



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

## ΕΠΟΧΙΚΗ ΓΡΙΠΗ

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εποχική γρίπη είναι μεταδοτική νόσος που οφείλεται στον ιό της γρίπης. Μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων από το βήχα, το φτέρνισμα και την επαφή με μολυσμένες επιφάνειες.

**Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο** που όταν γίνεται έγκαιρα προφυλάσσει σε υψηλό ποσοστό από τη σοβαρή νόσο και τις επιπλοκές. Τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσηση και επιπλοκές, συστήνεται να εμβολιάζονται ετησίως για την εποχική γρίπη σύμφωνα με την εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας για την εποχική γρίπη. Η προμήθεια του εμβολίου πραγματοποιείται με συνταγή από τον προσωπικό γιατρό και στα φαρμακεία.

Ο κίνδυνος έκθεσης και η νόσηση από την εποχική γρίπη κατά τη διάρκεια ταξιδιού, εξαρτάται από την εποχή του χρόνου και τον προορισμό. Η περίοδος της εποχικής γρίπης διαρκεί

- στο βόρειο ημισφαίριο από τον Οκτώβριο έως τον Απρίλιο ή Μάιο
- στις θερμές περιοχές του νότιου ημισφαιρίου από τον Απρίλιο έως τον Σεπτέμβριο
- στις τροπικές χώρες όλη τη διάρκεια του έτους
- στην Ελλάδα η δραστηριότητα της εποχικής γρίπης αρχίζει να αυξάνεται τον Ιανουάριο και κορυφώνεται τους μήνες Φεβρουάριο – Μάρτιο

Οι ταξιδιώτες και ιδιαίτερα εκείνοι που ταξιδεύουν σε οργανωμένη ομάδα (πχ κρουαζιερόπλοιο), μπορεί να νοσήσουν οποιαδήποτε περίοδο του έτους, λόγω της στενής επαφής με άτομα που προέρχονται από περιοχές στις οποίες η γρίπη ενδημεί.

#### ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ

Τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσο και επιπλοκές συστήνεται να εμβολιάζονται με το αντιγριπικό εμβόλιο τουλάχιστον 14 ημέρες πριν την αναχώρηση. Για τα άτομα που θα ταξιδέψουν στο αντίθετο ημισφαίριο τη θερινή περίοδο, και έχουν εμβολιαστεί τον προηγούμενο χειμώνα δεν συστήνεται ή επανάληψη του εμβολιασμού.

Στην περίπτωση που παρουσιαστούν συμπτώματα συμβατά με γρίπη (βήχας, φτέρνισμα, ρινική καταρροή, πυρετός, κακουχία, μυαλγίες, κεφαλαλγία) συστήνεται η αναβολή του ταξιδιού, η επικοινωνία με τον οικογενειακό γιατρό και η παραμονή στο σπίτι έως την απυρεξία χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών τουλάχιστον για 24 ώρες.

#### **ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ**

Συστήνεται η συχνή εφαρμογή της υγιεινής των χεριών και η αναπνευστική υγιεινή

- συχνό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι ή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος εάν δεν είναι εμφανώς λερωμένα
- κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντιλο κατά τη διάρκεια βήχα ή φτερνίσματος και άμεση απόρριψή του σε κάδο απορριμμάτων. Στην περίπτωση που δεν υπάρχει διαθέσιμο χαρτομάντιλο καλύπτεται το στόμα και η μύτη με το εσωτερικό του αγκώνα και όχι με τα χέρια
- αποφυγή της επαφής των χεριών με τα μάτια, το στόμα και τη μύτη

Η αποφυγή των κλειστών χώρων με συνωστισμό καθώς και της επαφής με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη αναπνευστικού συστήματος συμβάλλει σημαντικά στον περιορισμό μετάδοσης της εποχικής γρίπης.

Στην περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων συμβατών με λοίμωξη αναπνευστικού συστήματος συστήνεται η παραμονή στο δωμάτιο ή καμπίνα ή σε απόσταση 2 μέτρων από τους άλλους επιβάτες σε αεροπλάνο και η αναζήτηση ιατρικής βοήθειας.

#### **ΜΕΤΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ**

Μετά την επιστροφή συστήνεται η παρακολούθηση της υγείας για χρονικό διάστημα 7 ημερών και στην περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων συμβατών με λοίμωξη αναπνευστικού συστήματος η αναζήτηση ιατρικής βοήθειας.