

Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες,

Κρίνουμε σκόπιμο να σας μεταφέρουμε τα παρακάτω, τα οποία με την εγκύκλιο (Αρ. Πρωτ. Δ1α/Γ.Π.οικ.4133/23-01-2020) το Υπουργείο Υγείας ενημερώνει, ενόψει της αυξημένης δραστηριότητας της γρίπης στην Ελλάδα και παρακαλείστε για την αυστηρή τήρηση των κανόνων πρόληψης.

«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. Τονίζεται εκ νέου η σημασία του αντιγριπικού εμβολιασμού ως ο καλύτερος τρόπος προφύλαξης από τη γρίπη.

### **Κλινική συμπτωματολογία της γρίπης**

Η κλινική συμπτωματολογία της γρίπης περιλαμβάνει:

- Πυρετό (μεγαλύτερο ή ίσο με 38ο C) και ένα από τα παρακάτω συμπτώματα:
- Βήχα
- Ρίγος
- Αίσθημα κόπωσης
- Διάρροια και εμέτους
- Πονοκέφαλο
- Πονόλαιμο
- Μυαλγίες
- Συνάχι

Τονίζεται

ότι τα παιδιά, οι εκπαιδευτικοί και οι εργαζόμενοι των σχολείων που παρουσιάζουν γριπώδη συνδρομή, όπως περιγράφεται παραπάνω, **πρέπει να παραμείνουν στο σπίτι** για όσες μέρες διαρκεί ο πυρετός και επιπλέον ακόμα ένα 24ωρο μετά την υποχώρησή του, χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών.

Πρέπει καθημερινά να ελέγχονται τα παιδιά για την εμφάνιση συμπτωμάτων γρίπης, όπως αυτά περιγράφονται, πριν φύγουν για το σχολείο και εάν εμφανίζουν συμπτώματα να παραμείνουν στο σπίτι.

### **1.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 μέσα στους κάδους απορριμμάτων.
- Απαγορεύεται τα παιδιά να πίνουν νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα.
- 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.

Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθούν αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή

χαρτομάντιλα με αλκοόλη.

Συνιστάται καλό τρίψιμο των χεριών μέχρι το αντισηπτικό να στεγνώσει.

Τα χέρια πρέπει να πλένονται καλά οπωσδήποτε πριν τη λήψη τροφής.

## **2. Οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης:**

- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων.
- Πέρα από τις συνήθειες εργασίες καθαρισμού, χρειάζεται συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, βρύσες κλπ) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό.
- Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στον καθαρισμό των αντικειμένων και των επιφανειών, με τις οποίες ήρθε σε επαφή άτομο που εμφάνισε συμπτώματα γρίπης.
- Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως. Τα γάντια μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων και να μη γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, πχ. πλύσιμο των γαντιών μιας χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους.
- **Επισημαίνεται ότι η χρήση γαντιών μια χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.**

### **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 χρόνια 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».**

Σας ευχόμαστε μια ειρηνική και δημιουργική χρονιά με υγεία και αγάπη στην οικογένειά σας!

