|  |  |
| --- | --- |
|  ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗΣΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΒΡΟΥΓΡΑΦΕΙΟ ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΤαχ. Δ/νση: Καραολή & Δημητρίου 40Τ.Κ. 681 32, ΑλεξανδρούποληΤηλ.: 25513-50452E-mail: info@nomevrou.grinfo.evrou@pamth.gov.grΙστοσελίδα: www.peevrou.eu | Αλεξανδρούπολη, 3-2-2020  |

**ΔΕΛΤΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ**

**Επικαιροποιημένες οδηγίες προφύλαξης από την εποχική γρίπη**

Με αφορμή την έξαρση των κρουσμάτων γρίπης, ιδίως στις σχολικές μονάδες του Νομού Έβρου, η Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας της Περιφερειακής Ενότητας Έβρου ανακοινώνει τις επικαιροποιημένες οδηγίες προφύλαξης που αφορούν την εποχική γρίπη.

Η εποχική γρίπη είναι μια μεταδοτική νόσος του αναπνευστικού προκαλούμενη από ιούς της γρίπης. Απαντάται σε άτομα όλων των ηλικιών, αλλά κινδυνεύουν περισσότερο από τις σοβαρές επιπλοκές της νόσου οι ηλικιωμένοι, τα μικρά παιδιά και τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα.

Το επιδημικό κύμα της εποχικής γρίπης εισβάλλει ταχύτατα, και ο χρόνος έναρξης του δε μπορεί να προβλεφθεί με ακρίβεια, καθώς εξαρτάται από τους τοπικούς εποχικούς παράγοντες που ευνοούν τον τρόπο μετάδοσής της νόσου. Το γεγονός αυτό καθιστά αναγκαία την τήρηση των μέτρων πρόληψης καθ’ όλη τη διάρκεια της χειμερινής περιόδου.

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας και του ΕΟΔΥ, στα μέτρα περιορισμού της εξάπλωσης της γρίπης περιλαμβάνονται ο **εμβολιασμός** και η **συστηματική εφαρμογή μέτρων ατομικής υγιεινής**.

Ο αντιγριπικός εμβολιασμός πρέπει να εφαρμόζεται έγκαιρα στα μέσα Νοεμβρίου, ώστε να είναι αποτελεσματικός και να προσφέρει προστασία από τις σοβαρές επιπλοκές και στον περιορισμό μετάδοσης της γρίπης.

Ο έγκαιρος εμβολιασμός αποτελεί τον πιο αποτελεσματικό τρόπο προφύλαξης από τον ιό της γρίπης, **εντούτοις οι ευάλωτες ομάδες προτρέπονται να εμβολιαστούν σε όλη τη διάρκεια της περιόδου έξαρσης της γρίπης**.

**Στις ομάδες αυξημένου κινδύνου ανήκουν:**

• οι εργαζόμενοι σε δημόσιες και σε ιδιωτικές μονάδες υγείας,

• οι επαγγελματίες υγείας γενικά,

• άτομα άνω των 60 ετών,

• άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια προβλήματα υγείας και επιβαρυντικούς παράγοντες (π.χ. μεταμοσχευμένοι, ανοκατασταλμένοι κ.λπ),

• έγκυες και θηλάζουσες,

• κλειστοί πληθυσμοί (στρατευμένοι, ειδικά σχολεία, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κτλ.), καθώς επίσης και

• επαγγελματίες, όπως κτηνίατροι, πτηνοτρόφοι, χοιροτρόφοι, σφαγείς και γενικά όσοι έρχονται σε επαφή με πουλερικά.

Επιπλέον, με στόχο την πρόληψη αλλά και την αναχαίτιση της διάδοσης του ιού της γρίπης είναι σημαντικό να τηρούνται οι **κανόνες ατομικής υγιεινής**, όπως:

• Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό.

• Αποφυγή κοινής χρήσης των προσωπικών αντικειμένων.

• Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο. Το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο πρέπει να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση τόσο από τα παιδιά όσο και από το προσωπικό μέσα στους κάδους απορριμμάτων.

• Τακτικό πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό. Ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων.

Επίσης, με στόχο τον **περιορισμό της διασποράς της εποχικής γρίπης στα σχολεία**, είναι σημαντικό να τονιστεί πως τα παιδιά που εμφανίζουν συμπτώματα νόσου θα πρέπει να παραμένουν στο σπίτι τους για τουλάχιστον 24 ώρες μετά την υποχώρησή τους. Σύμφωνα με τη σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας, δεν προσμετρούνται οι απουσίες από τα μαθήματα μαθητών έως πέντε (5) εργάσιμων ημερών λόγω εποχικής γρίπης, από τον Ιανουάριο 2020 έως και τον Μάρτιο 2020, με πρόσφατη βεβαίωσης δημόσιου ή ιδιωτικού νοσηλευτικού ιδρύματος ή ιδιώτη γιατρού.