

Το εμβόλιο γρίπης είναι ο καλύτερος τρόπος προστασίας σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Μπορείτε να κάνετε ένα εμβόλιο γρίπης σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης σας και οποιαδήποτε εποχή του έτους.

Πού μπορώ να κάνω εμβόλιο γρίπης;

Μπορείτε να κλείσετε ραντεβού για εμβόλιο μέσω:

- του γιατρού σας
- του ατόμου που σας παρέχει μαιευτική φροντίδα, όπως μια μαία
- ενός συμμετέχοντος φαρμακοποιού, ή
- της Ιατρικής Υπηρεσίας Αβοριγίνων.

Αναζητώντας ιατρική βοήθεια

Εάν το μοτίβο κίνησης του μωρού σας αλλάξει, επικοινωνήστε αμέσως με τη μαία σας, τον γιατρό σας ή την τοπική σας υπηρεσία μητρότητας. Μην αναβάλλετε το τηλεφώνημα μέχρι την επόμενη μέρα.

Καλέστε αμέσως το τριπλό μηδέν (000) εάν έχετε δυσκολία στην αναπνοή, αναπτύξετε πίεση ή πόνο στο στήθος ή έχετε σοβαρούς πονοκεφάλους ή ζάλη. Ενημερώστε το προσωπικό του ασθενοφόρου ότι είστε έγκυος.

Για άλλα θέματα, καλέστε την υπηρεσία healthdirect στο **1800 022 222** (δωρεάν και διαθέσιμη 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα).

Τηλέφωνα επικοινωνίας και πόροι

Healthdirect

Μιλήστε με μια νοσοκόμα υγείας παιδιών και μητέρας στο **1800 882 436** (γραμμή βοήθειας για Εγκυμοσύνη, Γέννηση και Βρέφη). Διαθέσιμη από τις 7πμ έως μεσάνυχτα, κάθε μέρα.

Mothersafe (Η ασφάλεια της μητέρας)

Η Mothersafe προσφέρει υποστήριξη σε έγκυες γυναίκες που ανησυχούν για την έκθεσή τους σε διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των πληροφοριών σχετικά με τα εμβόλια.

Μητροπολιτική περιοχή Σύδνεϋ **9382 6539**

Μη μητροπολιτική περιοχή **1800 647 848**

Ανταλλαγή Γνώσεων για την Ανοσοποίηση

skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza



Για περισσότερες πληροφορίες, σαρώστε τον κωδικό QR ή επισκεφθείτε: health.nsw.gov.au/respiratory



May 2024 © NSW Health.
SHPN (HPNSW) 240340-6.



Προστατεύοντας εσάς και το μωρό σας από τη γρίπη (flu)

Protecting you and your baby from influenza (flu)

Geek

Η γρίπη είναι σοβαρή νόσος, ειδικά όταν είστε έγκυος



Γιατί πρέπει να κάνω εμβόλιο γρίπης;

Η λήψη εμβολίου της γρίπης είναι ο καλύτερος τρόπος για να προστατευτείτε από τη γρίπη (flu) και τις επιπλοκές της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Βοηθά επίσης στην προστασία του μωρού σας κατά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του, πριν μπορέσει να λάβει το δικό του εμβόλιο γρίπης.

Οι έγκυες γυναίκες είναι πιο πιθανό να αρρωστήσουν σοβαρά από τη γρίπη. Αυτό μπορεί να θέσει σε κίνδυνο εσάς και το μωρό σας να χρειαστείτε νοσοκομειακή περίθαλψη.

Τα μωρά κάτω των 6 μηνών είναι πιο πιθανό να πάνε στο νοσοκομείο με γρίπη από ό,τι τα μεγαλύτερα παιδιά.

Το εμβόλιο της γρίπης είναι ασφαλές και αποτελεσματικό για εσάς και το μωρό σας.

Συνιστάται οι άνθρωποι που βλέπετε συχνά, όπως το στενό οικογενειακό περιβάλλον και οι φίλοι σας, να κάνουν επίσης εμβόλιο γρίπης.

Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης;

- Πυρετός και ρίγη
- Βήχας
- Πονόλαιμος
- Καταρροή (συνάχι) ή βουλωμένη μύτη
- Μυϊκοί πόνοι ή πόνοι στις αρθρώσεις
- Πονοκέφαλοι
- Κόπωση (αίσθηση μεγάλης κούρασης)

Τα συμπτώματα της γρίπης μπορεί να διαρκέσουν πάνω από μία εβδομάδα. Εάν έχετε συμπτώματα γρίπης, επικοινωνήστε αμέσως με τον γιατρό σας ή το πρόσωπο που σας παρέχει μαιευτική φροντίδα, όπως μια μαία.

Τι γίνεται αν προσβληθώ από γρίπη ενώ είμαι έγκυος;

Ακόμα κι αν είστε γενικά υγιής, οι αλλαγές στις λειτουργίες του ανοσοποιητικού, της καρδιάς και των πνευμόνων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνουν τον κίνδυνο σοβαρής ασθένειας αν κολλήσετε γρίπη.

Ασφαλείς θεραπείες είναι διαθέσιμες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οπότε μιλήστε με τον γιατρό σας.

Θα πρέπει να:

- Πίνετε άφθονα υγρά
- Πάρτε παρακεταμόλη εάν αισθανθείτε αδιαθεσία
- Μετακινήστε τακτικά για να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης θρόμβων αίματος, καθώς μπορεί να παρουσιάζονται πιο συχνά στην εγκυμοσύνη*

Άλλα μέτρα για να παραμείνετε ασφαλείς:

- Μένετε στο σπίτι εάν είστε άρρωστοι
- Καλύπτετε τον βήχα και το φτέρνισμα
- Πλένετε συχνά τα χέρια σας
- Καθαρίζετε τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά
- Αποφεύγετε την επαφή με άτομα που είναι άρρωστα. Φοράτε μάσκα εάν δεν μπορείτε να διατηρήσετε φυσική απόσταση σε πολυσύχναστους εσωτερικούς χώρους

* η αυξημένη πιθανότητα δεν έχει να κάνει με τη γρίπη αλλά με την κατάκλιση/ακινητοποίηση



Συχνές ερωτήσεις

Ε: Πότε μπορώ να εμβολιαστώ;

Μπορείτε να κάνετε το εμβόλιο της γρίπης σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης σας.

Ε: Είναι ασφαλές το εμβόλιο της γρίπης;

Ναι. Το εμβόλιο της γρίπης είναι ασφαλές τόσο για εσάς όσο και για το μωρό σας. Δεν υπάρχουν ενδείξεις αυξημένου κινδύνου για τις γυναίκες ή τα μωρά τους όταν η γυναίκα λαμβάνει το εμβόλιο γρίπης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Το Βασιλικό Κολλέγιο Μαιευτήρων και Γυναικολόγων Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας (RANZCOG) συνιστά έντονα το εμβόλιο γρίπης για τις έγκυες γυναίκες τόσο για την προστασία της μητέρας όσο και του μωρού.

Ε: Πώς λειτουργεί το εμβόλιο της γρίπης;

Μετά τον εμβολιασμό, τα αντισώματά σας θα περάσουν στο μωρό σας στη μήτρα.

Ε: Είναι πιθανόν να έχω παρενέργειες από ένα εμβόλιο γρίπης;

Μπορεί να έχετε ήπιες παρενέργειες όπως χαμηλό πυρετό, κόπωση και μυϊκούς πόνους. Είναι επίσης πιθανό να έχετε κοκκίνισμα και πρήξιμο στο σημείο όπου η βελόνα εισήλθε στο χέρι σας.

Ε: Είναι πιθανόν να προσβληθώ από γρίπη όταν κάνω το εμβόλιο της γρίπης;

Όχι. Το εμβόλιο της γρίπης δεν περιέχει ζωντανό ιό. Αυτό σημαίνει ότι ένα εμβόλιο γρίπης δεν μπορεί να σας δώσει γρίπη.

Ε: Χρειάζεται να κάνω εμβόλιο γρίπης εάν είχα γρίπη τον περασμένο χειμώνα;

Ναι. Κάθε χρόνο αναπτύσσεται ένα νέο εμβόλιο γρίπης για προστασία από τα πιο κοινά στελέχη της γρίπης που αναμένονται εκείνο τον χειμώνα. Η λήψη του εμβολίου της γρίπης κάθε χρόνο βοηθά στην προστασία σας.

Ε: Μπορώ να θηλάσω ακόμη και αν έχω γρίπη;

Ναι, μπορείτε να θηλάσετε ακόμη και αν έχετε γρίπη.

Ε: Χρειάζεται να πληρώσω για το εμβόλιο γρίπης;

Όχι. Το εμβόλιο γρίπης είναι δωρεάν, αν και ορισμένοι πάροχοι ενδέχεται να χρεώνουν ένα ποσό για τη χορήγηση ή την επίσκεψη σε επαγγελματία υγείας. Ρωτήστε τον γιατρό, τη μαία ή τον φαρμακοποιό σας εάν αυτό ισχύει για εσάς.