



Αγαπητοί γονείς ,

Με βάση τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα της εποχικής γρίπης, έχει ξεκινήσει η περίοδος αυξημένης δραστηριότητας της γρίπης στην Ελλάδα. Τονίζεται εκ νέου η σημασία του αντιγριπικού εμβολιασμού ως ο καλύτερος τρόπος προφύλαξης από τη γρίπη. Κατά την τρέχουσα περίοδο η δραστηριότητα της γρίπης κυμαίνεται στα αναμενόμενα για την εποχή επίπεδα, θα πρέπει όμως **για προληπτικούς λόγους να λαμβάνονται μέτρα προφύλαξης**. Για το λόγο αυτό σας αποστέλλουμε οδηγίες προς εφαρμογή και παρακαλούμε να τις τηρήσετε.

#### **A. Κλινική συμπτωματολογία της γρίπης**

Η κλινική συμπτωματολογία της γρίπης περιλαμβάνει:

Πυρετό (μεγαλύτερο ή ίσο με 38ο C) και ένα από τα παρακάτω συμπτώματα:

- Βήχα
- Πονόλαιμο
- Μυαλγίες
- Συνάχι
- Πονοκέφαλο
- Ρίγος
- Αίσθημα κόπωσης
- Διάρροια και εμέτους

Τονίζεται ότι τα παιδιά, οι εκπαιδευτικοί και οι εργαζόμενοι των σχολείων που παρουσιάζουν γριπώδη συνδρομή, όπως περιγράφεται παραπάνω, **πρέπει να παραμένουν στο σπίτι για όσες μέρες διαρκεί ο πυρετός και επιπλέον ακόμα ένα 24ωρο μετά την υποχώρησή του, χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών**. Οι εκπαιδευτικοί συμβουλεύουν τους γονείς και τα άτομα που ασχολούνται με τη φύλαξη παιδιών στο σπίτι να ελέγχουν καθημερινά τα παιδιά για την εμφάνιση συμπτωμάτων γρίπης, όπως αυτά περιγράφονται παραπάνω πριν τα στείλουν στο σχολείο και εάν εμφανίζουν συμπτώματα να μην τα στέλνουν.

#### **Οδηγίες ατομικής υγιεινής:**

- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό.
- Αποφυγή κοινής χρήσης των μολυβιών, των στυλό, των μαρκαδόρων και άλλων 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.
- Απαγορεύεται τα παιδιά να πίνουν νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα.
- Τακτικό πλύσιμο των χεριών των παιδιών και των εργαζομένων με υγρό σαπούνι και νερό. Ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων. Η διαδικασία πλυσίματος των χεριών περιγράφεται εικονογραφημένη στο Παράρτημα .
- Τα παιδιά και οι εργαζόμενοι στην εκπαιδευτική μονάδα μπορούν εναλλακτικά να χρησιμοποιούν αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη. Συνιστάται καλό τρίψιμο των χεριών μέχρι το αντισηπτικό να στεγνώσει. Το μπουκάλι με το αλκοολούχο διάλυμα (με αντλία έγχυσης και βάση) βρίσκεται σε κάθε αίθουσα διδασκαλίας, κοντά στην έξοδο και χρησιμοποιείται υπό την εποπτεία του εκπαιδευτικού της τάξης. Τα χέρια πρέπει να πλένονται καλά οπωσδήποτε πριν τη λήψη τροφής.

## Άτομα σε υψηλό κίνδυνο για σοβαρή νόσηση από τη γρίπη:

1. Άτομα που έχουν έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω επιβαρυντικούς παράγοντες ή χρόνια νοσήματα:
  - Άσθμα ή άλλες χρόνιες πνευμονοπάθειες
  - Καρδιακή νόσο με σοβαρή αιμοδυναμική διαταραχή
  - Ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη)
  - Μεταμόσχευση οργάνων
  - Δρεπανοκυτταρική αναιμία (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες)
  - Σακχαρώδη διαβήτη ή άλλο χρόνιο μεταβολικό νόσημα
  - Χρόνια νεφροπάθεια
  - Νευρολογικά -νευρομυϊκά νοσήματα
2. Άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία (παιδιά με ΔΜΣ >95ηΕΘ)
3. Παιδιά που παίρνουν ασπιρίνη μακροχρόνια (π.χ. για νόσο Kawasaki, ρευματοειδή αρθρίτιδα και άλλα) για τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου Reye μετά από γρίπη.

### Παράρτημα Γ

#### ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ





**Κάλυψε με χαρτομάντιλο τη μύτη και το στόμα σου, όταν φτερνίζεσαι ή βήχεις.**



**Καλό, σωστό και συχνό πλύσιμο των χεριών σου.**

**Πηγή : CDC**