

Διαχείριση της γρίπης

Η γρίπη δεν είναι το ίδιο με το κοινό κρυολόγημα. Παρόλο που ορισμένα συμπτώματα είναι παρόμοια, μερικά άτομα μπορούν αρρωστήσουν σοβαρά.

Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης;

Συνήθως η ξαφνική εμφάνιση:

- πυρετού (υψηλή θερμοκρασία)
- βήχα
- πονόλαιμου
- ρινικής καταρροής ή βουλωμένης μύτης
- μυϊκών ή σωματικών πόνων
- πονοκεφάλου
- εξάντλησης (κόπωσης).

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

Τι να κάνω αν προσβληθώ από τη γρίπη;

- καλύψτε το στόμα σας όταν βήχετε / φταρνίζετε και πλύνετε τα χέρια σας πριν αγγίξετε το βρέφος σας
- εάν θηλάζετε, συνεχίστε να το κάνετε, αλλά να αποφεύγετε το βήξιμο και το φτάρνισμα κοντά στο βρέφος σας
- διαχειριστείτε τον πυρετό και τους μυϊκούς πόνους σας με παρακεταμόλη.

Ο γενικός γιατρός σας (GP) μπορεί να σας συμβουλευσει σχετικά με τις επιλογές θεραπείας.

Τι να κάνω αν κάποιο άτομο της οικογένειάς μου προσβληθεί από τη γρίπη;

- εάν είναι δυνατόν κρατήστε το μακριά από το βρέφος
- βεβαιωθείτε ότι καλύπτει το στόμα του όταν βήχει/ φταρνίζεται και πλένει τα χέρια του πριν αγγίξει το βρέφος.

Τι να κάνω αν το βρέφος μου παρουσιάσει συμπτώματα που με ανησυχούν ότι θα μπορούσαν να είναι γρίπη;

- εάν θηλάζετε, συνεχίστε να το κάνετε
- ζητήστε ιατρική βοήθεια από έναν GP
- κρατήστε το βρέφος σας μακριά από άλλα άτομα, ειδικά από άλλα βρέφη, παιδιά, ηλικιωμένους, έγκυες γυναίκες και άτομα με ιατρικές παθήσεις.

Πού μπορώ να λάβω περισσότερες πληροφορίες;

Μιλήστε στον πάροχό σας εμβολιασμού για να εμβολιαστείτε κατά την εγκυμοσύνη.

Επικοινωνήστε με το υπουργείο υγείας της πολιτείας ή επικράτειάς σας:

ACT	02 5124 9800
SA	1300 232 272
NSW	1300 066 055
TAS	1800 671 738
NT	08 8922 8044
VIC	1300 882 008
WA	08 9321 1312
QLD	13 HEALTH (13 432 584)



health.gov.au/immunisation

Όλες οι πληροφορίες της παρούσας έκδοσης είναι σωστές το Μάρτιο του 2022.
DT0002930

Η προστασία του βρέφους σας από τη γρίπη αρχίζει όταν είστε έγκυος



INFLUENZA
in pregnancy and newborns

Ρωτήστε σήμερα για τη διάθεση του δωρεάν εμβολίου.
health.gov.au/immunisation

Τι είναι η γρίπη;

Η γρίπη είναι μια εξαιρετικά μεταδοτική ιογενής λοίμωξη που εξαπλώνεται όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει ή φταρνίζεται. Η γρίπη μπορεί να προκαλέσει σοβαρή ασθένεια και απειλητικές για τη ζωή επιπλοκές, περιλαμβανομένης της πνευμονίας, στην καρδιά και άλλες βλάβες σε όργανα.

Η γρίπη είναι ένα σοβαρό νόσημα για τις έγκυες γυναίκες και τα βρέφη τους

- Αλλαγές στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, της καρδιάς και των πνευμόνων σας κατά την εγκυμοσύνη σας καθιστούν πιο ευάλωτη σε σοβαρές ασθένειες από τη γρίπη.
- Ακόμα και υγιείς γυναίκες με απλή εγκυμοσύνη μπορούν να αναπτύξουν απειλητική για τη ζωή γρίπη. Άλλες επιπλοκές μπορεί να περιλαμβάνουν πρόωρο τοκετό ή θνησιγένεια.
- Για τα μικρά βρέφη, η μόλυνση από τη γρίπη μπορεί να προκαλέσει πνευμονία και μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε θάνατο.
- Είναι πιο πιθανότερο να νοσηλευτούν λόγω γρίπης βρέφη ηλικίας κάτω των έξι μηνών από οποιαδήποτε άλλη ηλικιακή ομάδα. Αυτά τα βρέφη είναι πολύ μικρά για να εμβολιαστούν.



Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης στην εγκυμοσύνη παρέχει προστασία στο βρέφος σας

- Ο καλύτερος τρόπος για να προστατεύσετε το νεογέννητο βρέφος σας από τη γρίπη είναι να εμβολιαστείτε κατά την εγκυμοσύνη.
- Με τον εμβολιασμό μεταφέρετε προστατευτικά αντισώματα στο έμβρυό σας μέσω του πλακούντα, που προστατεύει το βρέφος σας τους πρώτους μήνες της ζωής του, όταν είναι πολύ ευάλωτο και πολύ μικρό για να εμβολιαστεί το ίδιο με εμβόλιο της γρίπης.
- Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης στην εγκυμοσύνη μειώνει επίσης τις πιθανότητές σας για θνησιγένεια και άλλες επιπλοκές που μπορεί να βλάψουν το αναπτυσσόμενο έμβρυό σας.



Ο εμβολιασμός κατά της γρίπης είναι ασφαλής σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης

- Υπάρχουν εκτενή στοιχεία που αποδεικνύουν την ασφάλεια του εμβολίου της γρίπης σε έγκυες γυναίκες. Μελέτες γυναικών που εμβολιάστηκαν κατά την εγκυμοσύνη δεν έχουν βρει στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι το εμβόλιο της γρίπης βλάπτει τα αναπτυσσόμενα έμβρυά τους.
- Κοινές παρενέργειες από το εμβόλιο της γρίπης μπορεί να περιλαμβάνουν ήπιο πόνο, ερυθρότητα ή οίδημα στο σημείο που έγινε η ένεση, που διαρκούν λιγότερο από μερικές ημέρες και εξαφανίζονται χωρίς θεραπεία. Αυτές οι παρενέργειες δεν είναι πιο συχνές στις έγκυες γυναίκες από ότι στις μη εγκύες.

Συχνές ερωτήσεις

Ε: Διατίθεται δωρεάν το εμβόλιο της γρίπης στις έγκυες γυναίκες;

Ναι. Το εμβόλιο είναι διαθέσιμο δωρεάν στις έγκυες γυναίκες μέσω του Εθνικού Προγράμματος Εμβολιασμού.

Ε: Πότε πρέπει να εμβολιάζονται οι έγκυες γυναίκες;

Το εμβόλιο της γρίπης μπορεί να χορηγηθεί με ασφάλεια σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης. Είναι καλύτερα να χορηγηθεί πριν την έναρξη της εποχικής γρίπης, ωστόσο, μπορεί να χορηγηθεί ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του έτους και θα παρέχει ακόμα ορισμένη προστασία στη μητέρα και στο βρέφος όταν γεννηθεί. Το εμβόλιο της γρίπης μπορεί να χορηγηθεί την ίδια ημέρα με τα εμβόλια του κοκκυτοειδή βήχα (κοκκύτη) ή/και κατά της COVID-19.

Ε: Πρέπει να εμβολιασθώ ξανά αν εμβολιάστηκα τον περασμένο χειμώνα;

Ναι. Κάθε χρόνο το εμβόλιο της γρίπης αλλάζει για να προστατεύσει από τους τύπους της γρίπης που αναμένεται να είναι οι πιο κοινοί εκείνο το χρόνο.

Ε: Ποιοι άλλοι εμβολιασμοί συνιστώνται κατά την εγκυμοσύνη;

Το εμβόλιο του κοκκύτη και τα εμβόλια κατά της COVID-19 συνιστώνται επίσης και παρέχονται δωρεάν για έγκυες γυναίκες.