

## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ ΟΤΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΕΝΑ ΜΩΡΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

### Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης;

- πυρετός ή αίσθημα πυρετού/ρίγη
- βήχας
- πονόλαιμος
- συνάχι ή βουλωμένη μύτη
- μυϊκοί ή σωματικοί πόνοι
- πονοκέφαλοι
- κόπωση (κούραση).

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

### Τι γίνεται αν αρρωστήσω με γρίπη;

- συνεχίστε να θηλάζετε
- ελέγχετε τον πυρετό σας με παρακεταμόλη
- δείτε το γιατρό σας (GP) νωρίς αν εμφανιστούν συμπτώματα γρίπης.

Ο γιατρός σας θα σας συμβουλέψει σχετικά με τις επιλογές θεραπείας, συμπεριλαμβανομένων των αντιικών φαρμάκων.

### Τι γίνεται αν κάποιος στη οικογένειά μου έχει γρίπη;

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

### Τι γίνεται αν το μωρό μου αρρωστήσει με γρίπη;

- συνεχίστε να θηλάζετε
- το μωρό σας πρέπει να αξιολογηθεί επειγόντως από γιατρό
- κρατάτε το μωρό σας μακριά από άλλα άτομα, ειδικά από άλλα μωρά, παιδιά και έγκυες γυναίκες.

## ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ACT	02 6205 2300
NSW	1300 066 055
NT	08 8922 8044
QLD	13 HEALTH (13 43 25 84)
SA	1300 232 272
TAS	1800 671 738
VIC	1300 882 008
WA	08 9321 1312

**NATIONAL IMMUNISATION PROGRAM  
(ΕΘΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ)**  
[www.health.gov.au/immunisation](http://www.health.gov.au/immunisation)

**NATIONAL CENTRE FOR IMMUNISATION  
RESEARCH AND SURVEILLANCE (ΕΘΝΙΚΟ  
ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ  
ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ)**  
[www.ncirs.edu.au/provider-resources/ncirs-fact-sheets/](http://www.ncirs.edu.au/provider-resources/ncirs-fact-sheets/)

**Ρωτήστε τον γιατρό σας, τον  
ειδικό γιατρό, τη νοσοκόμα  
ή τη μαία σας για το πώς να  
κάνετε το δωρεάν εμβόλιο για  
την εποχιακή γρίπη σήμερα.**

Το Εμβολιαστείτε κατά της γρίπης – προσπατήστε συγχρόνως και το μωρό σας βασίζεται σε ένα ενημερωτικό φυλλάδιο που αναπτύχθηκε από το NSW Ministry of Health

Όλες οι πληροφορίες σε αυτή την έκδοση ήταν σωστές κατά τον Μάρτιο του 2018

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

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



  
Australian Government  
Department of Health

  
National  
Immunisation  
Program  
A joint Australian, State and Territory Government Initiative

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

Η γρίπη (flu) είναι μια μολυσματική ασθένεια που μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα όταν είστε έγκυος. Ακόμη και υγιείς γυναίκες που δεν έχουν προβλήματα στην εγκυμοσύνη τους μπορεί να αναπτύξουν γρίπη που θα απειλήσει τη ζωή τους. Άλλες πιθανές επιπλοκές μπορεί να περιλαμβάνουν αποβολή, πρόωρο τοκετό ή έκτακτη ανάγκη για καισαρική τομή.

Οι έγκυες γυναίκες που αρρωσταίνουν με γρίπη διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσηλευτούν στο νοσοκομείο, ακόμη και να πεθάνουν, σε σύγκριση με μη εγκύους. Αν είστε έγκυος και εμφανίσετε συμπτώματα γρίπης, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν, καθώς μπορεί να σας συμβουλευσει να κάνετε θεραπεία με αντιβιοτικά φάρμακα.

## Ο ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ

Ο καλύτερος τρόπος για να προστατεύσετε το μικρό σας βρέφος από τη γρίπη είναι να κάνετε το εμβόλιο όταν είστε έγκυος. Είναι ασφαλές για σας να κάνετε το εμβόλιο της γρίπης ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας.

Όταν κάνετε το εμβόλιο της γρίπης, το σώμα σας παράγει προστατευτικά αντισώματα που βοηθούν στην προστασία σας και του μωρού σας από τη γρίπη. Τα μωρά που οι μητέρες τους κάνουν εμβόλιο της γρίπης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους προστατεύονται από τη στιγμή του τοκετού και συνεχίζουν να έχουν προστασία μέχρι και έξι μήνες μετά τη γέννηση. Αυτό είναι σημαντικό επειδή τα μωρά ηλικίας κάτω των έξι μηνών είναι πολύ μικρά για να κάνουν το εμβόλιο της γρίπης – ο μόνος τρόπος με τον οποίο μπορούν να προστατευθούν είναι να εμβολιαστεί η μητέρα τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης στη διάρκεια της εγκυμοσύνης προστατεύει το μωρό σας με τον ίδιο τρόπο που το εμβόλιο του κοκκύτη (pertussis) κατά την εγκυμοσύνη προστατεύει το μωρό σας.

Τα μωρά είναι πιο πιθανό να έχουν σοβαρές επιπλοκές μετά από τη γρίπη, ειδικά πνευμονία και μέση ωτίτιδα. Τα βρέφη ηλικίας μικρότερης των έξι μηνών είναι έως και δέκα φορές πιο πιθανό να νοσηλευτούν στο νοσοκομείο με γρίπη απ' ό,τι τα μεγαλύτερα παιδιά.



## ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΩ ΤΗ ΓΡΙΠΗ;

Ο εμβολιασμός εμποδίζει τους ανθρώπους να μολύνονται από ασθένειες. Αυτό συνεπάγεται λιγότερες ασθένειες που κυκλοφορούν στην κοινότητα, πράγμα που δεν προστατεύει μόνο εσάς, αλλά μπορεί να βοηθήσει και στην προστασία των γύρω σας που δεν μπορούν να εμβολιαστούν, όπως τα βρέφη ηλικίας κάτω των έξι μηνών.

Εκτός από τον εμβολιασμό, υπάρχουν και μερικά απλά πράγματα που μπορεί να κάνει ο καθένας για να αποφύγει τη γρίπη ή να μην τη μεταδώσει σε άλλους:

- Καλύπτετε το στόμα όταν βήχετε ή φταρνίζετε, χρησιμοποιείτε χαρτομάντηλα μιας χρήσης και πετάτε τα μόλις τα χρησιμοποιήσετε.
- Πλένετε τα χέρια σας τακτικά, ειδικά μετά από βήξιμο, φτάρνισμα ή φύσημα της μύτης σας.
- Παραμένετε μακριά από ανθρώπους που γνωρίζετε ότι είναι άρρωστοι με γρίπη.
- Αποφεύγετε τους πολυσύχναστους χώρους όπου μπορεί να βρίσκονται άλλοι άνθρωποι άρρωστοι με γρίπη.

## ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΓΡΙΠΗΣ ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

**ΕΡ: ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ ΓΙΑ ΕΓΚΥΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ;**

Ναι. Το εμβόλιο της γρίπης συνιστάται και είναι δωρεάν για τις έγκυες γυναίκες στο πλαίσιο του National Immunization Programme (Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού).

**ΕΡ: ΠΟΤΕ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΟΥΝ ΟΙ ΕΓΚΥΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ;**

Το εμβόλιο της γρίπης μπορεί να δοθεί με ασφάλεια σε γυναίκες που σχεδιάζουν να αποκτήσουν παιδί ή σε οποιοδήποτε στάδιο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ανεξάρτητα από την ημερομηνία που αναμένεται ο τοκετός. Υπάρχουν εκτενή αποδεικτικά στοιχεία που τεκμηριώνουν την ασφαλή χρήση του εμβολίου γρίπης σε έγκυες γυναίκες. Δεν υπάρχουν ενδείξεις επιβλαβών επιδράσεων στο έμβryo.

**ΕΡ: ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΜΒΟΛΙΟΥ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ;**

Οι παρενέργειες ενός εμβολίου κατά της γρίπης είναι ήπιες. Μέχρι ένα στους δέκα από όλους τους ενήλικες που κάνουν το εμβόλιο της γρίπης εμφανίζουν παρενέργειες όπως πόνος, ερυθρότητα και πρήξιμο στο σημείο της ένεσης, ενώ ο πυρετός και η κούραση παρουσιάζονται λιγότερο συχνά.

Οι παρενέργειες από το εμβόλιο της γρίπης δεν είναι πιο συχνές σε έγκυες γυναίκες απ' ό,τι σε μη έγκυες.

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

Ναι. Κάθε χρόνο αναπτύσσεται ένα νέο εμβόλιο εποχιακής γρίπης. Προστατεύει από τα είδη γρίπης που αναμένεται να είναι τα πιο συνηθισμένα κάθε χειμώνα.