



## Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος Ν.Π.Δ.Δ.

### ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ο Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος, λαμβάνοντας υπόψη ότι:

- α) διανύουμε την περίοδο εποχικής γρίπης
- β) παρατηρείται έξαρση των κρουσμάτων εποχικής γρίπης

προχωρά στην ανακοίνωση απλών αλλά αποτελεσματικών οδηγιών για την προφύλαξη του γενικού πληθυσμού. Οι οδηγίες βρίσκονται σε συμφωνία με αυτές του ΚΕΕΛΠΝΟ (Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων) και του ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control).

#### Για να προφυλαχτούμε από την εποχική γρίπη αρκεί:

- Να αποφεύγουμε την άμεση επαφή με ασθενείς.
- Να πλένουμε τα χέρια συχνά και καλά.
- Να αποφεύγουμε να αγγίζουμε μάτια, μύτη και στόμα.
- Όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε να καλύπτουμε τη στόμα και τη μύτη με χαρτομάντιλο μιας χρήσης.
- Εάν δεν έχουμε χαρτομάντιλο προτιμάμε να βήξουμε ή να φτερνιστούμε στο εσωτερικό του αγκώνα μας.
- Να αποφεύγουμε τους κλειστούς χώρους στους οποίους παρατηρείται μεγάλη συγκέντρωση κόσμου.
- Εάν είμαστε άρρωστοι παραμένουμε στο σπίτι, μακριά από το χώρο εργασίας ή το σχολείο και περιορίζουμε τις επαφές μας.

**Ουμίζουμε** ότι κάθε χρόνο ένα αποτελεσματικό και πολύ ασφαλές εμβόλιο κατά της γρίπης είναι διαθέσιμο για όλους. Οι επίσημες οδηγίες συστήνουν τον εμβολιασμό ιδιαίτερα για πληθυσμούς που βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο όπως:

- ✓ Άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω.
- ✓ Άτομα με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα.
- ✓ Άτομα με χρόνια καρδιαγγειακά προβλήματα.
- ✓ Έγκυες γυναίκες β' και γ' τριμήνου.

Κανένα φάρμακο δεν μπορεί να υποκαταστήσει τον αντιγριπικό εμβολιασμό, που είναι το κύριο μέτρο πρόληψης για την γρίπη.

**Εάν εμφανίσετε συμπτώματα** όπως υψηλό πυρετό, πόνους των μυών και των αρθρώσεων, πονοκέφαλο, έντονη κόπωση, καταρροή, πονόλαιμο, βήχα τότε πιθανά να έχετε προσβληθεί από την εποχική γρίπη. Επικοινωνήστε με τον φαρμακοποιό σας ή τον γιατρό σας προκειμένου να διερευνήσετε από κοινού τον τρόπο αντιμετώπισης των συμπτωμάτων της γρίπης. Αν όμως ανήκετε σε κάποια από τις ομάδες υψηλού κινδύνου, θα πρέπει να συμβουλευτείτε άμεσα τον γιατρό σας.

**Ο Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος και οι φαρμακοποιοί των πρωτοβάθμιων φαρμακείων ενισχύουν την προσπάθεια της Πολιτείας για την πρόληψη και αντιμετώπιση κοινών νόσων.**