

Η Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Λάρισας απέστειλε στα σχολεία ευθύνης της την παρακάτω επιστολή με οδηγίες για την εποχική γρίπη και την παράκληση να διανεμηθεί στους γονείς των μαθητών/τριων. Η επιστολή έχει ως εξής:

Λάρισα, 27 Ιανουαρίου 2020

Αγαπητοί γονείς,

Βρισκόμαστε ήδη στην καρδιά του χειμώνα και εδώ και λίγες μέρες παρατηρείται μια σημαντική αύξηση στις απουσίες των μαθητών, λόγω της εποχικής γρίπης. Έχοντας υπόψη την σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων (αρ. πρωτ. Δ1α/Γ.Π.οικ.4133/23/01/2020) και κατόπιν επικοινωνίας μας με παιδίατρο για περεταίρω πληροφόρηση, θα θέλαμε να σας μεταφέρουμε τα παρακάτω με σκοπό την ενημέρωσή σας σε ό,τι αφορά συμπτώματα της γρίπης, τις απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εμφάνισης κρούσματος και τα προληπτικά μέτρα κατά τη διασπορά του ιού.

Η γρίπη είναι μια μεταδοτική νόσος του αναπνευστικού συστήματος προκαλούμενη από τον ιό της γρίπης. Μπορεί να προκαλέσει ήπια έως σοβαρή νόσο και κάποιες φορές να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο. Οι ηλικιωμένοι, τα μικρά παιδιά και άτομα που πάσχουν από ορισμένα χρόνια νοσήματα κινδυνεύουν περισσότερο από σοβαρές επιπλοκές της γρίπης.

Η διαχρονική παρακολούθηση του νοσήματος στην Ελλάδα δείχνει ότι η δραστηριότητα της εποχικής γρίπης συνήθως αρχίζει να αυξάνεται κατά τον Ιανουάριο, ενώ κορυφώνεται κατά τους μήνες Φεβρουάριο – Μάρτιο

Ο χρόνος έναρξης του επιδημικού κύματος της εποχικής γρίπης δεν μπορεί να προβλεφθεί με ακρίβεια, συχνά όμως με την έναρξη του παρατηρείται αποδιοργάνωση της επαγγελματικής και της κοινωνικής ζωής, υπέρμετρη αύξηση της κατανάλωσης φαρμάκων και όχι σπάνια, αύξηση της θνησιμότητας.

Η γρίπη είναι μια οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τρεις τύπους ιών, τους Α, Β και C. Οι ιοί τύπου Α ή Β αποτελούν τα κύρια αίτια γρίπης στον άνθρωπο, ενώ οι περιπτώσεις

γρίπης από ιούς τύπου C είναι πολύ σπάνιες. Οι ιοί της γρίπης προσβάλλουν το ανώτερο ή/και το κατώτερο τμήμα του αναπνευστικού συστήματος (μύτη, φάρυγγας, λάρυγγας, βρόγχοι). Στην καθημερινή γλώσσα, ο όρος "γρίπη" χρησιμοποιείται συχνά ως συνώνυμο του "κρύωμα" ή "ίωση" αλλά, με την αυστηρή ιατρική έννοια του όρου, "γρίπη" είναι η νόσος που οφείλεται στους παραπάνω συγκεκριμένους ιούς.

Η γρίπη μεταδίδεται από το ένα άτομο στο άλλο όταν ένας ασθενής βήχει, φτερνίζεται ή μιλά και διασπείρει τους ιούς στον αέρα με τη μορφή πολύ μικρών, αόρατων σταγονιδίων. Οι ιοί της γρίπης επίσης μεταδίδονται μέσω των χεριών, όταν κάποιος αγγίζει αντικείμενα και επιφάνειες που έχουν μολυνθεί και στη συνέχεια πιάνει τα μάτια του, τη μύτη ή το στόμα του. Παράγοντες όπως ο ψυχρός καιρός και ο συγχρωτισμός (συγκέντρωση πολλών ατόμων σε κλειστούς χώρους) αυξάνουν τη μετάδοση της γρίπης. Για την αποφυγή της μετάδοσης, τα άτομα θα πρέπει να καλύπτουν το στόμα και τη μύτη τους με χαρτομάντιλο όταν βήχουν ή φτερνίζονται και να πλένουν τακτικά τα χέρια τους.

Οι ενήλικες μπορεί να μεταδώσουν τη νόσο μία ημέρα πριν αρρωστήσουν έως 5-7 ημέρες από τη στιγμή που θα εκδηλώσουν τα συμπτώματα. Τα παιδιά και οι ασθενείς με σοβαρή ανοσοκαταστολή μπορεί να μεταδίδουν για περισσότερο από μία εβδομάδα.

Τα συμπτώματα της γρίπης συνήθως ξεκινούν απότομα και περιλαμβάνουν υψηλό πυρετό, πόνους των μυών και των αρθρώσεων, πονοκέφαλο, έντονη κόπωση, καταρροή, πονόλαιμο, βήχα (συνήθως ξηρό). Τα παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν συμπτώματα από το γαστρεντερικό, όπως ναυτία, εμέτους, διάρροια, ενώ στους ενήλικες τα συμπτώματα αυτά είναι σπάνια.

Υπάρχουν κάποια συμπτώματα που όταν εμφανιστούν στα παιδιά θα πρέπει άμεσα να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας. Αυτά τα συμπτώματα είναι:

- υψηλός και παρατεταμένος πυρετός
- γρήγορη αναπνοή ή δυσκολία στην αναπνοή
- κυάνωση
- άρνηση για λήψη υγρών ή τροφής

- μειωμένη δραστηριότητα, υπνηλία
- διέγερση ή σπασμοί
- επανεμφάνιση του πυρετού ή επιδείνωση του βήχα ύστερα από βελτίωση των συμπτωμάτων της γρίπης καθώς και ενδεχόμενη επιδείνωση υποκείμενου χρόνιου νοσήματος (καρδιολογικού, αναπνευστικού, διαβήτη κλπ.)

Όσον αφορά τους ενήλικες, τα συμπτώματα για τα οποία θα πρέπει άμεσα να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας είναι:

- υψηλός και παρατεινόμενος πυρετός
- δύσπνοια
- πόνος ή αίσθημα πίεσης στο στήθος
- λιποθυμικά επεισόδια
- σύγχυση
- πολλοί ή παρατεινόμενοι έμετοι

Η γρίπη μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως και σοβαρή νόσηση και μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο. Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι ξεπερνούν τη γρίπη χωρίς να παρουσιάσουν επιπλοκές, ορισμένοι όμως άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές από τη γρίπη.

Μερικές από τις επιπλοκές αυτές είναι η πνευμονία από τον ίδιο τον ιό της γρίπης ή από μικρόβια, κυρίως από πνευμονιόκοκκο, η αφυδάτωση, οι κρίσεις άσθματος στα άτομα που πάσχουν από βρογχικό άσθμα, η παρόξυνση της χρόνιας βρογχίτιδας, η επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας ή του διαβήτη. Τα παιδιά μπορεί, επίσης, να παρουσιάσουν ιγμορίτιδα και ωτίτιδα.

Η τήρηση βασικών κανόνων υγιεινής είναι ένας αρκετά αποτελεσματικός τρόπος για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας, από την γρίπη. Για το λόγο αυτό πρέπει να συμβουλευόμαστε τα παιδιά μας να:

- Αποφεύγουν τη στενή επαφή με άλλα άτομα.
- Αποφεύγουν να έρχονται σε επαφή με άτομα που είναι άρρωστα.
- Κρατούν απόσταση από τους άλλους όταν δεν αισθάνονται καλά, για να τους προφυλάξουν και να μην αρρωστήσουν.
- Μένουν στο σπίτι όταν είναι άρρωστα, αποφεύγουν, εφόσον βέβαια αυτό είναι δυνατόν, να πηγαίνουν σε συναθροίσεις

οικογενειακές ή κοινωνικές, σε πολυσύχναστα μέρη και να κυκλοφορούν με μέσα μαζικής μεταφοράς. Με αυτό τον τρόπο θα βοηθήσετε να μην αρρωστήσουν και άλλοι άνθρωποι.

- Καλύπτουν με χαρτομάντιλο το στόμα και τη μύτη τους όταν βήχουν ή φταρνίζονται.. Με αυτό τον τρόπο προστατεύουν αυτούς που είναι γύρω τους και μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα να αρρωστήσουν και αυτοί.
- Πλένουν συχνά τα χέρια τους. Το συχνό πλύσιμο των χεριών μειώνει σημαντικά την διασπορά των ιών. Με αυτό τον τρόπο προστατεύουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους.
- Αποφεύγουν να πιάνουν τα μάτια τους, τη μύτη τους ή το στόμα τους. Οι ιοί της γρίπης συχνά μεταδίδονται όταν κάποιος αγγίζει αντικείμενα και επιφάνειες που έχουν μολυνθεί και στη συνέχεια πιάνει τα μάτια του, τη μύτη ή το στόμα του.
- Παραμένουν στο σπίτι όσο είναι άρρωστα. Δεν πηγαίνουν στο σχολείο, σε συναθροίσεις οικογενειακές ή κοινωνικές, σε πολυσύχναστα μέρη και δεν κυκλοφορούν με μέσα μαζικής μεταφοράς.

Αναγνωρίζουμε ότι για οικογένειες που εργάζονται και οι δυο γονείς είναι ιδιαίτερα δύσκολο να παραμείνουν τα παιδιά στο σπίτι. Καμιά δυσκολία όμως δε δικαιολογεί συμπεριφορές που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία του παιδιού μας και των συμμαθητών του. Τα παιδιά πρέπει να επιστρέφουν στο σχολείο όταν το επιτρέψει ο ιατρός που τα παρακολουθεί ή αφού είναι απύρετα για τουλάχιστον 24 ώρες.

Οι εκπαιδευτικοί των σχολικών μας μονάδων καθημερινά επισημαίνουν στους μαθητές μας την ανάγκη τήρησης των παραπάνω μέτρων. Ευελπιστούμε και για τη δική σας συνεργασία και συνεισφορά σας στην προσπάθεια διασφάλισης της υγείας και της ασφάλειας των παιδιών μας.

Η Αναπληρώτρια Διευθύντρια

Α΄θμιας Εκπ/σης Λάρισας

Σοφία Παπαδοπούλου