

# Τρόποι πρόληψης και αποφυγής μετάδοσης της γρίπης

Από τον: Αθανάσιο Τσακρή  
Αντιπρύτανη ΕΚΠΑ  
Καθηγητής Μικροβιολογίας

## Πως μεταδίδεται η γρίπη

Η γρίπη μεταδίδεται από άτομο σε άτομο μέσω των αναπνευστικών εκκρίσεων (με βήχα ή φτάρνισμα), είτε άμεσα είτε μέσω επαφής με κάποια μολυσμένη επιφάνεια (όπου μπορεί να επιβιώσει μέχρι και 8 ώρες).

Η περίοδος επώασής της είναι 1-4 ημέρες. Οι ενήλικοι μπορεί να μεταδίδουν τον ιό από μία ημέρα πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων μέχρι και πέντε ημέρες μετά – τα παιδιά για περισσότερες από 10 ημέρες. Το ιικό φορτίο τις μέρες που έχουμε τα συμπτώματα είναι πολύ μεγαλύτερο. Αλλά και στην ανάρρωση μπορεί να μεταδοθεί ο ιός.

Αν εμφανίσουμε συμπτώματα γρίπης, λοιπόν, πρέπει να παραμείνουμε στο σπίτι τουλάχιστον για μερικές μέρες, για να μη μεταδώσουμε τον ιό στα άτομα με τα οποία ερχόμαστε σε επαφή στον επαγγελματικό μας χώρο ή αλλού. Ειδικά αν αυτά ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες.

## Ατομική υγιεινή

Η ατομική υγιεινή είναι πολύ σημαντική. Πρέπει να αποφεύγουμε τον συγχρωτισμό σε κλειστούς χώρους με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης στο αναπνευστικό και να πλένουμε συχνά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή να χρησιμοποιούμε αλκοολούχα αντισηπτικά διαλύματα, γιατί σε πολλές περιπτώσεις εμείς οι ίδιοι εισάγουμε τον ιό με τα χέρια στο στόμα και στη μύτη. Με αυτόν το τρόπο τον εμβολιάζουμε κατευθείαν στον αναπνευστικό βλεννογόνο. Επίσης, μια διατροφή ισορροπημένη, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, με τα πολύτιμα αντιοξειδωτικά τους, θωρακίζει σε σημαντικό βαθμό τον οργανισμό μας.

Σας υπενθυμίζω ότι φέτος στη χώρα μας κυριαρχούν και τα δύο στελέχη της γρίπης τύπου Α (H1N1 και H3N2), γεγονός που συμβάλλει στην αυξημένη νοσηρότητα και στην επιβάρυνση του συστήματος υγείας.