

<http://www.youtube.com/watch?v=a9t4cdNEO80>

Η περίοδος έξαρσης της γρίπης αρχίζει και φέτος. Ως γνωστόν, η πρόληψη είναι η...καλύτερη θεραπεία. Παραμένουμε ενημερωμένοι για να την αποφύγουμε!

Πώς θα αποφύγω τη γρίπη; Απλές συμβουλές πρόληψης! Αποφεύγουμε την άμεση επαφή με ασθενείς

Πλένουμε τα χέρια μας συχνά. Χρειάζεται πλύσιμο των χεριών με σαπούνι τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, δεν παραλείπουμε τις πτυχές των δακτύλων, τις περιοχές κάτω από τα νύχια. Αποφεύγουμε να αγγίζουμε μάτια, μύτη και στόμα.

Όταν φτερνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με χαρτομάντιλο. Αν δεν έχουμε, προτιμούμε να βήξουμε ή να φτερνιστούμε στο εσωτερικό του αγκώνα μας. Αερίζουμε τους κλειστούς χώρους.

Έχετε γρίπη; Μείνετε σπίτι!

Εάν είμαστε άρρωστοι παραμένουμε στο σπίτι, μακριά από το χώρο εργασίας ή το σχολείο για να μη διασπείρουμε τον ιό. Περιορίζουμε τις επαφές μας.

Ποια συμπτώματα της γρίπης πρέπει να με οδηγήσουν στο γιατρό;

Αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια εάν έχετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα.

Υψηλός και παρατενόμενος πυρετός

Δύσπνοια

Πόνος ή αίσθημα πίεσης στο στήθος

Λιποθυμικά επεισόδια

Σύγχυση

Πολλοί ή παρατενόμενοι εμετοί

Έχω γρίπη ή κοινό κρυολόγημα;

Τα συμπτώματα της γρίπης και του κοινού κρυολογήματος μοιάζουν. Υπάρχουν όμως σημαντικές διαφορές στη βαρύτητα των συμπτωμάτων που μπορούν να μας υποψιάσουν.

Συμπτώματα	Κοινό κρυολόγημα	Γρίπη
Πυρετός	Σπάνια στους ενήλικες και στα μεγαλύτερα παιδιά. Μπορεί να είναι υψηλός (έως 39° C στα βρέφη και στα μικρά παιδιά.	Συνήθως υψηλός πυρετός έως 40° C που διαρκεί 3-4 μέρες
Πονοκέφαλος	Σπάνια.	Έντονος, με απότομη έναρξη
Μικκοί πόνοι	Μέτριας βαρύτητας	Συνήθως έντονοι
Αίσθημα κόπωσης	Μέτριας βαρύτητας	Συνικά έντονο. Μπορεί να διαρκέσει 2 ή περισσότερες εβδομάδες
Έντονη εξάντληση	Όχι	Έντονη, με ζωφική έναρξη
Καταρροή	Συχνά	Μερικές φορές
Φτέρνισμα	Συχνά	Μερικές φορές
Πονόλαιμος	Συχνά	Μερικές φορές
Βήχας	Μέτριας βαρύτητας, παροξυσμικός	Έντονος

[Πηγή](#)