

# ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΚΑΛΑ, ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΣ. ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΕΙΜΩΝΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΛΑΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ

**Οι έγκαιροι εμβολιασμοί σας βοηθούν να παραμένετε υγιείς κατά τη διάρκεια του χειμώνα, ώστε να μπορείτε να απολαμβάνετε τις στιγμές που έχουν σημασία.**

Τα άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρής ασθένειας από ιούς του αναπνευστικού συστήματος όπως η γρίπη, ο COVID-19 και ο αναπνευστικός συγκυτιακός ιός (RSV). Καθώς γερνάμε, το ανοσοποιητικό μας σύστημα αλλάζει, αυξάνοντας τον κίνδυνο σοβαρής ασθένειας και νοσοκομειακής νοσηλείας.

Οι ιοί της γρίπης (flu) και του COVID-19 συνεχίζουν να αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου και ο RSV μπορεί επίσης να προκαλέσει σοβαρή αναπνευστική νόσο σε ηλικιωμένα άτομα.

Όλα τα εμβόλια που διατίθενται στην Αυστραλία ελέγχονται διεξοδικά για να διασφαλιστεί ότι είναι ασφαλή και αποτελεσματικά.

Ο εμβολιασμός είναι ο καλύτερος τρόπος για να μειώσετε τον κίνδυνο σοβαρής ασθένειας τον φετινό χειμώνα.

## Σχετικά με τη γρίπη (flu)

Η γρίπη είναι μια μεταδοτική ιογενής λοίμωξη που είναι πιο σοβαρή από ένα κοινό κρυολόγημα. Οι άνθρωποι που έχουν προσβληθεί από γρίπη μπορεί ως αποτέλεσμα να αρρωστήσουν σοβαρά, πράγμα που μπορεί να τους οδηγήσει στο νοσοκομείο. Όσοι έχουν προϋπάρχουσες ιατρικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι και διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο.

Επειδή οι ιοί της γρίπης αλλάζουν κάθε χρόνο, συνιστάται ετήσιος εμβολιασμός. Το εμβόλιο της γρίπης είναι καλύτερα να χορηγείται πριν από τη χειμερινή περίοδο.

Οι εμβολιασμοί κατά της γρίπης είναι δωρεάν στο πλαίσιο του Εθνικού Προγράμματος Ανοσοποίησης για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω, τα οποία έχουν ή δικαιούνται κάρτα Medicare.

## Σχετικά με τον COVID-19

Η νόσος COVID-19 είναι μια εξαιρετικά μεταδοτική αναπνευστική ασθένεια που εξαπλώνεται μέσω του αέρα όταν ένα μολυσμένο άτομο αναπνέει, μιλάει, βήχει ή φτερνίζεται.

Οι τακτικοί εμβολιασμοί για COVID-19 είναι ο καλύτερος τρόπος διατήρησης της προστασίας σας από σοβαρή ασθένεια, νοσοκομειακή νοσηλεία και θάνατο, και είναι ιδιαίτερα σημαντικοί για τους ηλικιωμένους.

- Τα άτομα ηλικίας 65 έως 74 ετών συνιστάται να κάνουν δωρεάν εμβολιασμό για COVID-19 κάθε 12 μήνες.
- Για άτομα ηλικίας 75 ετών και άνω συνιστάται μια δωρεάν δόση κάθε 6 μήνες.

Τα εμβόλια COVID-19 παρέχονται δωρεάν από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση, ανεξάρτητα από το αν έχετε Medicare ή βίζα.

## Σχετικά με τον RSV

Ο RSV είναι ένας κοινός μεταδοτικός ιός που προσβάλλει τους αεραγωγούς και τους πνεύμονες. Εξαπλώνεται μέσω σταγονιδίων όταν ένα μολυσμένο άτομο μιλάει, βήχει ή φτερνίζεται. Η νόσος RSV μπορεί να είναι πολύ σοβαρή για τους ηλικιωμένους.

Επί του παρόντος, συνιστάται μία μόνο δόση του εμβολίου RSV. Η προστασία αναμένεται να διαρκέσει τουλάχιστον 2 χρόνια, με βάση τα τρέχοντα στοιχεία.

Από τις 15 Μαΐου 2026, εάν είστε 75 ετών και άνω και έχετε ή δικαιούστε κάρτα Medicare, μπορείτε να κάνετε εμβόλιο RSV δωρεάν στο πλαίσιο του Εθνικού Προγράμματος Ανοσοποίησης. Ο εμβολιασμός βοηθά στην προστασία σας κατά τους ψυχρότερους μήνες, όταν εμφανίζονται τα περισσότερα κρούσματα RSV.

## Πού να κάνετε τους χειμερινούς εμβολιασμούς σας

Η πρόσβαση στον εμβολιασμό είναι εύκολη σε τοπικό επίπεδο. Μπορείτε να εμβολιαστείτε από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Πολλά φαρμακεία προσφέρουν βολικές επιλογές, με ή χωρίς ραντεβού. Εάν βρίσκεστε σε ίδρυμα φροντίδας, το γηροκομείο σας θα σας βοηθήσει επίσης να εμβολιαστείτε.

Μιλήστε στον γιατρό ή στον φαρμακοποιό σας εάν έχετε οποιαδήποτε ερωτήματα σχετικά με το ποια εμβόλια συνιστώνται για εσάς και πού μπορείτε να τα κάνετε.

## Ποια είναι η καλύτερη περίοδος για να εμβολιαστείτε

Οι χειμερινοί ιοί κορυφώνονται μεταξύ Ιουνίου και Σεπτεμβρίου στην Αυστραλία. Για την καλύτερη προστασία, κάνετε τους εμβολιασμούς σας από τον Μάρτιο ή τον Απρίλιο και μετά.

Μπορείτε να κάνετε τα εμβόλια γρίπης, COVID-19 και RSV στο ίδιο ραντεβού ή σε ξεχωριστή επίσκεψη.

## Μιλήστε στον επαγγελματία υγείας σας και κλείστε ραντεβού για τον εμβολιασμό σας σήμερα

Στους παρόχους εμβολιασμού περιλαμβάνονται:



Γενικοί ιατροί (GPs) και κλινικές GP



Συμμετέχοντα φαρμακεία



Τοπικές δημοτικές κλινικές ανοσοποίησης (διαθέσιμες σε ορισμένες πολιτείες και επικράτειες)



Κοινοτικά κέντρα υγείας



Πάροχοι εμβολιασμού σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων (για άτομα που ζουν σε γηροκομείο).

Εάν τα Αγγλικά δεν είναι η πρώτη σας γλώσσα, μπορείτε να ζητήσετε διερμηνέα όταν μιλάτε με έναν επαγγελματία υγείας. Μπορείτε επίσης να φέρετε ένα μέλος της οικογένειας, φίλο ή φροντιστή για να σας υποστηρίξει.



Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε το [health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources](https://www.health.gov.au/winter-vaccinations/translated-resources)