



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ΝΣΗ: ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΛΙΤΣΑ 29 & ΑΓΙΟΥ
ΓΕΩΡΓΙΟΥ, Τ.Κ.:15234, ΧΑΛΑΝΔΡΙ

Χαλάνδρι, 30/10/2025
Α.Α.: 231

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΓΓΡΑΦΟ

**ΘΕΜΑ: ΔΩΡΕΑΝ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΟ ΑΜΚΑ ΣΑΣ Ο ΕΤΗΣΙΟΣ ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΣΤΑ
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ**



Λίγο πριν την έναρξη της χειμερινής περιόδου ξεκινά ο **ΕΤΗΣΙΟΣ ΔΩΡΕΑΝ ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**, χωρίς να απαιτείται η συνταγογράφηση από γιατρό.

Κάθε έτος συνιστάται να διενεργείται από τα μέσα Οκτωβρίου μέχρι και το τέλος του Νοεμβρίου, δηλαδή την χρονική περίοδο που παρατηρείται συνήθως η έναρξη της εποχικής έξαρσης της γρίπης στην Ελλάδα.

Όλοι οι πολίτες, αλλά κυρίως όσοι ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, και έχουν προτεραιότητα μπορούν:

- **επιδεικνύοντας το ΑΜΚΑ τους** και
- **το Δελτίο Αστυνομικής τους Ταυτότητας** (προς ταυτοποίηση),

να κάνουν το αντιγριπικό εμβόλιο στο ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ, χωρίς οικονομικό κόστος.

Είναι ιατρικά αποδεδειγμένο, πως ο ετήσιος εμβολιασμός κατά της γρίπης, αποτελεί:

- τον βασικότερο τρόπο πρόληψης της διασποράς της νόσου, αλλά
- και μίας σειράς μεταδιδόμενων ασθενειών, πολλές από τις οποίες μάλιστα παλιότερα τον ευρύ πληθυσμό και κατόπιν είχαν εκριζωθεί μέσω της τήρησης τακτικών εμβολιαστικών προγραμμάτων.

Είναι γεγονός ότι πλέον κάποιες από αυτές τις νόσους, τις έχουμε δει να επανεμφανίζονται

- ιλαρά,
- πολιομυελίτιδα, κ.α.,

λόγω σημαντικής μείωσης των ποσοστών συμμετοχής του πληθυσμού στον συνιστούμενο από την ιατρική κοινότητα, εμβολιασμό, παρόλο που τα συγκεκριμένα εμβόλια είναι δοκιμασμένα επι πολλά έτη και ασφαλή.

Μέσα από αποτελέσματα πολυετών ανεξάρτητων μελετών προκύπτουν **ιατρικά δεδομένα** και συμπεράσματα που έρχονται να αποσαφηνίσουν τυχόν απορίες και παρέχουν έγκυρη ιατρική ενημέρωση σχετικά με την **ανοσοθεραπεία μέσω του εμβολιασμού κατά της γρίπης**:

ΙΑΤΡΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ:

- Στην Ελλάδα συνήθως καταγράφονται συνήθως εξάρσεις της εποχικής γρίπης από τον Δεκέμβριο έως και τον Απρίλιο.
- Οπότε ο εμβολιασμός θα πρέπει να ξεκινάει στο τέλος του Οκτωβρίου και να ολοκληρώνεται περίπου στα τέλη Νοεμβρίου.
- Δηλαδή προληπτικός αντιγριπικός εμβολιασμός είναι καλό να διεξάγεται δύο (2) εβδομάδες πριν την έναρξη του πρώτου επιδημικού κύματος.
- Για όσα άτομα δεν προλάβουν να εμβολιαστούν έγκαιρα (έως τέλη Νοεμβρίου) και έχουν ένδειξη για ανοσοποίηση, ο εμβολιασμός τους μπορεί να διεξαχθεί καθ' όλη τη διάρκεια της εποχικής γρίπης.
- Από τη στιγμή της χορήγησης του αντιγριπικού εμβολίου, απαιτούνται **δύο (2) εβδομάδες έως να επιτευχθεί επαρκής ανοσολογική απάντηση.**
- Το εμβόλιο της γρίπης **παρέχει**
 - **προστασία κατά 70%** κατά συγκεκριμένων ιών της **γρίπης** που περιέχονται στο εμβόλιο και
 - **σημαντική αποφυγή βαριάς νόσησης και επιπλοκών.**

ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ:

Πριν τον εμβολιασμό, αν και δεν απαιτείται κάποια ειδική προετοιμασία, αλλά συνιστάται η κατανάλωση αντιφλεγμονωδών τροφών όπως:

- φρούτα,
- λαχανικά,
- ψάρια,
- ξηροί καρποί και
- όσπρια, καθώς και
- επαρκής ενυδάτωση.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: Θα πρέπει να είστε απόλυτα υγιείς όταν θα κάνετε το αντιγριπικό εμβόλιο , οπότε για δύο εβδομάδες πριν θα πρέπει να:

- αποφεύγετε κλειστούς χώρους με πολλά άτομα
- άτομα με αναπνευστικές μεταδιδόμενες νόσους
- να τηρείτε την υγιεινή των χεριών και να τα σαπουνίζετε καλά
- να λαμβάνετε βιταμίνες εάν δεν ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή ή έχετε κάποια διατροφική έλλειψη, πάντα σύμφωνα με την οδηγία του θεράποντα ιατρού σας.

ΑΠΟΦΥΓΗ: Μην κάνετε το εμβόλιο αν έχετε πυρετό. Επίσης, άτομα με σοβαρή αλλεργική αντίδραση σε προηγούμενο εμβόλιο ή αλλεργία σε αυγά θα πρέπει να συμβουλευτούν γιατρό πριν.

ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ:

Μετά την χορήγηση του αντιγριπικού εμβολίου, καλό είναι να αποφεύγετε το αλκοόλ, ενώ η κατανάλωση προβιοτικών (π.χ. γιαούρτι, δημητριακά, λαχανικά) μπορεί να βοηθήσει στην αποτελεσματικότητα.

Επιπλέον, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η προστασία αναπτύσσεται περίπου σε δύο εβδομάδες.

ΑΠΟΦΥΓΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ: Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ: Τροφές όπως το γιαούρτι, τα δημητριακά και τα φρέσκα λαχανικά μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της λειτουργίας του εντέρου, η οποία συνδέεται με την αποτελεσματικότητα του εμβολίου.

Παρακολούθηση: Ελέγξτε για τυχόν παρενέργειες, οι οποίες είναι συνήθως ήπιες. Σε περίπτωση ανησυχίας, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ: Η πλήρης προστασία **αναπτύσσεται περίπου σε δύο εβδομάδες**, οπότε **θα πρέπει να:**

- αποφεύγετε κλειστούς χώρους με πολλά άτομα
- άτομα με αναπνευστικές μεταδιδόμενες νόσους
- να τηρείτε την υγιεινή των χεριών και να τα σαπουνίζετε καλά
- να λαμβάνετε βιταμίνες εάν δεν ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή ή έχετε κάποια διατροφική έλλειψη, πάντα σύμφωνα με την οδηγία του θεράποντα ιατρού σας.

ΣΥΓΧΟΡΗΓΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ:

- δύναται να χορηγηθεί και την ίδια μέρα με το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού - αλλά σε διαφορετικά ανατομικά σημεία- όπως και οποιαδήποτε άλλη μέρα πριν και μετά το εμβόλιο κατά του κορωνοϊού.

ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΛΟΙΜΩΞΗ COVID-19:

- Ασυμπτωματικά άτομα που ήρθαν σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID -19 και έχουν αρνητικό εργαστηριακό έλεγχο μπορούν να εμβολιαστούν κανονικά κατά της γρίπης.

- Συμπτωματικοί **ασθενείς** με λοίμωξη COVID-19 ή **άλλη λοίμωξη του αναπνευστικού** πρέπει να αναβάλλουν τον εμβολιασμό τους μέχρι να υφεθεί η συμπτωματολογία της νόσου και **να γίνουν εντελώς καλά**.

Ο ΦΕΤΙΝΟΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ:

Φέτος, αναμένεται ότι ο ιός της γρίπης θα κυκλοφορήσει ξανά, παράλληλα με τον ιό που προκαλούν νόσηση από Covid-19.

Αδιαμφισβήτητα, είναι ζωτικής σημασίας, σύμφωνα με τα ιατρικά δεδομένα, να διασφαλιστεί η πιο πλήρης εφαρμογή του αντιγριπικού εμβολιασμού.

Σύμφωνα με το ισχύον **Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών της Ελλάδας:**

ο αντιγριπικός εμβολιασμός περιλαμβάνει **μία (1), εφάπαξ, δόση του εμβολίου,**

εκτός από ειδικές κατηγορίες βρεφών και ανεμβολίαστων παιδιών, όπου χρειάζονται 2 δόσεις, και

θα πρέπει να εφαρμόζεται συστηματικά και κατά **προτεραιότητα** (ενήλικες και παιδιά) που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου.

Κάθε αντιγριπικός εμβολιασμός πρέπει να καταχωρείται υποχρεωτικά από τον επαγγελματία υγείας που τον διενεργεί στο Εθνικό Μητρώο Εμβολιασμών.

Η ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΙΚΗ ΘΩΡΑΚΙΣΗ ΤΩΝ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΕΙΝΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗΣ ΣΗΜΑΣΙΑΣ:

Η συμμετοχή όλων των ατόμων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, στον ετήσιο εμβολιασμό κατά της εποχικής γρίπης:

- ✓ αποτελεί **μετρό κομβικής σημασίας** και
- ✓ δημιουργεί **φραγμό** κατά της διασποράς και μετάδοσης της γρίπης, γεγονός πολύ ουσιαστικό για όλο τον πληθυσμό, αλλά ιδιαίτερα για τα άτομα με
 - > χαμηλή ανοσιακή απόκριση, ή
 - > αντένδειξη εμβολιασμού, όπως:
 - τα βρέφη έως 6 μηνών και
 - τα αλλεργικά άτομα.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι υπάρχουν άτομα με πολύ ευαίσθητο οργανισμό, **χαμηλό ανοσοποιητικό** και **συνυπάρχουσες παθήσεις**, τα οποία δεν επιτρέπεται για συγκεκριμένους ιατρικούς λόγους να εμβολιαστούν ενάντια της γρίπης.

Σε αυτά τα άτομα η γρίπη μπορεί να επιφέρει σοβαρές επιπλοκές, μέχρι και θανάτους, ενώ στον υπόλοιπο πληθυσμό η νόσηση να είναι ελαφριά.

Όλοι οφείλουμε να προστατέψουμε τον κάθε πιο ευπαθή συνάνθρωπό μας, συμμετέχοντας στον αντιγριπικό εμβολιασμό και κλείνοντας την πόρτα στη διασπορά της γρίπης.

ΟΜΑΔΕΣ ΑΥΞΗΜΕΝΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:

1. Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω
2. Βρέφη και παιδιά ηλικίας 6 μηνών ως 5 ετών
3. Παιδιά ηλικίας άνω των 5 ετών και ενήλικες με 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) καιΕργαζόμενοι σε κέντρα διαμονής προσφύγων-μεταναστών.
- Άστεγοι.
- Κτηνίατροι, πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, εκτροφείς, σφαγείς και γενικά άτομα που έρχονται σε συστηματική επαφή με πτηνά ή χοίρους.

Ο ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ:

1. συμβάλλει και στην απρόσκοπτη διατήρηση της παροχής υγειονομικής περίθαλψης κατά τη διάρκεια της κορύφωσης της εποχικής γρίπης, **γιατί:**
 - > Η γρίπη αποτελεί πιθανή αιτία εμφάνισης σοβαρών επιπλοκών, αλλά και κίνδυνο για τη ζωή των

- ατόμων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες,
 - Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου νόσησης,
 - Οι υγειονομικοί υπάλληλοι έχουν περισσότερες πιθανότητες να μεταδώσουν λοιμώξεις σε συναδέλφους, ασθενείς, στην οικογένειά τους και σε κάθε κοντινή τους επαφή.
2. Το ετήσιο ποσοστό εμβολιαστικής κάλυψης αποτελεί σημαντικό δείκτη επιτήρησης **συμμόρφωσης** του προσωπικού υπηρεσιών υγείας στην εφαρμογή των **μέτρων ελέγχου διασποράς μικροβίων**,

ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΟΤΙ Η ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ:

➤ **ΔΕΝ ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΑΝΤΙΒΙΩΣΕΙΣ**, μόνο με **ΑΝΤΙΪΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ**, κατόπιν ιατρικής συνταγογράφησης.

- Είναι οξεία ιογενής νόσος του αναπνευστικού συστήματος.
- Το χειμώνα οι ιώσεις παρουσιάζονται με υψηλή συχνότητα.
- Ο **κρύος καιρός ευνοεί** συνήθως τις **λοιμώξεις** του ανώτερου **αναπνευστικού** συστήματος, που προσβάλλουν τη μύτη, το φάρυγγα και τα ιγμόρεια.
- Ο ιός της γρίπης είναι **πολύ μεταδοτικός**.
- Μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως και πολύ σοβαρή νόσηση.
- Η γρίπη μπορεί να επιφέρει σοβαρές **επιπλοκές** και κίνδυνο για τη ζωή των ατόμων που ανήκουν σε **ομάδες υψηλού κινδύνου**.
- **Προκαλεί συμπτώματα** που ξεκινούν απότομα και περιλαμβάνουν:
 - ✓ υψηλό πυρετό,
 - ✓ πόνους των μυών και των αρθρώσεων,
 - ✓ πονοκέφαλο,
 - ✓ έντονη κόπωση,
 - ✓ καταρροή,
 - ✓ πονόλαιμο,
 - ✓ βήχα (συνήθως ξηρό).
- Στα παιδιά τα συμπτώματα από το γαστρεντερικό, όπως ναυτία, εμέτους, διάρροια, είναι συνήθη, όμως στους ενήλικες τα συμπτώματα αυτά είναι σπάνια.
- Τα **συμπτώματα** αρχίζουν 1–4 ημέρες μετά την προσβολή από τον ιό και **διαρκούν 2–7 ημέρες**, ο βήχας όμως μπορεί να επιμένει για αρκετό χρονικό διάστημα.
- Έχει εκτιμηθεί ότι μέχρι τα 75 μας χρόνια, θα περάσουμε κατά μέσο όρο περίπου 250 ιώσεις / κρυολογήματα.

Για αυτό, πιο αποτελεσματικός τρόπος για να προστατευτούμε από τη γρίπη, είναι ο έγκαιρος εμβολιασμός!

**ΒΑΖΟΥΜΕ ΦΡΑΓΜΟ ΚΑΙ ΔΙΑΣΠΟΡΑ ΤΩΝ ΙΩΣΕΩΝ
ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΜΑΣ ΤΟΝ ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ
ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ,
δηλαδή:**

Δεν ξεχνάμε... προστατευόμαστε από την εποχική γρίπη αλλά και από τον Covid-19 και με το να:

1. Διατηρούμε τα χέρια μας καθαρά,
2. Πλένουμε επιμελώς τα χέρια μας με νερό και σαπούνι, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και ξεπλένουμε καλά.

Έπειτα χρησιμοποιούμε αντισηπτικό χεριών, εφαρμόζοντας το σε όλες τις επιφάνειες των χεριών μας, μέχρι να στεγνώσει, με στόχο την αποτελεσματικότητα αλλά και την μη ξήρανση του δέρματος.

3. Επαναλαμβάνουμε στην καθαριότητα των χεριών, πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα.
4. Μην φέρνουμε σε επαφή τα χέρια μας με το πρόσωπο, τα μάτια ή τους βλεννογόνους μας.
5. Κρατάμε αποστάσεις, 1,5 m, από άτομα με συμπτώματα όπως βήχα και φτέρνισμα.

6. Καλύπτουμε το βήχα και το φτέρνισμα μας, όχι με την παλάμη μας,

αλλά με τον αγκώνα μας ή με χαρτομάντηλο που αμέσως θα πρέπει να πετάξουμε σε κάδο απορριμμάτων, όχι ανακύκλωσης.

7. Καθαρίζουμε τα χέρια μας με αντισηπτικό μαντηλάκι ή με αντισηπτικό χεριών.
8. Αποφεύγουμε την συναναστροφή με κάθε άτομο που νοσεί, εκτός αν έχουμε αναλάβει την φροντίδα του.

Τότε με προσοχή το εξυπηρετούμε και όποτε είναι εφικτό τηρούμε απόσταση πάνω από ένα μέτρο (1 m) και να αερίζουμε συχνά και επαρκώς το χώρο.

9. Σε περίπτωση που εμείς οι ίδιοι δεν νιώθουμε καλά,
 - ✓ απομονωνόμαστε,
 - ✓ κάνουμε τα σχετικά test για να αποκλείσουμε και την πιθανότητα νόσησης τον covid-19,
 - ✓ παρατηρούμε τα συμπτώματα μας και
 - ✓ ζητάμε τηλεφωνικά ιατρική συμβουλή.
10. Εάν παρουσιάζουμε συμπτώματα ίωσης, αλλεργίας η κρυολογήματος,
 - ✓ παραμένουμε σπίτι και
 - ✓ λαμβάνουμε ιατρική συμβουλή.

ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΦΥΛΑΞΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ:

- Συχνός φυσικός ή και τεχνητός αερισμός εργασιακών χώρων και οχημάτων.
 - Καλή καθαριότητα εργασιακών χώρων και οχημάτων.
 - Διατήρηση καθαρών χεριών με καλό σαπούνισμα.
 - Τοποθέτηση και χρήση αντισηπτικού χεριών
- Σε περίπτωση ασθένειας εργαζομένου, αποχή από την εργασία και ιατρική χορήγηση αναρρωτικής άδειας για να μην διασπείρει τη νόσο στους συναδέλφους και στο οικείο τους περιβάλλον.
 - Ανάρτηση κανόνων λειτουργίας με έγγραφο ή ψηφιακά.

ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΑ ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ, ΔΕ ΔΙΑΣΠΕΙΡΟΥΜΕ ΤΗ ΝΟΣΟ
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΑΣΤΕ,
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΕΤΗΣΙΟ ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ.
Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ.

× **Εποχική γρίπη**

Προστάτεψε τον εαυτό σου και τους γύρω σου αν είσαι:

60+ **+** **έγκυος** **εργαζόμενος στην υγεία**

πάνω από 60 ετών πάσχεις από χρόνια νόσημα έγκυος εργαζόμενος στην υγεία

Το εμβόλιο μπορεί να σε σώσει!

Ενημερώσου- Εμβολιάσου- Προφυλάξου



Βοηθήστε στην πρόληψη της εξάπλωσης των αναπνευστικών ασθενειών όπως ο COVID-19

Αποφύγετε τη στενή επαφή με άτομα που νοσούν



Καλύψτε το στόμα σας όταν βήχετε ή φταρνίζεστε με ένα χαρτομάντιλο, το οποίο στη συνέχεια



Αποφύγετε να πιάνετε τα μάτια σας, το στόμα και τη μύτη σας



Καθαρίζετε και απολυμαίνετε συχνά τα αντικείμενα και τις επιφάνειες που αγγίζετε



Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα



Εάν ασθενείτε, μείνετε σπίτι. Μην κυκλοφορείτε σε δημόσιους χώρους όταν ασθενείτε



ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΚΙΣΜΕΝΕΣ ΜΑΣΚΕΣ



ΔΕΝ ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΤΑΝ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ



ΔΕΝ ΚΑΤΕΒΑΖΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟ ΠΗΓΟΥΝΙ



ΔΕ ΦΟΡΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΤΗ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΤΙΣ ΜΑΣΚΕΣ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

πηγή εικόνων: Υπουργείο Υγείας, Ε.Ο.Δ.Υ.

ΕΜΒΟΛΙΟ ΕΠΙΧΙΙΚΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

Είσαι 60+;

Πάσχεις από χρόνια νόσημα;

Είσαι έγκυος;

Είσαι εργαζόμενος στον τομέα της υγείας;

ΕΜΒΟΛΙΑΣΟΥ
για την εποχική γρίπη

Προστατεύσου και προστάτευσέ τους γύρω σου.

www.keelipno.gr

Γραμμή Επικοινωνίας: 210 52 12 054

Κάθε χρόνο η γρίπη προκαλεί σοβαρή νόσο και θάνατο

αν είσαι:

- 60+ πάνω από 60 ετών
- + πάσχεις από χρόνια νόσημα
- έγκυος
- εργαζόμενος στην υγεία

Το εμβόλιο μπορεί να σε σώσει!

Τηλ. γραμμή γρίπης: 1135
210 5212000, 210 5212054

Στα συμπτώματα γρίπης περιλαμβάνονται:

- > Πυρετός
- > Βήχας
- > Ρινική καταρροή
- > Πόνος στο λαιμό
- > Κεφαλαλγία
- > Μυαλγίες
- > Καταβολή
- > Ρίγη

- Κάποιοι ασθενείς μπορεί επίσης να παρουσιάσουν και εμέτους ή διάρροιας.
- Ασθενείς που νοσούν από γρίπη, μπορεί να εμφανίζουν μόνο συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα και καθόλου πυρετό.



www.eody.gov.gr

Γραμμή Επικοινωνίας: 210 52 12 054

3 ΜΕΤΡΑ
για να προστατευθείς από την εποχική γρίπη

Προστατεύσου και προστάτευσέ τους γύρω σου.