

## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ (FLU) ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ ΜΩΡΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

### Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης (flu);

- Πυρετός ή αίσθηση πυρετού/ρίγη
- Βήχας
- Πονόλαιμος
- Ρινική καταρροή ή βουλωμένη μύτη
- Μυϊκοί ή σωματικοί πόνοι
- Πονοκέφαλοι
- Κόπωση (κούραση).

Η γρίπη είναι μια ασθένεια που διαρκεί 5-7 ημέρες.

### Τι γίνεται αν έχω γρίπη;

- Συνεχίστε το θηλασμό
- Ελέγχετε τη θερμοκρασία σας με παρακεταμόλη
- Δείτε τον οικογενειακό σας γιατρό νωρίς αν εμφανίσετε συμπτώματα γρίπης.

Ο γιατρός σας θα σας συμβουλεύσει σχετικά με τις θεραπευτικές επιλογές, συμπεριλαμβανομένων των αντι-ικών φαρμάκων.

### Τι γίνεται αν κάποιος στην οικογένειά μου πάθει γρίπη;

- Κρατήστε τον/την μακριά από το μωρό αν είναι δυνατόν
- Πλύνετε καλά τα χέρια σας πριν αγγίξετε το μωρό σας.

### Τι γίνεται αν το μωρό μου πάθει γρίπη;

- Συνεχίστε το θηλασμό
- Η κατάσταση του μωρού σας πρέπει να εκτιμηθεί επειγόντως από γιατρό
- Κρατήστε το μωρό σας μακριά από άλλους ανθρώπους, ειδικά άλλα μωρά, παιδιά και εγκύους.

## ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ - ΑΡΙΘΜΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

**24 HOUR HEALTH** συμβουλευτική γραμμή 1800 022 222

**KARITANE** 1300 227 464

**TRESILLIAN** 1300 272 736

**PARENT HELPLINE** 1300 130 052 (24ωρη εξυπηρέτηση)

**MOTHERSAFE** Μητροπολιτική Περιφέρεια Σύδνεϊ 9382 6539  
Μη Μητροπολιτική Περιφέρεια 1800 647 848

**NSW MINISTRY OF HEALTH**  
[www.health.nsw.gov.au/flu/pregnancy](http://www.health.nsw.gov.au/flu/pregnancy)

**NSW PUBLIC HEALTH UNITS** 1300 066 055  
<http://www.health.nsw.gov.au/Infectious/Pages/phus.aspx>

**IMMUNISE AUSTRALIA PROGRAM**  
<http://www.immunise.health.gov.au/internet/immunise/publishing.nsf/Content/immunise-influenza>

**NATIONAL CENTRE FOR IMMUNISATION RESEARCH AND SURVEILLANCE**  
[www.ncirs.edu.au/assets/provider\\_resources/fact-sheets/influenza-fact-sheet.pdf](http://www.ncirs.edu.au/assets/provider_resources/fact-sheets/influenza-fact-sheet.pdf)

*Το φυλλάδιο Εμβολιαστείτε κατά της γρίπης – προστατέψτε συνάμα και το μωρό σας βασίζεται σε μια έκδοση την οποία επιμελήθηκαν οι Μονάδες Δημόσιας Υγείας των Υγειονομικών Περιφερειών του Νοτιοδυτικού Σύδνεϊ και του Σύδνεϊ.*

# ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΕΙΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ. ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ ΣΥΝΑΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ.

**VACCINATE AGAINST FLU. PROTECT YOUR BABY TOO.**

**Η γρίπη είναι μια σοβαρή ασθένεια, ειδικά όταν είστε έγκυος.**



GREEK



Health

## ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΕΓΚΥΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

Η γρίπη ή 'flu' είναι μια μεταδοτική ασθένεια που μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα όταν είστε έγκυος. Ακόμη και υγιείς γυναίκες με μια εγκυμοσύνη χωρίς επιπλοκές είναι δυνατόν να αναπτύξουν γρίπη που μπορεί να απειλήσει τη ζωή τους. Άλλες πιθανές επιπλοκές μπορεί να περιλαμβάνουν αποβολή, πρόωρο τοκετό ή την ανάγκη για επείγουσα γέννα με καισαρική τομή.

Οι έγκυες γυναίκες που παθαίνουν γρίπη έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να χρειαστούν νοσηλεία στο νοσοκομείο, ακόμη και να πεθάνουν, απ' ό,τι οι μη-έγκυες γυναίκες. Αν είστε έγκυος και εμφανίσετε συμπτώματα γρίπης θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας το συντομότερο δυνατό, επειδή μπορεί να σας συστήσει αγωγή με αντιβιοτικά φάρμακα.

## Ο ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΓΚΥΟΥΣ

Ο εμβολιασμός κατά της εποχικής γρίπης είναι ο καλύτερος τρόπος προστασίας για εσάς και το μωρό σας. Είναι ασφαλές για σας να κάνετε το εμβόλιο της γρίπης ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας. Μετά τον εμβολιασμό το σώμα σας παράγει αντισώματα που συμβάλλουν στην προστασία σας και του μωρού σας από τη γρίπη.

Το μωρό σας θα συνεχίσει να προστατεύεται έως έξι μήνες μετά τη γέννηση. Αυτό είναι σημαντικό γιατί στα μωρά κάτω των έξι μηνών δεν μπορεί να γίνει εμβολιασμός κατά της γρίπης· προστασία μπορεί να επιτευχθεί μόνο με εμβολιασμό της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Τα βρέφη κάτω των έξι μηνών έχουν μέχρι και δέκα φορές περισσότερες πιθανότητες να πάνε στο νοσοκομείο με γρίπη από ό,τι τα μεγαλύτερα παιδιά.

Τα βρέφη διατρέχουν κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών μετά από γρίπη ιδίως:

- Λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού σωλήνα π.χ. Πνευμονία
- Οξεία μέση ωτίτιδα (λοιμώξη του μέσου αυτιού)

**Το εμβόλιο της γρίπης συνιστάται και είναι δωρεάν για τις έγκυες γυναίκες στο πλαίσιο του Εθνικού Προγράμματος Εμβολιασμών. Ρωτήστε το γιατρό σας, τον ειδικό γιατρό ή τη νοσοκόμα σας πώς να κάνετε δωρεάν τον εμβολιασμό κατά της εποχικής γρίπης σήμερα.**



## ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΩ ΤΗ ΓΡΙΠΗ;

Ο εμβολιασμός εμποδίζει τους ανθρώπους να μολύνονται με ασθένειες. Αυτό σημαίνει ότι λιγότερες ασθένειες κυκλοφορούν στην κοινότητα, πράγμα που όχι μόνο σας προστατεύει, αλλά μπορεί να βοηθήσει στην προστασία των γύρω σας που δεν είναι σε θέση να εμβολιαστούν, όπως τα βρέφη κάτω των 6 μηνών.

Συγχρόνως με τον εμβολιασμό υπάρχουν μερικά απλά πράγματα που ο καθένας μπορεί να κάνει για να αποφύγει τη γρίπη ή να τη μεταδώσει σε άλλους:

- Καλύπτετε το στόμα σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε, χρησιμοποιείτε χαρτομάντηλα και πετάτε τα αμέσως μετά τη χρήση.
- Πλύνετε τα χέρια σας τακτικά, ειδικά μετά από βήχα, φτέρνισμα ή φύσημα της μύτης σας.
- Μένετε μακριά από ανθρώπους που γνωρίζετε ότι είναι άρρωστοι με γρίπη.
- Αποφεύγετε πολυσύχναστα μέρη όπου μπορεί να υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι άρρωστοι με γρίπη.

## ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

### ΕΡ: ΠΟΤΕ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΜΒΟΛΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΓΚΥΕΣ;

Το εμβόλιο της γρίπης μπορεί να γίνει με ασφάλεια σε γυναίκες που σκοπεύουν να τεκνοποιήσουν ή σε οποιοδήποτε στάδιο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης άσχετα από την ημερομηνία που αναμένεται να γεννήσουν. Υπάρχει εκτεταμένη εμπειρία ασφαλούς χρήσης των εμβολίων της γρίπης σε εγκύους.<sup>1</sup> Δεν υπάρχει καμία ένδειξη επιβλαβών επιδράσεων στην ανάπτυξη του μωρού.

### ΕΡ: ΠΟΣΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ;

Το εμβόλιο της γρίπης ενεργοποιεί το σύστημα άμυνας του οργανισμού σας ώστε να δημιουργήσει αντισώματα, που θα καταπολεμήσουν τα μικρόβια της γρίπης αν εκτεθείτε σ' αυτά στο μέλλον. Σε υγιείς ενήλικες νεαρής ηλικίας το εμβόλιο της γρίπης είναι έως και 80% αποτελεσματικό στην πρόληψη της μόλυνσης από γρίπη.

### ΕΡ: ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ;

Οι παρενέργειες του εμβολίου της γρίπης είναι ήπιες. Έως και ένας στους δέκα του συνόλου των ενηλίκων που κάνουν το εμβόλιο της γρίπης παρουσιάζουν παρενέργειες όπως ελαφρύ πυρετό, κόπωση και μυϊκούς πόνους. Τοπικό κοκκίνισμα και πρήξιμο στο σημείο της ένεσης παρουσιάζονται επίσης συχνά.

Επειδή το εμβόλιο της γρίπης δεν περιέχει ολόκληρο τον ιό της γρίπης, το εμβόλιο της γρίπης δεν μπορεί να σας προκαλέσει γρίπη, ούτε μπορείτε να μεταδώσετε τη νόσο σε κάποιον άλλο λόγω του εμβολιασμού.

### ΕΡ: ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ ΑΝ ΤΟ ΕΙΧΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟΝ ΠΕΡΑΣΜΕΝΟ ΧΕΙΜΩΝΑ;

Ναι. Κάθε χρόνο παρασκευάζεται ένα νέο εμβόλιο κατά της εποχικής γρίπης. Προστατεύει από τους τέσσερις τύπους γρίπης που αναμένεται να είναι οι πιο κοινοί αυτό το χειμώνα.

<sup>1</sup> Moro PL, et al Adverse events following administration to pregnant women of influenza A (H1N1) 2009 (Ανεπιθύμητες επιπτώσεις μετά τη χορήγηση του μονοσθενούς εμβολίου της γρίπης Α (H1N1) 2009 σε εγκύους) που αναφέρθηκε στο σύστημα Vaccine Adverse Event Reporting System. Am J Obstet Gynecol.