ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Δελτίο τύπου

Ερωτήσεις & Απαντήσεις για τη συνύπαρξη γρίπης με COVID-19

Τι είναι γρίπη και γιατί προκαλεί ανησυχία;

Η γρίπη είναι οξεία νόσος του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης και μεταδίδεται εύκολα από το ένα άτομο στο άλλο. Προσβάλλει κυρίως το ανώτερο αναπνευστικό και σε κάποιες περιπτώσεις τους πνεύμονες. Η γρίπη μπορεί να προκαλέσει από ήπια έως και πολύ σοβαρή νόσηση. Αναφέρεται ότι περίπου 3-5 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως νοσούν σοβαρά από γρίπη και ένας σημαντικός αριθμός, 650,000 πέθαιναν από τη νόσο κάθε χρόνο. Περίπου 70,000 από τους θανάτους αυτούς παρατηρούνται στην Ευρωπαϊκή περιφέρεια του ΠΟΥ.

Θα πρέπει να ανησυχούμε ιδιαίτερα για τη γρίπη φέτος;

Υπάρχει ανησυχία για φέτος και αναμένεται να έχουμε αύξηση στη μετάδοση των ιών του αναπνευστικού, κυρίως λόγω της χαλάρωσης των βασικών μέτρων πρόληψης και μετάδοσης των διαφόρων ιών, λόγω της συνύπαρξης της γρίπης με τον COVID- 19 καθώς επίσης και λόγω των δεδομένων που παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια του χειμώνα στο νότιο ημισφαίριο (υψηλά ποσοστά γρίπης, Μάϊος- Ιούνιος 2022).

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι δεν έχουμε ακόμη τελειώσει με την πανδημία του COVID-19 και λαμβάνεται υπόψη η πιθανότητα σοβαρής νόσησης τόσο από τη νόσο COVID - 19 όσο και από τη γρίπη.

Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ του COVID-19 και της γρίπης; Πως μπορώ να αναγνωρίσω αν έχω γρίπη ή COVID-19; Τι πρέπει να κάνω εάν έχω συμπτώματα;

Χαρακτηρίζονται και οι δύο ιοί από υψηλή μολυσματικότητα και επιφέρουν λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος. Επιπλέον, παρουσιάζουν ίδια συμπτωματολογία (όπως πυρετό, βήχα, δύσπνοια). Λόγω της δυσκολίας διαχωρισμού των δύο νοσημάτων, σε παρουσία συμπτωμάτων, συστήνεται ο περιορισμός σας για να μειώσετε τον κίνδυνο εξάπλωσης της λοίμωξης, ιδιαίτερα σε ευάλωτα άτομα.

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ποιος πρέπει να κάνει το εμβόλιο κατά της γρίπης;

Ο ΠΟΥ συνιστά εμβολιασμό κατά της γρίπης στα άτομα από τις ακόλουθες 4 ομάδες προτεραιότητας:

1. Εργαζόμενοι στον τομέα υγείας: Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης αναπόφευκτά εκτίθενται στον ιό της γρίπης με την εργασία τους, επομένως θα πρέπει να προστατεύονται να μην κολλήσουν οι ίδιοι αλλά και να μη διασπείρουν τον ιό στους ασθενείς τους. Ο εμβολιασμός μειώνει τον κίνδυνο μετάδοσης του ιού στους ασθενείς, οι οποίοι είναι περισσότερο ευάλωτοι για σοβαρή νόσηση. Οι επαγγελματίες υγείας είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση του COVID-19 και ως εκ τούτου, πρέπει να είναι υγιείς στην εργασία τους για να προστατεύουν τους ασθενείς, να μπορούν οι ίδιοι να εργάζονται και να παραμένουν στην εργασία τους και να μην αρρωσταίνουν από τη γρίπη.
2. Ηλικιωμένοι άνω των 65 ετών: Το ανοσοποιητικό σύστημα εξασθενεί με την ηλικία και γίνεται επιρρεπές στις λοιμώξεις συμπεριλαμβανομένης και της γρίπης. Επομένως τα άτομα άνω των 65 ετών που έχουν μολυνθεί από τον ιό της γρίπης διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν σοβαρά και να οδηγηθούν σε νοσηλεία και πιθανόν σε θάνατο.
3. Εγκυμονούσες γυναίκες: Οι εγκυμονούσες γυναίκες είναι περισσότερο επιρρεπείς στη σοβαρή νόσηση με γρίπη και αυτό μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στο έμβρυο. Ο εμβολιασμός προστατεύει τόσο την έγκυο γυναίκα όσο και το νεογέννητο.
4. Ευπαθείς ομάδες: Η γρίπη μπορεί να αποβεί πολύ σοβαρή σε άτομα που έχουν υποκείμενα νοσήματα και συνοσηρότητα όπως ο διαβήτης, το άσθμα και οι καρδιακές παθήσεις. Η λοίμωξη με γρίπη μπορεί να επιδεινώσει την γενική κατάσταση των ατόμων αυτών και να οδηγήσει σε νοσηλεία και ενδεχομένως σε θάνατο.
5. Παιδιά κάτω των 5 ετών: Διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο να εμφανίσουν σοβαρή νόσηση ή επιπλοκές, όπως νοσηλεία και σπανιότερα θάνατο. Ο εμβολιασμός παρέχει προστασία στα παιδιά και παράλληλα προστατεύει τα άτομα με τα

οποία συναναστρέφονται, όπως γιαγιάδες, παππούδες και άλλες ευάλωτες ομάδες.

6. Άτομα που ζουν σε χώρους φιλοξενίας και κλειστές δομές όπως φυλακές, στρατόπεδα προσφύγων και οίκοι ευγηρίας: Ο εμβολιασμός μπορεί να περιορίσει την ταχεία εξάπλωση του ιού της γρίπης στις μεγάλες αυτές ομάδες.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι πολλοί άνθρωποι που διατρέχουν κίνδυνο σοβαρής νόσησης ή θανάτου λόγω του ιού της γρίπης διατρέχουν επίσης μεγάλο κίνδυνο σοβαρής νόσησης με COVID-19.

Ο ΠΟΥ συνιστά στις ευάλωτες ομάδες πληθυσμού οι οποίες αναφέρονται πιο πάνω τον εμβολιασμό κατά της γρίπης και του COVID-19 αυτό το φθινόπωρο και χειμώνα.

Από ποια στελέχη του ιού της γρίπης προστατεύει το εμβόλιο;

Υπάρχουν 2 κύριοι τύποι ιού της γρίπης – η γρίπη Α και η γρίπη Β – που οδηγούν στις ετήσιες επιδημίες γρίπης, που συχνά αναφέρονται ως εποχική γρίπη. Στην Ευρώπη, χρησιμοποιούμε τόσο τα τριδύναμα για την προστασία από 3 στελέχη της γρίπης όσο και τα τετραδύναμα εμβόλια για προστασία έναντι 4 στελεχών, που καλύπτουν και τους δύο τύπους γρίπης.

Πως μπορώ να ξέρω ότι το εμβόλιο της γρίπης είναι ασφαλές και θα είναι αποτελεσματικό;

Το εμβόλιο της γρίπης είναι το καλύτερο μέτρο πρόληψης ενάντια στον ιό κατά της γρίπης καθώς μας προστατεύει από την εμφάνιση σοβαρών επιπλοκών ακόμη και θανάτου.

Τα εμβόλια της Γρίπης χρησιμοποιούνται πάνω από 60 χρόνια και έχουν χορηγηθεί με ασφάλεια σε εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο το κόσμο.

Κάθε χρόνο, οι εθνικές επιτροπές φαρμάκων εξετάζουν προσεκτικά κάθε εμβόλιο κατά της γρίπης πριν δοθεί άδεια κυκλοφορίας και υπάρχουν συστήματα για την παρακολούθηση και τη διερεύνηση των αναφορών ανεπιθύμητων παρενεργειών μετά τον εμβολιασμό. Παρόλο που είναι σπάνιο να εμφανιστούν ανεπιθύμητες παρενέργειες από τη χορήγηση του εμβολίου εντούτοις εάν αυτό συμβεί, δεν είναι

σοβαρές. Προκειμένου να παρέχεται ένα βέλτιστο επίπεδο προστασίας, τα εμβόλια κατά της γρίπης επικαιροποιούνται ετησίως με βάση την παρακολούθηση της δραστηριότητας της εποχικής γρίπης σε άλλα ημισφαίρια. Το πόσο αποτελεσματικά είναι τα εμβόλια εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας, της παρούσας κατάστασης της υγείας και των στελεχών του ιού που κυκλοφορούν κατά τη χειμερινή περίοδο.

Υπάρχει πιθανότητα να κολλήσουμε γρίπη από τον εμβολιασμό;

Όχι, δεν υπάρχει τέτοια πιθανότητα. Το εμβόλιο της γρίπης περιέχει 3 διαφορετικούς τύπους της γρίπης οι οποίοι δεν είναι ζωντανοί. Με τη χορήγηση του εμβολίου ο οργανισμός μας παράγει αντισώματα, τα οποία και μας προστατεύουν (ενεργοποιούνται και τον σκοτώνουν) σε ενδεχόμενη προσβολή από τον ιό.

Ο εμβολιασμός κατά του COVID-19 προσφέρει κάποια προστασία ενάντια στην γρίπη; Και αντίστροφα το εμβόλιο της γρίπης μου προσφέρει κάποια προστασία έναντι του COVID-19;

Όχι οι ιοί είναι διαφορετικοί και επόμενος χρειάζεται να χορηγηθούν και διαφορετικά εμβόλια.

Ο ΠΟΥ συνιστά να γίνεται ταυτόχρονη χορήγηση εμβολίου κατά της γρίπης και του COVID-19 ;

Ο ΠΟΥ συνιστά στις χώρες να χορηγούν το εμβόλιο κατά της γρίπης μαζί με το εμβόλιο κατά του COVID 19 – η λεγόμενη συν χορήγηση – οπότε είναι εφικτό.

Εάν έχω COVID-19 είναι ασφαλές να κάνω το εμβόλιο κατά της γρίπης;

Είναι προτιμότερο να αποθεραπευτείς από COVID-19 και μετά να γίνει ο εμβολιασμός με το εμβόλιο της γρίπης, για την αποφυγή σύγχυσης των συμπτωμάτων.

Εάν έχω COVID-19, αυτό με κάνει πιο επιρρεπή στο να κολλήσω γρίπη ή να νοσήσω σοβαρά;

Μέχρι πρότινος δεν υπήρχαν ξεκάθαρα δεδομένα ώστε να μπορούμε να πούμε ότι όταν ένα άτομο είναι θετικό στον ιό COVID-19 γίνεται και πιο ευάλωτο στη γρίπη.

Λόγω της πανδημίας του ιού COVID-19 που επικράτησε, τα ποσοστά γρίπης ήταν χαμηλά, οπόταν δεν παρατηρήθηκε η πιο πάνω συσχέτιση.

Ωστόσο, εάν κάποιος χρειάζεται να νοσηλευτεί λόγω COVID-19 και παρουσιάσει αναπνευστικό πρόβλημα, τότε σίγουρα αυξάνεται ο κίνδυνος για σοβαρή νόσηση εάν στη συνέχεια νοσήσει και με γρίπη.

Υπάρχουν περιπτώσεις που κάποιος δεν μπορεί να εμβολιαστεί με το εμβόλιο κατά της γρίπης;

Τα εμβόλια της γρίπης χορηγούνται με ασφάλεια σε εκατομμύρια ανθρώπους εδώ και δεκαετίες.

Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, το εμβόλιο κατά της εποχικής γρίπης δεν συνιστάται ή θα πρέπει να χορηγείται με ιδιαίτερη προσοχή.

Η λήψη του εμβολίου κατά της εποχικής γρίπης δεν ενδείκνυται για άτομα με σοβαρή αλλεργική αντίδραση σε προηγούμενη δόση ή σε κάποιο από τα συστατικά που περιέχει το εμβόλιο. Άτομα με γνωστές αλλεργίες στο αυγό μπορούν να λάβουν το εμβόλιο της γρίπης, υπό την προϋπόθεση ότι θα παρακολουθούνται για τουλάχιστον 15 λεπτά μετά τη χορήγηση.

Ποια άλλα μέτρα μπορώ να λάβω για να προστατεύσω τον εαυτό μου και τις ευάλωτες ομάδες πληθυσμού από τις λοιμώξεις αυτό το χειμώνα;

Είναι σημαντικό να τηρούμε τις απαραίτητες προφυλάξεις για την προστασία των ευάλωτων ομάδων πληθυσμού. Τόσο ο ιός COVID-19 όσο και η γρίπη είναι ιοί του αναπνευστικού συστήματος και μεταδίδονται με τους ίδιους τρόπους- κυρίως μέσω εισπνοής σταγονιδίων από ένα άτομα όταν βήχει, φτερνίζεται, μιλάει ή αναπνέει ή όταν οι ιοί μεταφέρονται μέσω επαφής από μολυσμένες επιφάνειες. Αυτό σημαίνει ότι τα ίδια μέτρα τα οποία είχαμε μας βοηθούν και συμβάλλουν στη προστασία μας και από την γρίπη. Αυτά τα μέτρα περιλαμβάνουν:

- Χρήση προστατευτικής μάσκας ιδιαίτερα σε εσωτερικούς χώρους, νοσηλευτήρια , κλειστές δομές, εγκαταστάσεις παροχής ιατρικής φροντίδας και στα μέσα μαζικής μεταφοράς.

- Εξασφάλιση καλού αερισμού εσωτερικών χώρων (ιδιαίτερα σε πολυσύχναστους και δημόσιους χώρους)
- Τακτικό πλύσιμο χεριών
- Κάλυψη στόματος και μύτης όταν βήχουμε με χαρτομάντηλο ή με τον αγκώνα.

Όπως είδαμε τα μέτρα αυτά μπορούν να λειτουργήσουν.

Τι κάνει ο ΠΟΥ για να βοηθήσει τις χώρες να προετοιμαστούν κατά την περίοδο της εποχικής γρίπης;

Ο ΠΟΥ εργάζεται για τη γρίπη ολόκληρο το χρόνο. Με την ολοκλήρωση της μιας σεζόν αρχίζει η προετοιμασία για την επομένη. Η προετοιμασία περιλαμβάνει: επιτήρηση και παρακολούθηση του ιού της γρίπης, παρακολούθηση των διαφόρων στελεχών που απομονώνονται στα κλινικά εργαστήρια (συστάσεις κάθε χρόνο για τη σύνθεση νέου εμβολίου), επιτήρηση της γρίπης των πτηνών (παρακολούθηση βαρύτητας και θνησιμότητας της νόσου).

Πως μπορούν οι χώρες να ελέγξουν τόσο τη γρίπη όσο και τον COVID-19 κατά την επερχόμενη περίοδο της εποχικής γρίπης;

Είτε πρόκειται για γρίπη είτε για COVID-19, ο εμβολιασμός είναι το καλύτερο μέσο που έχουμε για πρόληψη της νόσησης και της μείωσής του κινδύνου σοβαρών επιπλοκών ακόμη και θανάτου.

Η κυκλοφορία του εμβολίου για τον COVID-19 συνεχίζει να προοδεύει στις περισσότερες χώρες, συμπεριλαμβανομένων των χωρών με χαμηλό και μεσαίο εισόδημα. Ωστόσο, εκατομμύρια άνθρωποι παραμένουν ανεμβολίαστοι σε πολλά μέρη της Ευρωπαϊκής περιφέρειας του ΠΟΥ. Σημαντικό είναι να βρούμε καλύτερους τρόπους για να προσεγγίσουμε τα άτομα αυτά και να αυξήσουμε τα ποσοστά εμβολιαστικής κάλυψης. Σημαντικό επίσης να δοθεί προτεραιότητα στη χορήγηση ενισχυτικών δύσεων των εμβολίων στα ευάλωτα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων, των ανοσοκατεσταλμένων και των ατόμων με υποκείμενα νοσήματα.

Συμπερασματικά, η συνεπής εφαρμογή των πιο κάτω πέντε παρεμβάσεων μπορεί να είναι χρήσιμη για την προστασία του πληθυσμού από το COVID-19, αλλά και τη γρίπη με:

1. Αύξηση της εμβολιαστικής κάλυψης στον γενικό πληθυσμό
2. Χορήγηση αναμνηστικής δόσης του εμβολίου στις ευάλωτές ομάδες του πληθυσμού.
3. Συστήνεται ενισχυτική δόση εμβολίου κατά της νόσου COVID-19, σε άτομα ηλικίας 12 ετών και άνω, νοουμένου ότι έχει παρέλθει η περίοδος των πέντε (5) μηνών από τη λήψη της τελευταίας δόσης του εμβολίου.
4. Χρήση προστατευτικής μάσκας σε εσωτερικούς χώρους και στα μέσα μαζικής μεταφοράς
5. Καλός και επαρκής αερισμός πολυσύχναστων και δημόσιων χώρων, όπως σχολεία, μπαρ και εστιατόρια, γραφεία και δημόσια μέσα μεταφοράς
6. Ετοιμότητα και ορθή διαχείριση των περιπτώσεων που πιθανόν χρήζουν νοσηλείας λόγω σοβαρής νόσησης.

Η στρατηγική για το COVID-19 καθώς επίσης και για άλλους αναπνευστικούς ιούς, της Ευρωπαϊκής περιφέρειας του ΠΟΥ για το φθινόπωρο/χειμώνα, μπορεί να βοηθήσει τις χώρες να προετοιμαστούν καλύτερα για να ανταποκριθούν σε μια πιθανή αύξηση του αριθμού των κρουσμάτων COVID-19 και της γρίπης.

Υπουργείο Υγείας

30 Νοεμβρίου 2022