



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 213 2023882**

**Χαλάνδρι, 08/02/2016
Α.Α.: 59**

ΕΠΑΓΡΥΠΝΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΡΙΠΗΣ:

Τους τελευταίους μήνες η Ελλάδα βρίσκεται σε κατάσταση αυξημένης δραστηριότητας γρίπης. Τα περισσότερα περιστατικά που εισήχθησαν για νοσηλεία στις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας, εντοπίστηκε ότι πάσχουν από γρίπη που προκαλεί το πανδημικό στέλεχος της γρίπης A(H1N1)pdm09, και αποτελούνται κυρίως από άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, τα οποία δεν έχουν υποβληθεί σε εμβολιασμό. Το συγκεκριμένο στέλεχος της γρίπης τύπου Α ενδημεί φέτος στον Ελλαδικό χώρο, όντας πιο επιθετικό, οπότε και ευθύνεται για αρκετές από τις επιπλοκές των ασθενών, αλλά και τις νοσηλείες σε ΜΕΘ νοσοκομείων.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΓΡΙΠΗΣ:

Η νόσος ξεκινά αιφνίδια με εμφάνιση έντονων συμπτωμάτων (υψηλό πυρετό, έντονη κόπωση, μυαλγίες, αρθραλγίες, πονοκέφαλους και βήχα), διάρκειας 2–7 ημερών. Σε παιδιά παρουσιάζονται συχνότερα από ότι σε ενήλικες, συμπτώματα γαστρεντερικού συστήματος, όπως είναι η ναυτία, οι εμετοί και η διάρροια.

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΝΟΣΟΥ:

- ο Πνευμονία από τον πνευμονιόκοκκο (κίνδυνος θανάτου),
- ο Κρίσεις άσθματος στα άτομα που πάσχουν από βρογχικό άσθμα,
- ο Παρόξυνση της χρόνιας βρογχίτιδας,
- ο Επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας ή του διαβήτη,
- ο Σε παιδιά : εμφάνιση άλλων λοιμώξεων (ιγμορίτιδα, ωτίτιδα).

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ:

1. Άτομα ηλικίας άνω των 60 ετών, καθώς και παιδιά και ενήλικες που παρουσιάζουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:
 - ο Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
 - ο Καρδιακή νόσο με σοβαρές αιμοδυναμικές διαταραχές
 - ο Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη εξαιτίας νοσήματος ή θεραπείας).
 - ο Μεταμόσχευση οργάνων
 - ο Δρεπανοκυτταρική νόσο (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
 - ο Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα
 - ο Χρόνια νεφροπάθεια
2. Άτομα που πάσχουν από νευρομυϊκά νοσήματα,

3. Οι εγκυμονούσες ανεξαρτήτως ηλικίας κύησης, οι λεχώνες και οι θηλάζουσες γυναίκες,
4. Άτομα με Δείκτη Μάζας Σώματος(BMI) >40 kg/m²,
5. Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ. νόσος Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα κ.α.) για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye, μετά από νόσηση με γρίπη,
6. Άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή με βρέφη,
7. Φροντιστές ατόμων με υποκείμενο νόσημα, τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη γρίπη.

Συνάμα, επαγρύπνηση χρειάζεται και από όλους τους κλειστούς πληθυσμούς (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές γυμνασίων-λυκείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά.), και από τους εργαζόμενους σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι).

ΧΡΗΣΗ ΑΝΤΙΙΚΩΝ ΦΑΡΜΑΚΩΝ - ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ :

Είναι σημαντική για τον περιορισμό της νόσου καθώς και την άμεση αντιμετώπιση αυτής, **η έγκαιρη χρήση αντιικών φαρμάκων** κατά της γρίπης (**από τις πρώτες δύο μέρες**), όταν εμφανιστούν οι πρώτες εκδηλώσεις, με την συμβουλή των θεραπόντων ιατρών. Εργαστηριακή επιβεβαίωση της νόσου δεν κρίνεται απαραίτητη για την έναρξη της χορήγησης αντιικής φαρμακευτικής αγωγής. Γενικότερα συνίσταται η άμεση έναρξη θεραπευτικής αντιμετώπισης, καθώς τα άτομα ομάδων υψηλού κινδύνου που παρουσιάζουν ακόμα και μόνο ήπια συμπτώματα, κινδυνεύουν από σοβαρές επιπλοκές του συγκεκριμένου επιθετικού στελέχους της γρίπης. Επιτακτική είναι πλέον η **ανάγκη εμβολιασμού των ανεμβολίαστων ατόμων** που ανήκουν στις προαναφερόμενες ομάδες υψηλού κινδύνου, καθώς και η **αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής**.

Επιπλέον ανακοινώθηκε πρόσφατα ότι ο ΕΟΠΥΥ θα καλύπτει το κόστος του τεστ ανίχνευσης του ιού H1N1 για τους νοσηλευόμενους ασθενείς στα δημόσια Ελληνικά νοσοκομεία καθώς και ότι θα διατίθενται δωρεάν τα αντιικά φάρμακα, όπως το Tamiflu και το Relenza από τα Νοσοκομεία, τα Κέντρα Υγείας και τα ιδιωτικά φαρμακεία, με ιατρική συνταγή.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ - ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ:

- ο Συχνό και προσεκτικό πλύσιμο χεριών, διάρκειας από 40 έως 60 δευτερόλεπτα, με υγρό σαπούνι και νερό και στέγνωμα τους
- ο Χρήση πετσέτας ή χαρτιού για το κλείσιμο της βρύσης.
- ο Χρήση αντισηπτικού αλκοολούχου διαλύματος ή αντισηπτικών χαρτομάντιλων (τρίψιμο των χεριών για 30 δευτερόλεπτα), μόνο όταν δεν είναι διαθέσιμη παροχή νερού και σαπουνιού, καθώς δεν είναι πλήρως αποτελεσματικά σε λερωμένα χέρια.
- ο Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα
- ο Κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντιλο (ή εναλλακτικά με το εσωτερικό του αγκώνα) σε βήχα ή φτέρνισμα. Το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο πρέπει να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση σε κάδους απορριμμάτων με καπάκι.
- ο Άμεση αντιμετώπιση και κάλυψη κοψίματος και εκδορών
- ο Τακτικός αερισμός χώρων όπως: οικία, εργασιακές ή σχολικές αίθουσες
- ο Σε περίπτωση νόσησης απαραίτητη η παραμονή κατ' οίκον.
- ο Αποφυγή συγχρωτισμού σε κλειστούς χώρους