

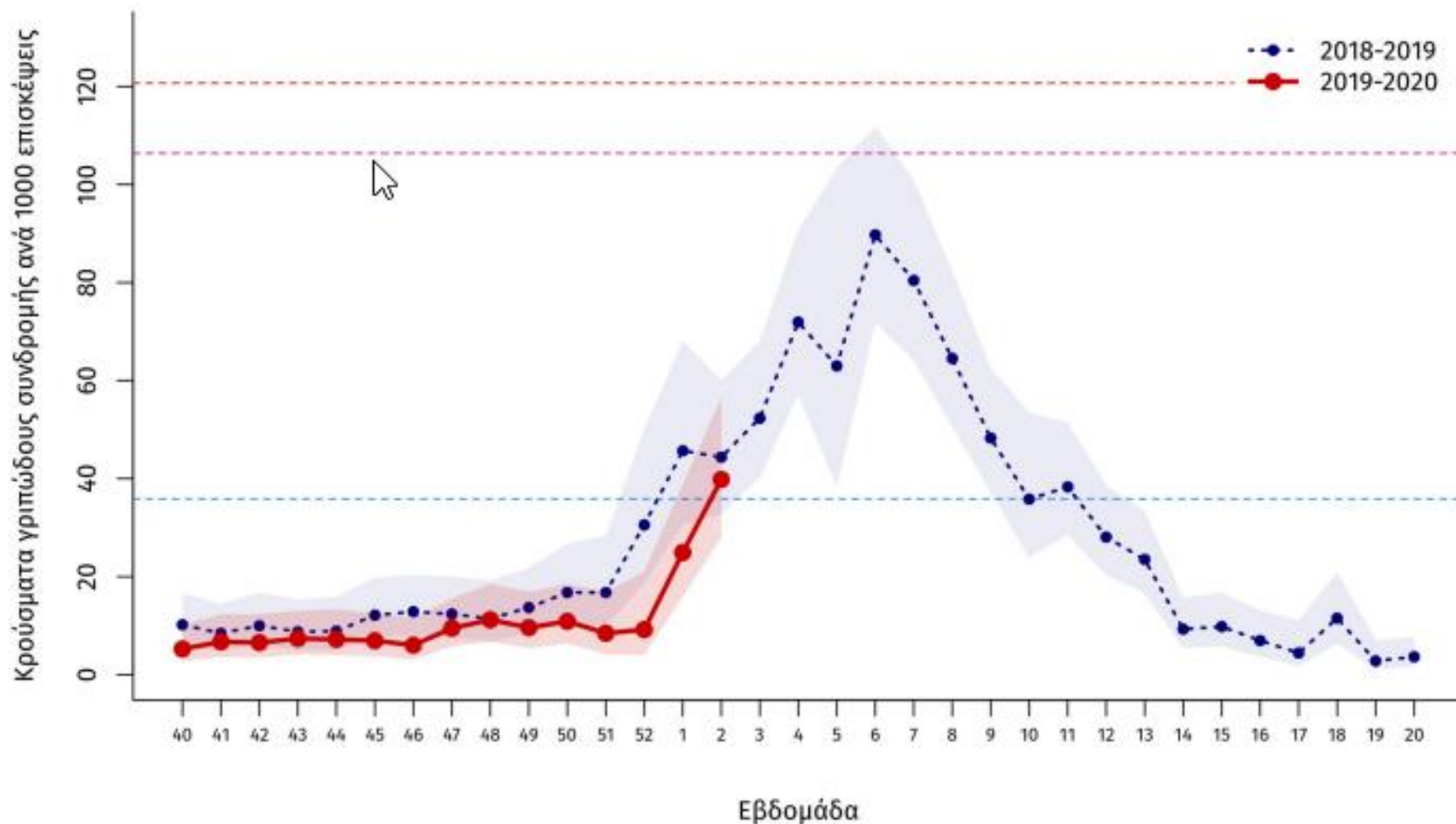
ΖΩΣΙΜΑΙΑ ΣΧΟΛΗ



Ενημέρωση για τη γρίπη
και την εποχική γρίπη

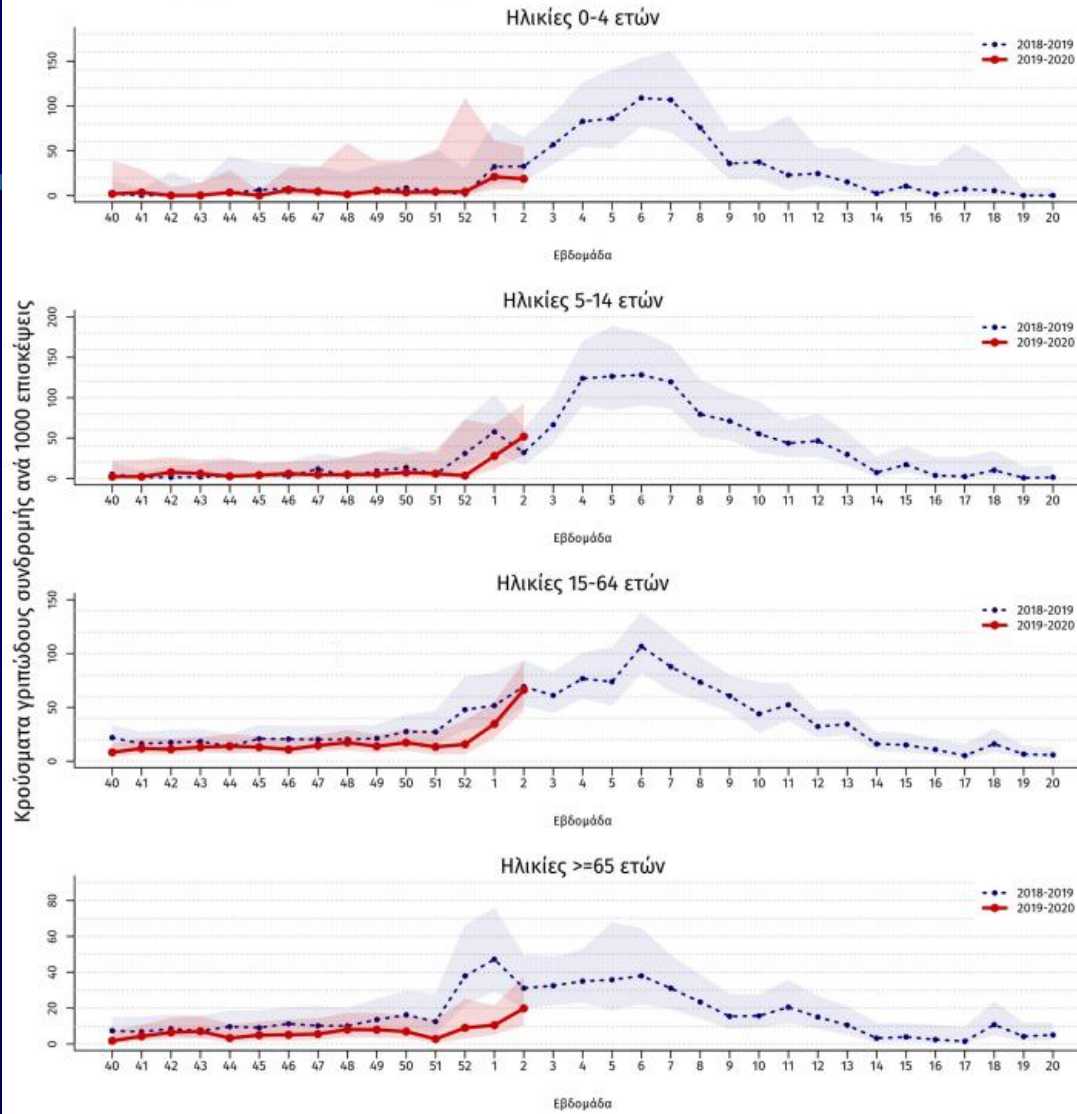
1ο Γυμνάσιο Ιωαννίνων -
Ιανουάριος 2020

**Διάγραμμα 1: Εκτίμηση αριθμού κρουσμάτων γριπώδους συνδρομής ανά 1.000 επισκέψεις, κατά εβδομάδα.
Σύνολο χώρας, περίοδοι γρίπης: 2018-2019, 2019-2020.**



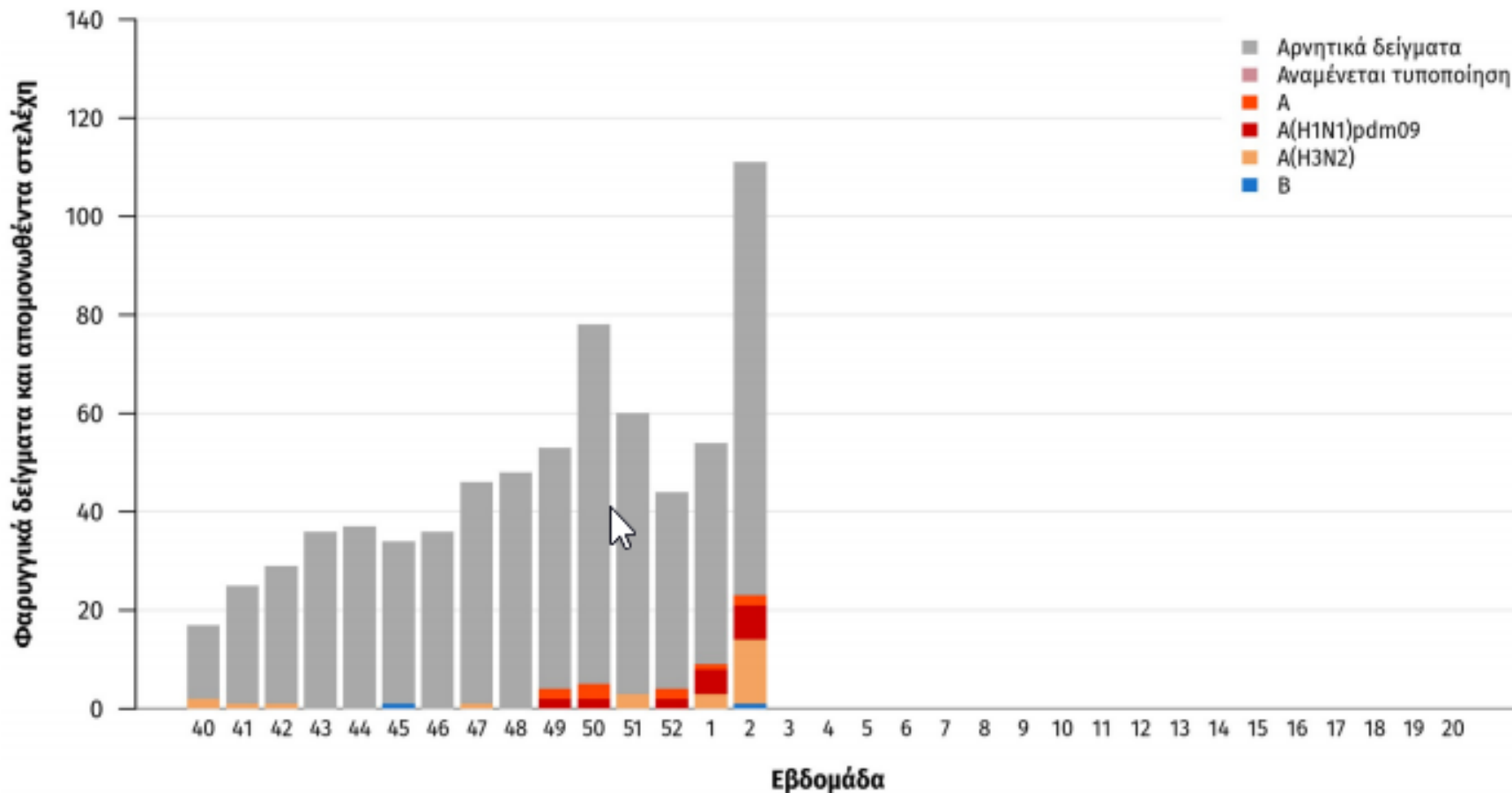
Στοιχεία ΕΟΔΥ, 16 Ιανουαρίου 2020

Διάγραμμα 2: Εκτίμηση αριθμού κρουσμάτων γριπώδους συνδρομής ανά 1.000 επισκέψεις, κατά εβδομάδα, ανά ηλικιακή ομάδα. Σύνολο χώρας, περιόδοι γρίπης: 2018-2019, 2019-2020.

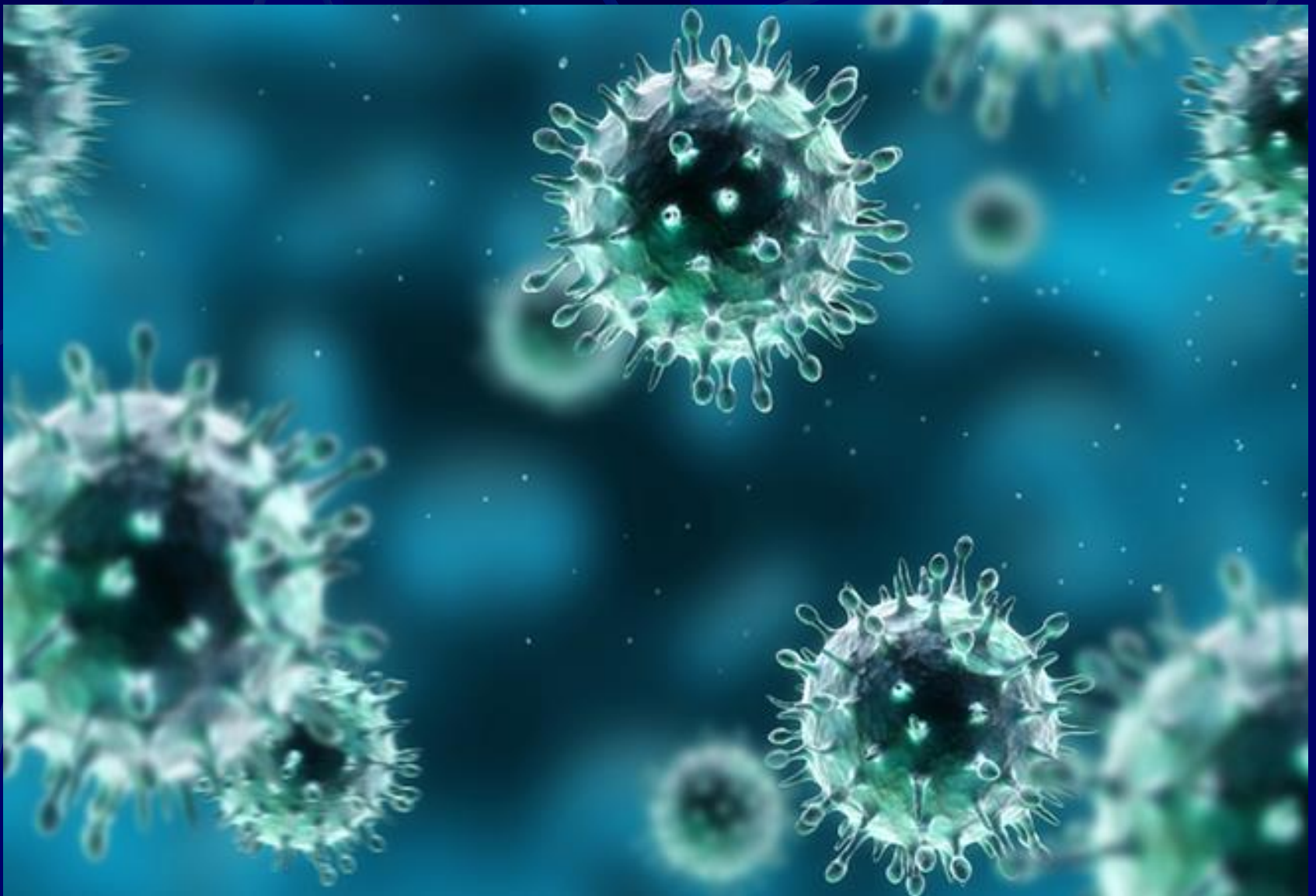


Στοιχεία ΕΟΔΥ, 16 Ιανουαρίου 2020

Διάγραμμα 3: Συνολικός αριθμός φαρυγγικών δειγμάτων και απομονωθέντων στελεχών ιού γρίπης στα Εργαστήρια Αναφοράς Γρίπης. Σύνολο χώρας, περίοδος γρίπης 2019 - 2020.



Στοιχεία ΕΟΔΥ, 16 Ιανουαρίου 2020



INFLUENZA VIRUS

- **Οικογένεια: Orthomyxoviridae**

- **Μέγεθος:**

**80-200nm or .08 – 0.12 μm (micron) διάμετρος
πάχος μιας ανθρώπινης τρίχας είναι περίπου
80.000 μm**

Τρεις τύποι

A, B, C

- **Αντιγόνα επιφάνειας εξωτερικά**

H (haemagglutinin)

N (neuraminidase)

H.....N.....

ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ

- Εύκολη μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο
- Χειμώνας – Άνοιξη
- 3-5 εκατομ. κρούσματα παγκοσμίως / έτος
- 250.000-500.000 θάνατοι
- Στις ανεπτυγμένες χώρες οι θάνατοι κυρίως σε άτομα >50 χρόνων
- Γρίπη Α (H3N2 και H1N1) / Γρίπη Β

οι ιοί που κυκλοφορούν αυτή τη στιγμή

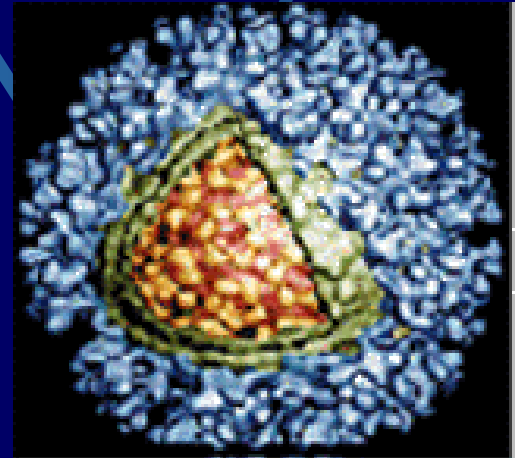
Τρόπος μετάδοσης **1.** με άμεση επαφή

Είναι ο πιο συνηθισμένος – συμβαίνει **μέσω σταγονιδίων** από άνθρωπο σε άνθρωπο (με το **βήχα**, το **φτέρνισμα** ή το **φιλί**).



Τρόπος μετάδοσης **2.** με έμμεση επαφή

Ο ιός ζει σε επιφάνειες (πόμολα, γραφεία, πόρτες, χερούλια τουαλέτας, κλινοσκεπάσματα) έως και 8 ώρες

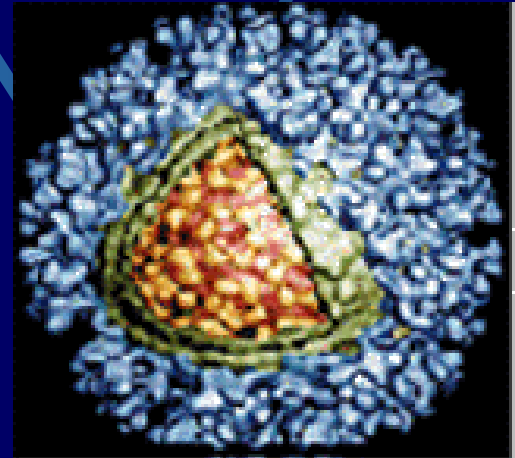


*Σχηματική αναπαράσταση
ιού που αιωρείται στον
αέρα*

Τρόπος μετάδοσης **2.** με έμμεση επαφή

**Έτσι μπορεί να μολύνει τα χέρια
και από κει να μπει στο σώμα
αν ...**

**τα χέρια ακουμπήσουν
τη μύτη ή το στόμα ή τα μάτια**



*Σχηματική αναπαράσταση
ιού που αιωρείται στον
αέρα*

Περίοδος μεταδοτικότητας

1 μέρα πριν

- μέχρι και 7 μέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων



Περίοδος μεταδοτικότητας

Η μετάδοση του ιού αρχίζει με την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων: βήχας και φτέρνισμα διασπείρουν τον ιό στο περιβάλλον μέσω σταγονιδίων (ο ιός κάθεται πάνω στα σταγονίδια)

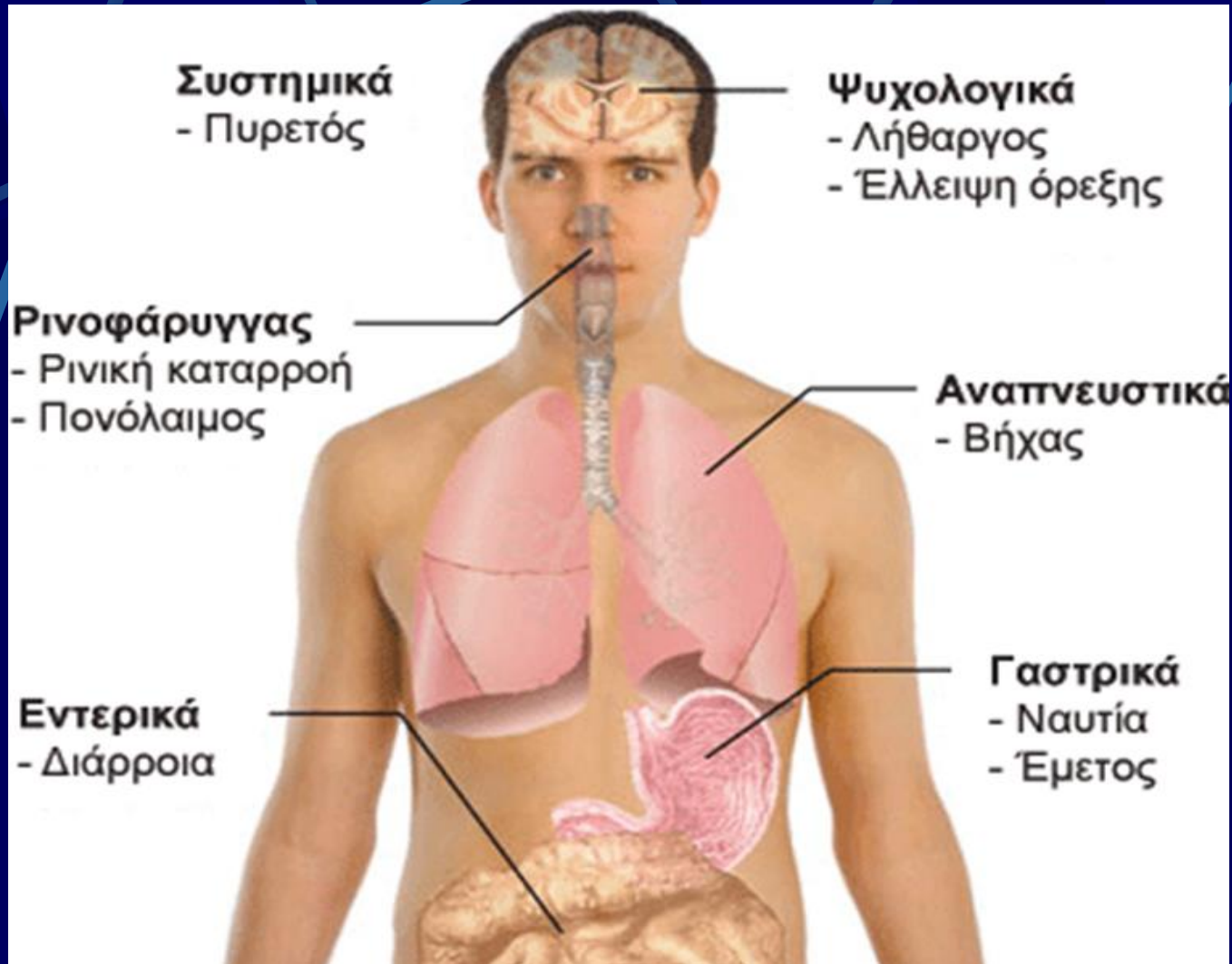


Συμπτώματα

- Βήχας
- Πυρετός
- Καταρροή
- Πονόλαιμος
- Πόνοι στους μυς
- Πονοκέφαλος
- Ρίγη και κόπωση
- Διάρροιες και έμετοι



Συμπτώματα



Μέτρα προφύλαξης

Όλα τα μέτρα στηρίζονται στην απλή λογική, αρκεί να θυμόμαστε ότι οι αναπνευστικοί ιοί μεταδίδονται με τα σταγονίδια και τα χέρια.



Μέτρα προφύλαξης

- Βήχετε ή φτερνίζετε πάνω σε χαρτομάντηλο, το οποίο να πετάτε αμέσως σε κλειστό δοχείο απορριμμάτων
- Στην ανάγκη πάνω στον αγκώνα σας
- Πλένετε συχνά τα χέρια σας



Μέτρα προφύλαξης



1

Όταν φτερνιζόμαστε
ή βήχουμε
καλύπτουμε
το στόμα μας
με χαρτομάντιλο
ή με τον αγκώνα μας



Μέτρα προφύλαξης

Πετάμε άμεσα
το χαρτομάντιλο



Μέτρα προφύλαξης

Δεν αγγίζουμε στόμα,
μύτη, μάτια



Μέτρα προφύλαξης



Πλένουμε τα χέρια μας
συχνά με νερό-σαπούνι
ή χρησιμοποιούμε οινόπνευμα

Μέτρα προφύλαξης

- ❑ Καλή ατομική καθαριότητα
- ❑ Συχνό πλύσιμο χεριών
- ❑ Αποφυγή συγχρωτισμού
- ❑ Καλός αερισμός χώρων εργασίας



Πλένετε τα χέρια σας

- ❑ Πριν φάτε ή πιείτε
- ❑ Μετά τη χρήση της τουαλέτας
- ❑ Όταν αγγίζετε επιφάνειες, πόμολα ή χειρολαβές σε πολυσύχναστα μέρη
- ❑ Όταν φτερνίζετε ή φυσάτε τη μύτη σας



Σωστό πλύσιμο χεριών

**Να διαρκεί
τουλάχιστον
30 δευτερόλεπτα
!!!**



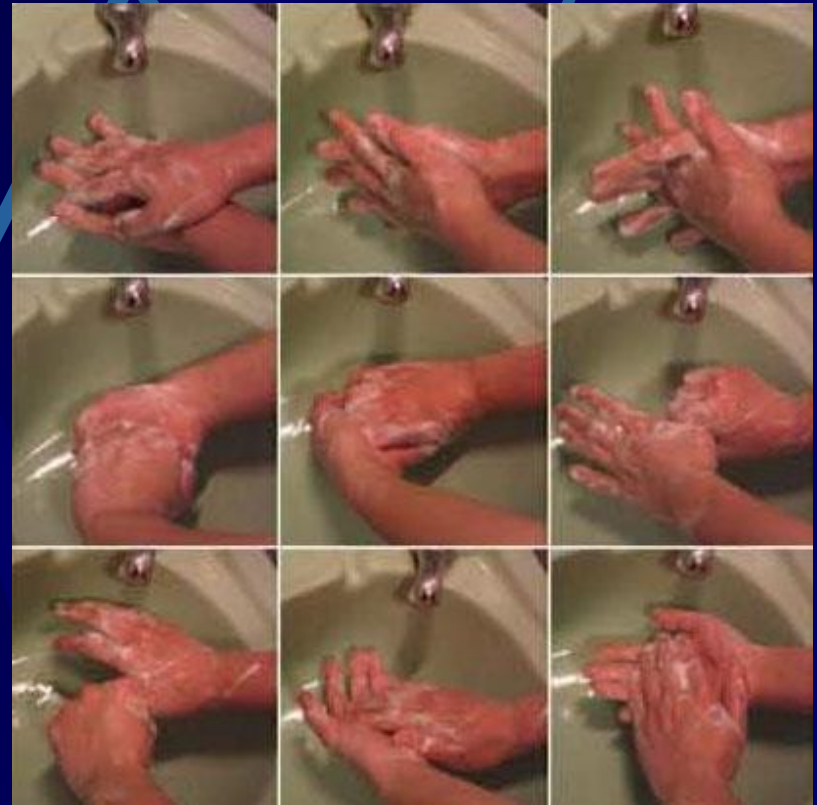
Σωστό πλύσιμο χεριών

- Προσεκτικό πλύσιμο με νερό και σαπούνι
- Τρίψτε καλά ανάμεσα στα δάκτυλα
- Χρησιμοποιείτε την χειροπετσέτα για να κλείσετε τη βρύση και να ανοίξετε την πόρτα



Σωστό πλύσιμο χεριών

**μην ξεχνάτε
ΤΟΝ ...
αντίχειρα ...!!!**



Χρήση απολυμαντικών διαλυμάτων

Αν δεν υπάρχει νερό και
σαπούνι, εναλλακτικά
χρησιμοποιείτε
αλκοολικό διάλυμα



Τι πρέπει να κάνετε αν έχετε συμπτώματα γρίπης;

- Μείνετε στο σπίτι σας
- Καλή ενυδάτωση (= πίνετε άφθονα υγρά)
- Αντιπυρετικά (όχι ασπιρίνη στα παιδιά)
- Ενημερώστε το σχολείο

(οδηγίες ΕΟΔΥ)

Πρέπει να πάω στο νοσοκομείο;

ΟΧΙ – πρέπει να μείνετε σπίτι σας, χωρίς να έρχεστε σε στενή επαφή με άλλους ανθρώπους

(στενή επαφή = < 1-2 μέτρα)

(οδηγίες ΕΟΔΥ)

*Έχει νόημα να κάνω εξέταση για να
ξέρω αν πάσχω από γρίπη;*

ΟΧΙ

**δεν έχει απολύτως κανένα νόημα,
διότι δεν αλλάζει στην πράξη η
αντιμετώπιση**

(οδηγίες ΕΟΔΥ)

*Πόσο καιρό πρέπει
να καθίσω σπίτι μου;*

**Όσο διαρκούν τα
συμπτώματα + 1 ημέρα**

ή

7 ημέρες

(ό,τι συμβεί πρώτο)

(οδηγίες ΕΟΔΥ)

- ❖ Μέχρι σήμερα η γρίπη έχει έντονα συμπτώματα αλλά πολύ μικρή θνητότητα (8 νεκροί στη χώρα μας, μέχρι την 16-1-2020)
- ❖ Τηρούμε σχολαστικά τους κανόνες υγιεινής που ούτως ή άλλως θα έπρεπε να εφαρμόζονται.
- ❖ Δεν χρειάζεται να ανησυχούμε λοιπόν ούτε να πανικοβαλλόμαστε.

**Άλλωστε
γρίπη είναι θα
περάσει...**

Ενημέρωση για τη γρίπη και την εποχική γρίπη

ΖΩΣΙΜΑΙΑ ΣΧΟΛΗ



Δημιουργία παρουσίασης:
Γιώργος Πλεύρης

Τα στοιχεία αντλήθηκαν από τον :
Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας
Υγείας (ΕΟΔΥ)