



## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΓΡΙΠΗ Η1Ν1

### Συμπτώματα Εποχικής ή Νέας Γρίπης:

Όταν ξυπνάτε και φτερνίζεστε, βήχετε και έχετε το αίσθημα πόνου, πυρετού και ότι δεν μπορείτε να κουνήσετε ούτε ένα μυ, πώς ξέρετε εάν έχετε συμπτώματα απλής ίωσης του αναπνευστικού («κρυολόγημα») ή τη γρίπη; Και αν είναι γρίπη, μπορεί να είναι η νέα γρίπη Η1Ν1; Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη διαφορά μεταξύ των συμπτωμάτων της νέας γρίπης και της εποχικής, που περνάμε κάθε χρόνο. Η εποχική είναι πιο ήπια και μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε άσχημα για μερικές μέρες, τα συμπτώματα όμως της γρίπης Η1Ν1 μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε πολύ άρρωστοι για μέρες έως μερικές εβδομάδες. Η γρίπη – είτε είναι ο ιός της εποχικής γρίπης είτε της γρίπης Η1Ν1 – μπορεί να εμφανίσει επιπλοκές, όπως πνευμονία και να σας οδηγήσει στο νοσοκομείο.

### Ποια είναι τα συμπτώματα της κοινής γρίπης;

Η κοινή γρίπη αρχίζει συνήθως με πονόλαιμο, ο οποίος υποχωρεί μετά από μια-δύο μέρες. Ακολουθούν τα ρινικά συμπτώματα (συνάχι, φτερνίσματα, μπουκώμα) με βήχα κατά την τέταρτη με πέμπτη μέρα. Ο πυρετός είναι σπάνιος στους ενήλικες, όμως πιθανό να εμφανιστεί αλλά δεν είναι ιδιαίτερα υψηλός. Τα παιδιά έχουν πυρετό πιο συχνά με την εποχική γρίπη. Διαφορετικοί ιοί προκαλούν τα συμπτώματα του κρυολογήματος και της κοινής εποχικής ίωσης, που διαρκούν περίπου μια εβδομάδα.

### Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης Η1Ν1;

Τα συμπτώματα της νέας γρίπης είναι παρεμφερή, αλλά εμφανίζονται πιο απότομα και περιλαμβάνουν: πονόλαιμο, μπουκώμα στη μύτη, πυρετό, πονοκέφαλο, μυϊκούς πόνους, κακουχία και βήχα. Δυνατόν να προκληθεί εμετός και διάρροια.

Τα περισσότερα συμπτώματα της κοινής γρίπης βελτιώνονται σταδιακά μέσα σε 2-5 ημέρες, χωρίς να αποκλείεται να αισθανόσαστε εξασθενημένος για μια εβδομάδα ή περισσότερο. Κύρια επιπλοκή της γρίπης είναι η πνευμονία, ιδιαίτερα σε παιδιά, ηλικιωμένους ή σε άτομα με χρόνιες πνευμονοπάθειες ή καρδιακά προβλήματα. Εάν παρατηρήσετε δυσκολία στην αναπνοή, πρέπει να ενημερώσετε το γιατρό σας. Ένα άλλο κοινό σύμπτωμα της πνευμονίας είναι ο πυρετός, ο οποίος επανέρχεται αφού έχει πέσει για μια δυο μέρες.

### Πως μεταδίδεται ο ιός της γρίπης Η1Ν1

Όπως ακριβώς και με τους εποχικούς ιούς, ο ιός της γρίπης Η1Ν1 εισέρχεται στον οργανισμό μέσω του βλεννογόνου της μύτης, των οφθαλμών και του στόματος. Κάθε φορά που αγγίζετε μια από αυτές τις περιοχές, είναι δυνατόν να μολυνθείτε με κάποιο ιό, γεγονός το οποίο καθιστά επιτακτική την ανάγκη να απολυμαίνετε τα χέρια σας με συχνό πλύσιμο.

### Είναι συμπτώματα εποχικής ή νέας γρίπης;

Είτε πρόκειται εποχική γρίπη είτε για την νέα γρίπη, τα συμπτώματα μπορεί να είναι πανομοιότυπα (μπουκώμα στη μύτη, βήχας, πόνος και γενική αδιαθεσία-κακουχία;). Όμως η κοινή γρίπη σπάνια προκαλεί πυρετό πάνω από 38,5°C. Με την νέα γρίπη είναι πιο πιθανό να έχετε πυρετό από την αρχή και να αισθανόσαστε πολύ άσχημα. Επίσης οι μυϊκοί πόνοι είναι πολύ συνηθισμένο σύμπτωμα. Ο πίνακας μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε αν έχετε συμπτώματα εποχικής ή Η1Ν1-γρίπης.

Επιμέλεια: PRO.E.X. O.E.

ΓΟΥΝΑΡΗ 47, 165 61 ΓΛΥΦΑΔΑ - ΤΗΛ.: 210 99 44 859, 210 99 51 142

E - mail: [info@proexoe.gr](mailto:info@proexoe.gr) website: [www.proexoe.gr](http://www.proexoe.gr)



Συμπτώματα	Εποχική γρίπη	Γρίπη H1N1
<b>Πυρετός</b>	Μερικές φορές, συνήθως ήπιος	Συνήθως ναι, υψηλός (38,5°-39° C, και σε ορισμένες περιπτώσεις υψηλότερος, κυρίως σε μικρά παιδιά), διαρκεί 3 με 4 μέρες
<b>Πονοκέφαλος</b>	Σε ορισμένες περιπτώσεις	Σχεδόν πάντα
<b>Γενικευμένα άλγη (πόννοι)</b>	Περιορισμένα	Συχνά και έντονα
<b>Κούραση, αδυναμία</b>	Μερικές φορές	Συνήθως ναι, μπορεί να διαρκέσει 2-3 εβδομάδες
<b>Μεγάλη εξάντληση</b>	Ποτέ	Συνήθως ναι, στο ξεκίνημα της αρρώστιας
<b>Μπουκωμένη μύτη</b>	Σχεδόν πάντα	Μερικές φορές
<b>Φτέρνισμα</b>	Συνήθως	Μερικές φορές
<b>Πονόλαιμος</b>	Σχεδόν πάντα	Μερικές φορές
<b>Δυσφορία στο στήθος</b>	Ήπια έως μέτρια ξερόβηχας	Σχεδόν πάντα μπορεί να γίνει σοβαρή Δυνατός βήχας
<b>Επιπλοκές</b>	Λοίμωξη ιγμορίων λοίμωξη του μέσου ωτός	Ιγμορίτιδα, βρογχίτιδα, ωτίτιδα, πνευμονία μπορεί να γίνει επικίνδυνη για τη ζωή
<b>Πρόληψη</b>	Πλένετε τα χέρια σας συχνά αποφύγετε τη στενή επαφή με οποιονδήποτε έχει «κρυολόγημα»	Πλένετε τα χέρια σας συχνά αποφύγετε τη στενή επαφή με οποιονδήποτε έχει συμπτώματα γρίπης για την εποχική γρίπη, κάντε το ετήσιο αντιγριπικό εμβόλιο ρωτήστε το γιατρό σας για αντι-ϊικά φάρμακα.
<b>Θεραπεία</b>	Αντιϊσταμινικά αποσυμφορητικά αντι-φλεγμονώδη φάρμακα.	Αντιϊσταμινικά, αποσυμφορητικά, αναλγητικά (παρακεταμόλη) ρωτήστε το γιατρό σας για αντι-ϊικά φάρμακα.

#### Πότε καλώ τον γιατρό με συμπτώματα γρίπης;

Εάν εμφανίσετε συμπτώματα γρίπης συνιστάται να ενημερώσετε στο γιατρό σας, ιδιαίτερα εάν έχετε επίσης ένα από τα ακόλουθα πιο σοβαρά συμπτώματα:

- **Πυρετός που επιμένει:** Μπορεί να είναι σημάδι μιας άλλης βακτηριακής λοίμωξης που πρέπει να αντιμετωπιστεί.
- **Πόνος κατά την κατάποση:** Παρότι ο πονόλαιμος από οποιαδήποτε γρίπη μπορεί να προκαλεί ήπια δυσφορία, έντονος πόνος μπορεί να σημαίνει στρεπτοκοκκική λοίμωξη, που απαιτεί θεραπευτική αγωγή από ιατρό.
- **Βήχας που επιμένει:** Όταν ο βήχας δεν σταματά μετά από δύο με τρεις εβδομάδες, μπορεί να είναι βρογχίτιδα, η οποία ίσως χρειάζεται αντιβιοτικά. Ο βήχας που επιμένει

Επιμέλεια: PRO.E.X. O.E.

ΓΟΥΝΑΡΗ 47, 165 61 ΓΛΥΦΑΔΑ - ΤΗΛ.: 210 99 44 859, 210 99 51 142

E - mail: [info@proexoe.gr](mailto:info@proexoe.gr) website: [www.proexoe.gr](http://www.proexoe.gr)



μπορεί επίσης να είναι αποτέλεσμα οπισθορινικής καταρροής ή ιγμοριτίδας. Επίσης, το άσθμα είναι μια ακόμα αιτία επίμονου βήχα. Για τη θεραπεία του άσθματος απαιτούνται ειδικά φάρμακα, όπως στεροειδή αντιφλεγμονώδη και βρογχοδιασταλτικά.

- **Μπούκωμα και πονοκέφαλος που επιμένει.** Η εποχικές ιώσεις, αλλά και οι αλλεργίες προκαλούν συμφόρηση των ρινικών βλεννογόνων και είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε λοίμωξη των παραρρινίων κόλπων. Αν έχετε πόνο γύρω από τα μάτια και το πρόσωπο με παχύρευστες ρινικές εκκρίσεις μετά από μία εβδομάδα, ίσως να έχετε βακτηριακή λοίμωξη και να χρειάζαστε αντιβιοτικά.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να χρειαστείτε αμέσως επείγουσα ιατρική φροντίδα. Στους ενηλίκους επικίνδυνα συμπτώματα είναι:

- Έντονος πόνος στο στήθος
- Έντονος πονοκέφαλος
- Δύσπνοια
- Ζάλη
- Σύγχυση
- Επίμονος εμετός

Στα παιδιά επικίνδυνα συμπτώματα είναι:

- Δυσκολία στην αναπνοή ή γρήγορη αναπνοή
- Μελάνιασμα στο δέρμα
- Ελαττωμένη πρόσληψη υγρών
- Υπνηλία και δυσκολία στη συνεργασία (μη φυσιολογικές αντιδράσεις;)
- Υπερβολική ευερεθιστότητα ή εξάντληση
- Συμπτώματα που ενώ βελτιώνονταν ξαφνικά χειροτέρευσαν
- Πυρετός με εξάνθημα

### **Μπορώ να προλάβω τη γρίπη;**

Το πιο σημαντικό μέτρο πρόληψης για την εποχική και τη νέα γρίπη είναι το συχνό πλύσιμο των χεριών. Πλύσιμο χεριών και τρίψιμο με σαπούνι και ζεστό νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα βοηθά να καθαρίσουμε τα μικρόβια από το δέρμα..

Εκτός από το πλύσιμο των χεριών για πρόληψη των συμπτωμάτων μπορείτε επίσης να κάνετε εμβόλιο, ιδιαίτερα αν ανήκετε στις ευπαθείς ομάδες. Η εποχική γρίπη συνήθως εμφανίζεται από τα Οκτώβριο -Νοέμβριο μέχρι ~Απρίλιο, για το λόγο αυτό συνιστάται να γίνεται το εμβόλιο Σεπτέμβριο ή Οκτώβριο.

### **Πότε μπορούμε να εμβολιαστούμε;**

Ο εμβολιασμός αρχίζει από την κυκλοφορία των εμβολίων στα φαρμακεία. Ιδανικά γίνεται από μέσα Οκτωβρίου έως τέλη Νοεμβρίου αλλά μπορεί να γίνει και στην περίοδο νόσησης από τη γρίπη (η περίοδος της γρίπης στην Ελλάδα διαρκεί μέχρι και Απρίλιο – Μάιο). Ας ληφθεί υπόψη ότι ο οργανισμός μας χρειάζεται περίπου 21 ημέρες για να παράγει αντισώματα (για να ανοσοποιηθεί).

*Επιμέλεια: PRO.E.X. O.E.*

ΓΟΥΝΑΡΗ 47, 165 61 ΓΛΥΦΑΔΑ - ΤΗΛ.: 210 99 44 859, 210 99 51 142

E - mail: [info@proexoe.gr](mailto:info@proexoe.gr) website: [www.proexoe.gr](http://www.proexoe.gr)



**Πίνακας 1.** Διαθέσιμα αντιγριπικά εμβόλια για την περίοδο 2023/2024

Σκεύασμα, εμπορική ονομασία	Κατηγορία*	Αντιγόνο	Άδεια χορήγησης	Κόηση
Vaxigrip Tetra (Vianex)	QIVe	15 mcg από κάθε αντιγόνο	από 6 μηνών	ναι
Fluarix Tetra (GSK)	QIVe	15 mcg από κάθε αντιγόνο	από 6 μηνών	ναι
Flucelvax Tetra (Seqirus)	QIVc	15 mcg από κάθε αντιγόνο	από 2 ετών (EMA)	ναι
Influvac - sub Unit Tetra	QIVe	15 mcg από κάθε αντιγόνο	από 6 μηνών	ναι
Efluelda** (Vianex)	QIV-HD	60 mcg από κάθε αντιγόνο	από 60 ετών	όχι
Fluad Tetra** (Seqirus)	aQIV	15 mcg από κάθε αντιγόνο + ανοσοενισχυτικό MF59	από 65 ετών	όχι

Πηγή: ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ, ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ, Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΤΜΗΜΑ Α'

#### **Μπορεί το εμβόλιο να προκαλέσει γρίπη;**

Όχι. Το εμβόλιο περιέχει νεκρούς ιούς γρίπης ή τμήματα του ιού και για τον λόγο αυτό δεν προκαλεί νόσο.

#### **Πόσο αποτελεσματικό είναι το εμβόλιο της γρίπης;**

Το εμβόλιο παρασκευάζεται από τα στελέχη των ιών που προκάλεσαν την εποχιακή γρίπη τα τελευταία χρόνια

Όταν οι ιοί της γρίπης που περιλαμβάνει το εμβόλιο είναι παρόμοιοι με τους ιούς που κυκλοφορούν τη τρέχουσα περίοδο, είναι πολύ αποτελεσματικό. Από μελέτες που έχουν γίνει, έχει δείχθει ότι προστατεύεται από τη νόσο το 70-90% των ατόμων που εμβολιάζονται. Στους ηλικιωμένους και σε αυτούς που πάσχουν από σοβαρά χρόνια νοσήματα το εμβόλιο συχνά είναι λιγότερο αποτελεσματικό, αλλά ακόμη και σε αυτές τις περιπτώσεις μειώνει τις εισαγωγές στο νοσοκομείο και τους θανάτους από επιπλοκές.

#### **Γρίπη & Covid-19**

Σημειώνεται ότι αναμένεται πως κατά την προσεχή περίοδο γρίπης 2023-2024, ο ιός της γρίπης θα κυκλοφορήσει παράλληλα με τον ιό SARS-CoV-2, που προκαλεί τη νόσο COVID-19. Αυτή η ιδιαίτερη συγκυρία απαιτεί την πλήρη εφαρμογή του αντιγριπικού εμβολιασμού κατά την προσεχή περίοδο με προτεραιότητα τον εμβολιασμό ατόμων που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου.

Επιμέλεια: PRO.E.X. O.E.

ΓΟΥΝΑΡΗ 47, 165 61 ΓΛΥΦΑΔΑ - ΤΗΛ.: 210 99 44 859, 210 99 51 142

E - mail: [info@proexoe.gr](mailto:info@proexoe.gr) website: [www.proexoe.gr](http://www.proexoe.gr)



## Συγχορήγηση με το εμβόλιο κατά της Covid-19

Το αντιγριπικό εμβόλιο μπορεί να χορηγηθεί ακόμη 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.

Αντιγριπικός εμβολιασμός και λοίμωξη COVID-19

- 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 ή άλλη λοίμωξη του αναπνευστικού πρέπει να αναβάλλουν τον εμβολιασμό τους μέχρι να υφεθεί η συμπτωματολογία της νόσου.

*Επιμέλεια: PRO.E.X. O.E.*

ΓΟΥΝΑΡΗ 47, 165 61 ΓΛΥΦΑΔΑ - ΤΗΛ.: 210 99 44 859, 210 99 51 142

E - mail: [info@proexoe.gr](mailto:info@proexoe.gr) website: [www.proexoe.gr](http://www.proexoe.gr)