



Ιός της Γρίπης

Προστατεύσου και προστατέυσε τους γύρω σου.

Η γρίπη είναι οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης και μεταδίδεται πολύ εύκολα από το ένα άτομο στο άλλο. Μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως και πολύ σοβαρή νόσηση. 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. Σύμφωνα με το ΚΕΕΛΠΝΟ, στην Ελλάδα οι εποχικές εξάρσεις γρίπης εμφανίζονται κατά τους χειμερινούς μήνες (από τον Οκτώβριο έως τον Απρίλιο).

Τα κύρια συμπτώματα της γρίπης είναι συνήθως:

- Πυρετός
- Βήχας
- Ρινική καταρροή
- Πόνος στο λαιμό
- Κεφαλαλγία
- Μυαλγίες
- Καταβολή
- Ρίγη
- Κάποιοι ασθενείς μπορεί επίσης να παρουσιάσουν και εμέτους ή διάρροιες. Ασθενείς που νοσούν από γρίπη, μπορεί να εμφανίζουν μόνο συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα και καθόλου πυρετό.



Η γρίπη μεταδίδεται:

Η γρίπη μεταδίδεται εύκολα από άνθρωπο σε άνθρωπο με τα σταγονίδια που μεταφέρονται με το βήχα και το φτέρνισμα ή με την άμεση επαφή με μολυσμένα άτομα ή μολυσμένες επιφάνειες όπου τα μικρόβια μπορεί να επιβιώσουν έως και 48 ώρες. Ο ιός της γρίπης μεταδίδεται μία ημέρα πριν την έναρξη των συμπτωμάτων και 5-7 ημέρες μετά.

Προφυλαχτείτε από τη γρίπη και προστατέψτε τους γύρω σας:

• Ενθαρρύνετε τα παιδιά να **πλένουν συχνά** τα χέρια τους. Η υγιεινή των χεριών είναι ιδιαίτερα σημαντική μετά τη χρήση της τουαλέτας, πριν το φαγητό, αφού φυσήξουν τη μύτη ή μετά την άφιξή τους στο σχολείο, ιδιαίτερα αν χρησιμοποιούν τα μέσα μαζικής μεταφοράς.

• Καθοδηγήστε τα παιδιά να **καλύπτουν** το στόμα και τη μύτη όταν φτερνίζονται ή βήχουν με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντηλο το οποίο θα απορρίπτεται αμέσως στα σκουπίδια. Επιπλέον, όταν φυσούν τη μύτη να απορρίπτουν το χαρτομάντηλο άμεσα και να μη το διατηρούν στην τσέπη ή στο θρανίο τους.

• Καθοδηγήστε τα παιδιά να **αποφεύγουν**:

- ✓ στενή επαφή με άτομα εμφανώς ασθενή
- ✓ να πίνουν νερό απευθείας από το στόμιο των ψυκτών νερού του σχολείου ή άλλων χώρων εστίασης. Θα πρέπει να χρησιμοποιούν πάντα ποτήρι ή θερμός
- ✓ να μοιράζονται ή να ανταλλάσσουν προσωπικά αντικείμενα (στυλό, μολύβια, μαρκαδόρους κλπ.)
- ✓ να φέρνουν σε επαφή τα χέρια με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα

• Αν το παιδί εμφανίζει πυρετό $>37,8^{\circ}$ C και ρίγος, καταβολή, πονόλαιμο, πονοκέφαλο, πόνους στις αρθρώσεις, συμπτώματα γαστρεντερίτιδας (διάρροιες, εμέτους), κρατήστε το στο σπίτι. Το παιδί είναι καλό να επιστρέψει στο σχολείο αφού παραμείνει **απύρετο για 24 ώρες**, χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών.

• Σε περίπτωση που το παιδί εμφανίσει κάποιο από τα προηγούμενα συμπτώματα στο χώρο του σχολείου, ο γονιός θα ειδοποιηθεί για να το παραλάβει – το παιδί θα περιμένει στο ιατρείο του PIERCE.

• Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας σχετικά με ζητήματα εμβολιασμού κατά του ιού της γρίπης εάν το παιδί ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου (προϋπάρχουσα νόσος, όπως άσθμα, διαβήτης κ.α.).

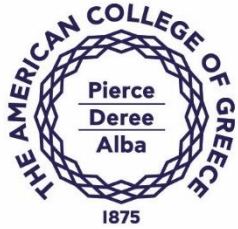
Πηγές: <https://www.cdc.gov/flu/index.htm>

Picture source:

<https://www.cdc.gov/H1N1flu/federalworkforce/toolkit/additionalcommunicationresources.htm>

Authored by Elina Grana, ACG Nurse, ACG Health & Wellness Center

Edited by Christina Drakonakis, Associate Dean of Students, Office of Student Affairs, ACG Health & Wellness



Know the Facts

Health



What is seasonal flu?

Influenza (flu) is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses and it is transmitted from human to human. Most healthy people overcome the flu without complications present, but some of them, such as persons who belong at high risk groups have higher risk of serious complications. In Greece seasonal flu outbreaks occur during the winter months (from October to April), with an increase in activity between January and March.

Stop the spread of germs that make you and others sick!

Cover your Cough



Symptoms

People who have the flu often experience some or all the following symptoms:

- Headache
- Muscle or body aches
- Dizziness
- Fatigue (tiredness)
- Fever, chills
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Diarrhea and vomiting

The severe symptoms of flu last 4-6 days, with full recovery expected in 7-10 days after the onset of symptoms.

How flu spreads?

Influenza spreads from person to person through respiratory droplets (cough, sneezing) which can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs. People may also catch the flu by touching their mouth or nose after touching something with the virus on it, such as doorknobs, tables, or an infected person's dirty hand. The flu virus can "live" on some surfaces for up to 48 hours. Most people may be able to spread the flu from 1 day before showing symptoms to 5 to 7 days after symptoms begin.

Preventing the flu

The best ways to prevent respiratory illnesses and help the spread of germs are:

- the observance of hygiene rules
- frequent and proper hand washing
- covering the mouth and nose when coughing or sneezing with a tissue or with our elbow
- Vaccinate annually between October to November
- Stay home in case you have fever $>37.8^{\circ}$ C. Return to your daily activities (work, school) when you don't have fever without using medicines for 24 hours.

Sources: <https://www.cdc.gov/flu/index.htm> <http://www.keelpno.gr>

Picture source:

<https://www.cdc.gov/H1N1flu/federalworkforce/toolkit/additionalcommunicationsresources.htm>