



Με τα περιστατικά της γρίπης να έχουν αυξηθεί τις τελευταίες ημέρες, οφείλουμε να θωρακίσουμε σωστά τον οργανισμό μας αλλά και να γνωρίζουμε, ...

ώστε να προστατέψουμε τους γύρω μας.

Όσο κι αν στα χρόνια της πανδημίας η μόνη μας έγνοια ήταν ο κορονοϊός και το πώς θα προστατευτούμε από αυτόν, τα τελευταία στοιχεία από παγκόσμιους φορείς υγείας έδειξαν πως ένα νέο κύμα γρίπης ξέσπασε πρόσφατα στην Ευρώπη. Με λίγα λόγια, παρατηρήθηκε αυξημένη κυκλοφορία στελεχών, με αποτέλεσμα οι επιστήμονες να προειδοποιήσουν το κοινό για τα μέτρα προστασίας που πρέπει να λάβουν απέναντι στη γρίπη.

Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης;

Στην πρώτη αδιαθεσία, θα αναρωτηθείς: έχω κορονοϊό ή απλή γρίπη; Σίγουρα, οποιαδήποτε κι αν είναι η αιτία, ενδέχεται να ανησυχήσεις. Ωστόσο, θυμήσου πως με τον σωστό χειρισμό και ακολουθώντας τις συμβουλές των ειδικών, θα καταφέρεις να αντιμετωπίσεις αποτελεσματικά την εκάστοτε ασθένεια. Ποια είναι, όμως, τα βασικά συμπτώματα της γρίπης;

Πυρετός ή κρυάδες

Πόνοι στο σώμα

Βήχας

Πονόλαιμος

Πονοκέφαλος

Μπούκωμα ή συνάχι

Κούραση

Ειδικά στην περίπτωση των παιδιών παρατηρούνται στομαχικά προβλήματα και διάρροια. Σε αντίθεση με το κρύωμα, η γρίπη εμφανίζεται πολύ ξαφνικά, χωρίς κάποια προηγούμενη ένδειξη.

Πότε πρέπει να κάνουμε τεστ για τη γρίπη;

Αυτό μπορεί να μας το απαντήσει ο γιατρός μας, ωστόσο εάν έχουμε συμπτώματα όπως πυρετό και πονόλαιμο καλό είναι να κάνουμε ένα τεστ για τη γρίπη. Τα τεστ τα βρίσκουμε και στα φαρμακεία και μπορεί να είναι διπλά, για κορονοϊό και για γρίπη.

Επίσης επειδή αυτές τις γιορτινές ημέρες θα βρεθούμε με πολλούς ανθρώπους, καλό είναι προληπτικά, πριν από ένα τραπέζι ή κάλεσμα, να κάνουμε ένα σελφ τεστ.

Πώς θα προστατευτείς από την γρίπη;

Η πρόληψη είναι η καλύτερη αντιμετώπιση, όπως λένε. Γι' αυτό είναι σημαντικό κάποιες από τις συνήθειες που αποκτήσαμε κατά τη διάρκεια της πανδημίας, να τις διατηρήσουμε. Όπως για παράδειγμα το τακτικό πλύσιμο των χεριών μας (για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα τη φορά) και τη χρήση της μάσκας όπου χρειάζεται, το φτέρνισμα και το βήξιμο σε χαρτομάντηλο ή στον αγκώνα σου και την αποφυγή των χεριών στο πρόσωπο. Φυσικά, ο καλύτερος τρόπος να θωρακίσεις τον οργανισμό σου ενάντια στη γρίπη, αποτελεί το εμβόλιο της γρίπης, που συνίσταται από ειδικούς να γίνεται κάθε χρόνο. Η γενική συμβουλή είναι να εμβολιαστούν για τη γρίπη οι άνω των 60, έγκυες και άνθρωποι με χρόνια νοσήματα, ωστόσο συμβουλεύσου για πιο προσωποποιημένες οδηγίες τον γιατρό σου.

Το εμβόλιο για τη γρίπη

Όπως είναι γνωστό, το εμβόλιο δεν θα λειτουργήσει ως "μαγικός μανδύας" που θα σε κρύψει από τη γρίπη, ωστόσο θα σε βοηθήσει στο να την περάσεις πιο ελαφριά και να προφυλαχθείς αποτελεσματικά από αυτή. Παρότι τα κρούσματα γρίπης έχουν ήδη αυξηθεί, ακόμη και τώρα μπορείς να κάνεις το εμβόλιο και να έχεις προστασία. Φρόντισε επίσης να κάνουν το εμβόλιο τα ευάλωτα μέλη της οικογένειάς σου. Περιττό να αναφέρουμε πως τα άτομα με προβλήματα υγείας, όπως άσθμα, διαβήτη, καρδιακές παθήσεις και προβλήματα στον πνεύμονα πρέπει να το βάλουν στο πρόγραμμα να εμβολιάζονται κάθε χρόνο, δεδομένου ότι είναι περισσότερο ευάλωτοι απέναντι στους κινδύνους της γρίπης.