

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.

A. Κλινική συμπτωματολογία της γρίπης

Η κλινική συμπτωματολογία της γρίπης περιλαμβάνει:

- ☐ Πυρετό (μεγαλύτερο ή ίσο με 38°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.

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 – χαρτομάντιλα μιας χρήσης που θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων.

Για τις απουσίες, δεν προσμετρούνται έως 5 ημέρες (από Ιανουάριο έως Μάρτιο του 2020) και χρειάζεται βεβαίωση δημόσιου ή ιδιωτικού νοσηλευτικού ιδρύματος ή ιδιώτη γιατρού, που να πιστοποιεί το είδος και τη διάρκεια της ασθένειας.