



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

Τι είναι η γρίπη; Η γρίπη είναι μία σοβαρή μολυσματική ασθένεια που προκαλείται από τον ιό της γρίπης, ο οποίος επηρεάζει τις αναπνευστικές οδούς (μύτη, λάρυγγα, πνευμόνια).

Η γρίπη είναι μία συνηθισμένη εποχική ασθένεια, που επηρεάζει χιλιάδες Καναδούς κάθε χρόνο. Η διάρκεια της σεζόν της γρίπης μπορεί να ποικίλλει, αλλά συνήθως διαρκεί από το τέλος του φθινοπώρου μέχρι την αρχή της άνοιξης.

Αυτήν την περίοδο που ο νέος κορονοϊός βρίσκεται ακόμα σε έξαρση, είναι σημαντικότερο από ποτέ να προστατευθείτε από την εποχική γρίπη. Η γρίπη είναι μία σοβαρή μεταδοτική ασθένεια, που απαιτεί την προσοχή σας.

Τα άτομα που έχουν κολλήσει τον ιό της γρίπης μπορούν να τον μεταδώσουν ακόμα και πολλές μέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων, οπότε είναι πολύ σημαντικό να αποφεύγετε την άμεση επαφή με άλλα άτομα, και ειδικά με άτομα που έχουν το μεγαλύτερο ρίσκο να αναπτύξουν επιπλοκές που συνδέονται με αυτού του είδους τη μόλυνση - όπως για παράδειγμα τους ηλικιωμένους ή αυτούς που έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.

Μπορείτε να προστατευτείτε από την εποχική γρίπη, κάνοντας εμβόλιο. Το Πρόγραμμα Εμβολιασμού Κατά Της Γρίπης είναι διαθέσιμο σε όλο τον Καναδά. Στο Κεμπέκ, το Health and Social Services Department εξυπηρετεί τους πιο ευπαθείς πληθυσμούς με το Πρόγραμμα Εμβολιασμού Κατά Της Γρίπης: άτομα 75 ετών και άνω, έγκυες γυναίκες στο 2ο ή 3ο τρίμηνο και οποιοδήποτε άνω των 6 μηνών, που πάσχει από κάποια χρόνια ασθένεια. Το εμβόλιο είναι δωρεάν για αυτά τα άτομα, όπως επίσης και τους στενούς συγγενείς τους, οι οποίοι διαμένουν στην ίδια κατοικία. Παρόμοια μέτρα εφαρμόζονται και σε άλλες επαρχίες. Οπότε, κάντε το εμβόλιο! Είναι το πρωταρχικό και σημαντικότερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε, για να προστατευτείτε ενάντια στη γρίπη. Οι διάφοροι τύποι του ιού της γρίπης που εξαπλώνονται, και ευθύνονται για τις περισσότερες επιδημίες γρίπης, εξελίσσονται χρόνο με τον χρόνο - και για αυτό είναι σημαντικό να εμβολιάζεστε ενάντια στη γρίπη κάθε χρόνο.

Όπως και με τον COVID-19, διάφορα μέτρα υγιεινής μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε το ρίσκο μετάδοσης της γρίπης. Συγκεκριμένα:

- Να πλένετε τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή να χρησιμοποιείτε ένα απολυμαντικό με βάση το αλκοόλ
- Να καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας όταν φτερνίζετε ή βήχετε, προτιμότερα με ένα μαντίλι ή με τον αγκώνα σας, παρά με το χέρι σας
- Να καθαρίζετε όλες τις κοινόχρηστες επιφάνειες με απολυμαντικό

- Να μένετε στο σπίτι εφόσον έχετε συμπτώματα γρίπης και να καλύπτετε πάντα το πρόσωπό σας με μία μάσκα ή με μία κάλυψη προσώπου, εφόσον πρέπει να βγείτε έξω

Μην περιμένετε περισσότερο! Ενημερωθείτε για το πρόγραμμα εμβολιασμών που είναι διαθέσιμο στα Κέντρα Υγείας της περιοχής σας, το οποίο συνήθως ξεκινάει κάθε χρόνο τον Νοέμβριο. Πρέπει πρώτα να πάρετε τηλέφωνο ή να κλείσετε ένα ραντεβού online σε μία κλινική εμβολιασμού στην περιοχή σας.

Επίσης ενημερώστε την οικογένειά σας, τους φίλους και τους γνωστούς σας για να εμβολιαστούν και αυτοί, και πάνω από όλα μην ξεχάσετε να μιλήσετε με τον γιατρό, τον νοσοκόμο ή τον φαρμακοποιό σας το συντομότερο δυνατόν.

Στην ACCÉSSS πιστεύουμε στην πρόληψη ασθενειών που μπορούν να αποφευχθούν.

Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας στο www.accesss.net, για να μάθετε περισσότερα για μας: The Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux.