι τοπικοί εποχιακοί παράγοντες που ευνοούν τον ταχύτατο τρόπο μετάδοσης του ιού της γρίπης μέσω σταγονιδίων καθιστούν **αναποτελεσματική την πρόληψη** μόνο με τους κλασσικούς τρόπους (π.χ. αποφυγή συγχρωτισμού σε κλειστούς χώρους, απομόνωση πασχόντων, μέτρα ατομικής υγιεινής κλπ.).

Ο **αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης** είναι ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο, το οποίο, όταν εφαρμοσθεί σωστά και έγκαιρα, καλύπτει σε ποσοστό 80% περίπου και προφυλάσσει από τη μετάδοση του ιού της γρίπης και συμβάλλει στη μείωση απουσιών των εργαζομένων και απώλεια εργατοωρών.

Όπως κάθε χρόνο και επειδή ο ιός της γρίπης μεταλλάσσεται σε διαφορετικούς υπο-ορότυπους, έτσι και για την περίοδο 2022-2023 η σύνθεση του αντιγριπικού εμβολίου περιέχει τα εγκεκριμένα στελέχη του ιού, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Για τη φετινή περίοδο δεν χρειάζεται συνταγογράφηση σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών σε οποιοδήποτε αντιγριπικό εμβόλιο διαθέτει άδεια κυκλοφορίας από τον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων.

Σημειώνεται ότι αναμένεται πως κατά την προσεχή περίοδο γρίπης 2022-2023, ο ιός της γρίπης θα κυκλοφορήσει παράλληλα με τον ιό SARS-CoV-2, που προκαλεί τη νόσο από κορωνοϊό-2019 (COVID-19). Αυτή η ιδιαίτερη συγκυρία απαιτεί την πιο πλήρη εφαρμογή του αντιγριπικού εμβολιασμού κατά την προσεχή περίοδο με προτεραιότητα τον εμβολιασμό ατόμων που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου.

Στόχος είναι η μείωση των πιθανοτήτων ταυτόχρονης προσβολής και με τους δύο ιούς, που μπορεί να επιβαρύνει την κατάσταση των ασθενών, καθώς και η μείωση του φόρτου των υπηρεσιών υγείας και ειδικότερα των Μονάδων Εντατικής Θεραπείας, ώστε να μπορέσουν να ανταποκριθούν καλύτερα σε μια ενδεχόμενη αυξημένη ζήτηση.



Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο

Είναι ιδιαίτερος σημαντικό ο αντιγριπικός εμβολιασμός να εφαρμόζεται σε άτομα (ενήλικες και παιδιά) που ανήκουν στις καλούμενες **ομάδες υψηλού κινδύνου**.

Οι ομάδες υψηλού κινδύνου είναι οι εξής:

1. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω
2. Παιδιά ηλικίας που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:
 - Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
 - Καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές
 - Ανασοκαταστολή
 - Μεταμόσχευση οργάνων
 - Δρεπανοκυτταρική νόσο
 - Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο μεταβολικό νόσημα
 - Χρόνια νεφροπάθεια
3. Νευρομυϊκά νοσήματα
4. Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας κύησης
5. Λεχιάδες
6. Θηλάζουσες
7. Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος(BMI)>40 kg/
8. Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια για τον πιθανό ο κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη
9. 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.
10. Οι κλειστοί πληθυσμοί (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές γυμνασίων – λυκείων ,στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών ,ειδικών σχολείων ή σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά)
11. Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας(ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι)

Ποια είναι τα συχνότερα συμπτώματα

- Υψηλός πυρετός
- Πονοκέφαλος
- Πόνος στο λαιμό
- Βήχας
- Πόνοι στους μύες και τις αρθρώσεις
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Σπανιότερα εμετός ή/και διάρροια



Πως μεταδίδεται η γρίπη

Η γρίπη μεταδίδεται εύκολα, κυρίως με τα σταγονίδια που μεταφέρονται με το βήχα και το φτέρνισμα. Οι ιοί της γρίπης επίσης μεταδίδονται μέσω των χεριών, όταν κάποιος αγγίζει αντικείμενα και επιφάνειες που έχουν μολυνθεί και στη συνέχεια πιάνει τα μάτια του, τη μύτη ή το στόμα του. Παράγοντες όπως ο ψυχρός καιρός και ο συγχρωτισμός (συγκέντρωση πολλών ατόμων σε κλειστούς χώρους) αυξάνουν τη μετάδοση της γρίπης. Για την αποφυγή της μετάδοσης, τα άτομα θα πρέπει να καλύπτουν το στόμα και τη μύτη τους με χαρτομάντιλο όταν βήχουν ή φτερνίζονται και να πλένουν τακτικά τα χέρια τους.

Πως μπορώ να ξεχωρίσω αν έχω γρίπη ή κοινό κρυολόγημα

Συμπτώματα	Κοινό κρυολόγημα	Γρίπη
Πυρετός	Σπάνια στους ενήλικες και στα μεγαλύτερα παιδιά. Μπορεί όμως να είναι υψηλός(έως και 39) στα βρέφη και τα μικρά παιδιά	Συνήθως υψηλός πυρετός , από 38,5 μέχρι και 40 . που συνήθως διαρκεί 3-4 ημέρες.
Πονοκέφαλος	Σπάνια υπάρχει	Απότομη έναρξη. Μπορεί να είναι έντονος.
Μυϊκοί πόνοι	Μέτριας βαρύτητας	Συνήθως έντονοι.
Αίσθημα κόπωσης	Μέτριας βαρύτητας	Συχνά έντονο. Μπορεί να διαρκέσει δύο ή και περισσότερες εβδομάδες
Έντονη εξάντληση	Όχι	Αιφνίδια έναρξη. Μπορεί να είναι πολύ έντονη
Καταρροή	Συχνά	Μερικές φορές
Φτάρνισμα	Συχνά	Μερικές φορές
Πονόλαιμος	Συχνά	Μερικές φορές
Βήχας	Μέτριας βαρύτητας παροξυσμικός βήχας	Συνήθως έντονος βήχας

Πώς μπορούμε να προστατευτούμε

- Κάνουμε το αντιγριπικό εμβόλιο
- Τηρούμε απλούς κανόνες υγιεινής, όπως:
 - Πλένουμε προσεκτικά και συχνά τα χέρια μας



- Καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη με χαρτομάντιλο μιας χρήσης, **και όχι με την παλάμη μας**, όταν βήχουμε ή/και φτερνιζόμαστε
- Αποφεύγουμε να αγγίζουμε το στόμα, τη μύτη και τα μάτια
- Αποφεύγουμε το συνωστισμό σε κλειστούς χώρους
- Παραμένουμε στο σπίτι, μακριά από το σχολείο ή την εργασία, εάν είμαστε άρρωστοι
- Δεν παίρνουμε αντιβιοτικά(συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας)

Συστάσεις εμβολιασμού

Το αντιγριπικό εμβόλιο πρέπει να χορηγείται έγκαιρα και πριν την έναρξη της συνήθους περιόδου εμφάνισης της έξαρσης των κρουσμάτων γρίπης, δεδομένου ότι απαιτούνται περίπου 2 εβδομάδες για την επίτευξη ανοσολογικής απάντησης. Κατά προτίμηση ο εμβολιασμός θα πρέπει να ολοκληρώνεται τουλάχιστον 4-6 εβδομάδες προ της έναρξης του ετήσιου επιδημικού κύματος της γρίπης στην Ελλάδα (δηλαδή στα μέσα-μέχρι τέλος Νοεμβρίου). **Επιπρόσθετα, ο εμβολιασμός συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της εποχικής γρίπης για άτομα για τα οποία ενδείκνυται ο εμβολιασμός και δεν πρόλαβαν να εμβολιαστούν εγκαίρως.**

Ο αντιγριπικός εμβολιασμός γενικά περιλαμβάνει 1 μόνο δόση του εμβολίου ετησίως.

Χρονικοί περιορισμοί χορήγησης του αντιγριπικού εμβολίου σε σχέση με τη λοίμωξη COVID-19

- Ασυμπτωματικοί ή προσυμπτωματικοί ασθενείς με θετικό εργαστηριακό έλεγχο COVID-19 πρέπει να κάνουν το αντιγριπικό εμβόλιο μόλις ολοκληρώσουν την απομόνωσή τους.
- Ασυμπτωματικά άτομα που ήρθαν σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 και έχουν αρνητικό εργαστηριακό έλεγχο μπορούν να εμβολιαστούν κανονικά.
- Συμπτωματικοί ασθενείς με λοίμωξη COVID-19 πρέπει να αναβάλλουν τον εμβολιασμό τους μέχρι να ολοκληρωθεί η απομόνωσή τους και να υφεθεί η συμπτωματολογία της νόσου.

Σχετικά με την συνταγογράφηση αντιγριπικών εμβολίων

Από 19 Δεκεμβρίου 2022 ο εμβολιασμός κατά της γρίπης για το 2022-2023 εκτελείται στα φαρμακεία **χωρίς να είναι απαραίτητη η προσκόμιση ιατρικής συνταγής για κάποιες κατηγορίες του πληθυσμού.** Το αντιγριπικό παρέχεται **δωρεάν** και αποζημιώνεται από τον ΕΟΠΥΥ και τα άλλα ασφαλιστικά ταμεία.

Σύμφωνα με τη σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας (Δ1α/Γ.Π.οικ.81839/29-12-2021 εγκύκλιο με θέμα Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Ενηλίκων» 2022 (ΑΔΑ :Ψ7ΦΥ465ΦΥΟ-47Φ), οι κάτωθι κατηγορίες ενήλικου πληθυσμού αποτελούν ομάδες αυξημένου κινδύνου και δύνανται να εμβολιάζονται κατά της γρίπης από φαρμακοποιό χωρίς ιατρική συνταγή:



(1) Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω και

(2) Ενήλικες που κατά δήλωσή τους πληρούν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:

- Χρόνια νοσήματα αναπνευστικού, όπως άσθμα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια.
- Χρόνια καρδιακά νοσήματα
- Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη)
- Μεταμόσχευση οργάνων και μεταμόσχευση μυελού των οστών
- Δρεπανοκυτταρική αναιμία (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
- Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνια μεταβολικό νόσημα
- Χρόνια νεφροπάθεια
- Χρόνιες παθήσεις ήπατος
- Νευρολογικά-νευρομυϊκά νοσήματα
- Σύνδρομο Down
- Έγκυες γυναίκες ανεξαρτήτως ηλικίας κύησης, λεχωϊδες και θηλάζουσες.
- Άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία (Δείκτη Μάζας Σώματος >40Kg/m²)
- Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με παιδιά μικρότερα των 6 μηνών ή φροντίζουν ή διαβιούν με άτομα με υποκείμενο νόσημα, που αυξάνει τον κίνδυνο επιπλοκών της γρίπης.
- Κλειστοί πληθυσμοί, όπως προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές (σχολείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων κλπ.), νεοσύλλεκτοι, ιδρύματα χρονίως πασχόντων και μονάδες φιλοξενίας ηλικιωμένων, καταστήματα κράτησης κ.α.
- Εργαζόμενοι σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό, λοιποί εργαζόμενοι, φοιτητές επαγγελματιών υγείας σε κλινική άσκηση) και σε κέντρα διαμονής προσφύγων-μεταναστών.
- Άστεγοι.
- Κτηνίατροι, πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, εκτροφείς, σφαγείς και γενικά άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πτηνά ή χοίρους,

Δείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εποχική γρίπη στο ακόλουθο link

<https://diavgeia.gov.gr/doc/9%CE%9B2%CE%A8465%CE%A6%CE%A5%CE%9F-8%CE%93%CE%93?inline=true>

