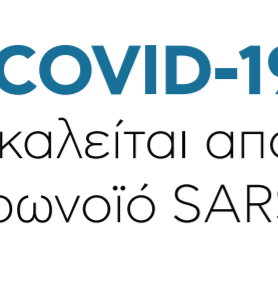


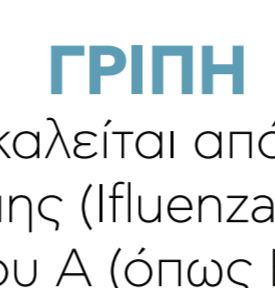
# COVID-19, Γρίπη ή Κρυολόγημα;

Συμπτώματα, Προστασία και Διαθέσιμα εμβόλια



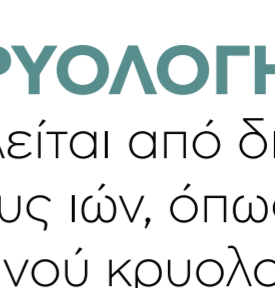
## COVID-19

προκαλείται από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2



## ΓΡΙΠΗ

προκαλείται από ιούς της γρίπης (Influenza), κυρίως τύπου Α (όπως H1N1)



## ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ

προκαλείται από διάφορους τύπους ιών, όπως τον ιό του κοινού κρυολογήματος, τον ρινοϊό κ.ά.

## Συμπτώματα

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	COVID-19	ΓΡΙΠΗ	ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ
Πυρετός	Συχνά	Συχνά	Μερικές φορές, συνήθως <math>< 38,5^{\circ}\text{C}</math>
Ρίγος	Συχνά	Συχνά	Σπάνια
Βήχας	Συχνά	Συχνά, συνήθως έντονος	Μερικές φορές, μέτριας έντασης
Απώλεια γεύσης και όσφρησης	Συχνά, ξαφνική απώλεια	Σπάνια	Όχι
Σωματικοί πόνοι (μυαλγίες, αρθραλγίες)	Μερικές φορές	Συχνά, συνήθως έντονοι	Συχνά, μέτριας έντασης
Κόπωση/Ατονία	Μερικές φορές	Συχνά, συνήθως έντονη	Μερικές φορές, μέτριας έντασης
Δυσκολία στην αναπνοή	Μερικές φορές	Όχι	Όχι
Πονοκέφαλος	Μερικές φορές	Συχνά	Σπάνια
Πονόλαιμος	Μερικές φορές	Μερικές φορές	Συχνά
Διάρροια	Μερικές φορές, κυρίως σε παιδιά	Μερικές φορές, κυρίως σε παιδιά	Όχι
Ναυτία & Εμετός	Σπάνια	Μερικές φορές	Όχι
Ρινική συμφόρηση (μπούκωμα, καταρροή)	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά
Φτέρνισμα	Όχι	Μερικές φορές	Συχνά

Τα συμπτώματα του κρυολογήματος είναι συνήθως πιο ήπια από αυτά της COVID-19 και της γρίπης.

Μετά από πόσο καιρό εμφανίζονται τα συμπτώματα της νόσου;

### COVID-19

**5 ημέρες**

Όμως, μπορούν να εμφανιστούν και μετά από 2 -14 ημέρες.

### ΓΡΙΠΗ

**1-4 ημέρες**

ξαφνικά

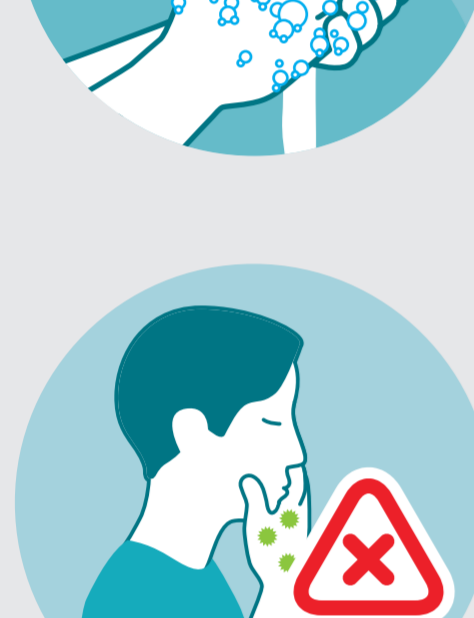
### ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ

**1-3 ημέρες**

σταδιακά

## Τι κάνουμε για να προστατευτούμε;

Η COVID-19, η γρίπη και το κρυολόγημα μεταδίδονται μέσω σταγονιδίων από άνθρωπο σε άνθρωπο. Μπορούμε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας τηρώντας τα βασικά μέτρα υγιεινής και προστασίας:



Πλένουμε συχνά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα



Χρησιμοποιούμε αντισηπτικό



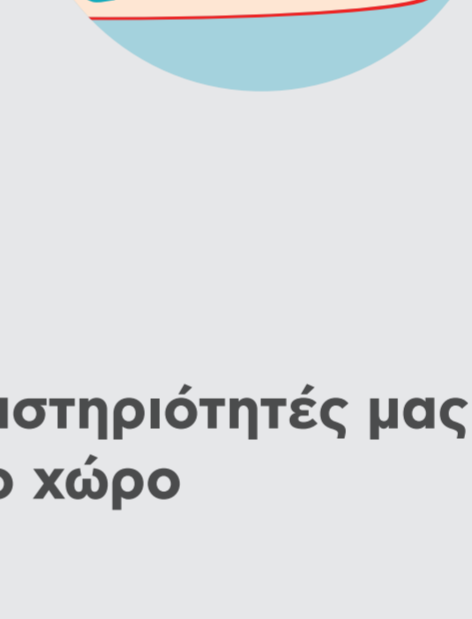
Αποφεύγουμε να αγγίζουμε τη μύτη, τα μάτια και το στόμα μας



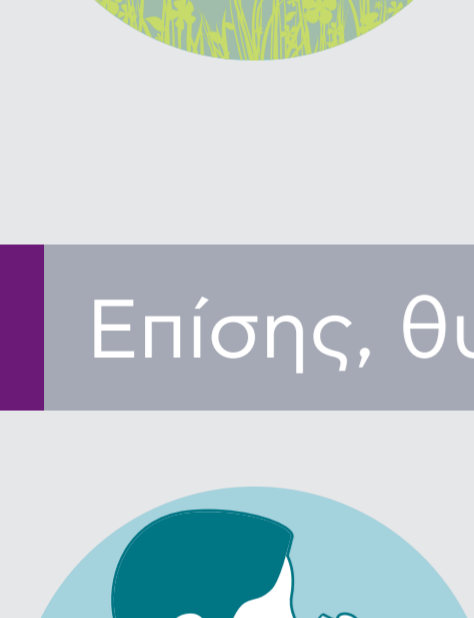
Βήχουμε στον αγκώνα μας ή σε χαρτομάνηλο, το οποίο πετάμε αμέσως μετά



Φοράμε προστατευτική μάσκα

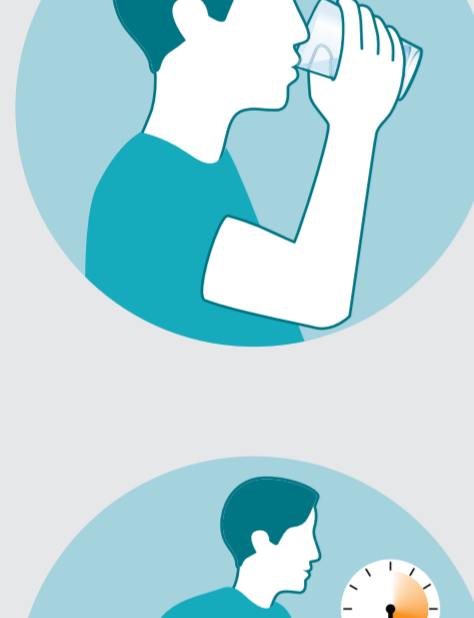


Κρατάμε αποστάσεις δύο μέτρων



Μεταφέρουμε όλες τις δραστηριότητές μας που μπορούμε, σε υπαίθριο χώρο

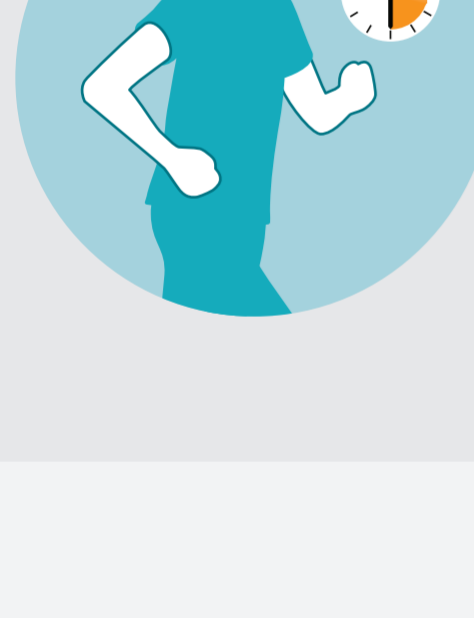
Επίσης, θυμόμαστε να:



Πίνουμε αρκετό νερό, τουλάχιστον 6-8 ποτήρια την ημέρα



Τρώμε υγιεινά και σωστά



Κάνουμε σωματική δραστηριότητα για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα



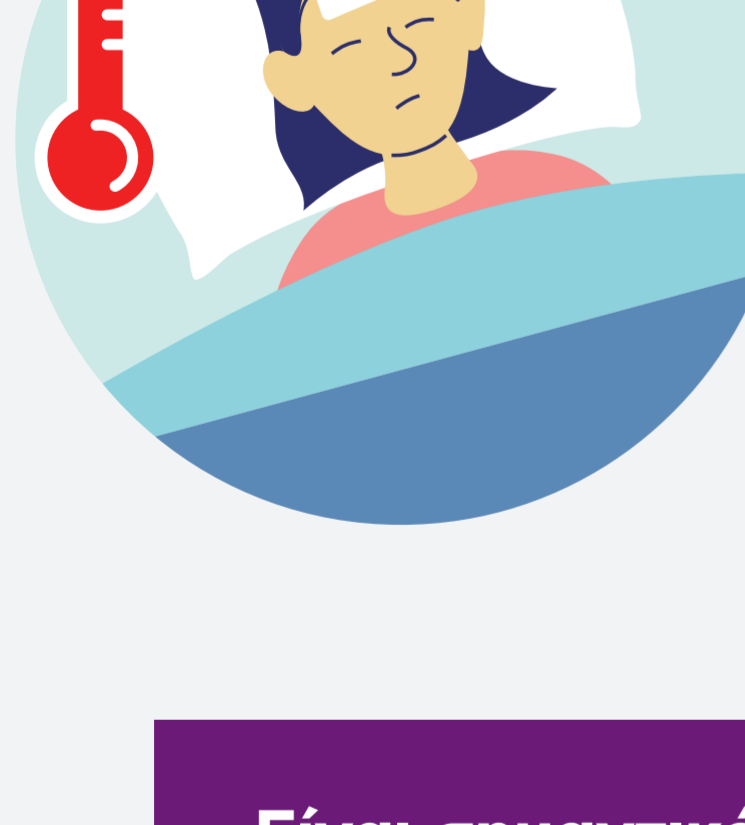
Ξεκουραζόμαστε αρκετά

## Τι κάνουμε αν εμφανίσουμε κάποιο σύμπτωμα;

Εάν εμφανίσουμε οποιοδήποτε σύμπτωμα λοίμωξης του αναπνευστικού, όπως βήχας, πονόλαιμο ή πυρετό, συστήνεται να μείνουμε στο σπίτι και να επικοινωνήσουμε με τον γιατρό μας. Εκείνος-η θα μας δώσει τις κατάλληλες οδηγίες για το τι πρέπει να κάνουμε!

**Πρέπει να επικοινωνήσουμε άμεσα με τον γιατρό ειδικά εάν εμφανίσουμε:**

- ✓ υψηλό και συνεχιζόμενο πυρετό
- ✓ δύσπνοια
- ✓ πόνο ή αίσθημα πίεσης στο στήθος
- ✓ λιποθυμικά επεισόδια
- ✓ σύγχυση
- ✓ πολλούς εμέτους
- ✓ απώλεια γεύσης ή όσμης



### ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ:

**Πρέπει να επικοινωνήσουμε άμεσα με τον γιατρό εάν παρουσιάσουν:**

- ✓ υψηλό πυρετό
- ✓ γρήγορη αναπνοή ή δυσκολία στην αναπνοή
- ✓ κυάνωση (μελάνισμα δέρματος/στόματος)
- ✓ περιορισμένη ή καθόλου όρεξη για φαγητό
- ✓ μειωμένη δραστηριότητα, υπνηλία
- ✓ διάρροια και εμέτους
- ✓ επανεμφάνιση πυρετού ή επιδείνωση βήχα ύστερα από βελτίωση των συμπτωμάτων

**Είναι σημαντικό να θυμόμαστε, ότι δεν πρέπει να λαμβάνουμε κανένα φάρμακο χωρίς τη συμβουλή γιατρού!**

## Εμβόλια

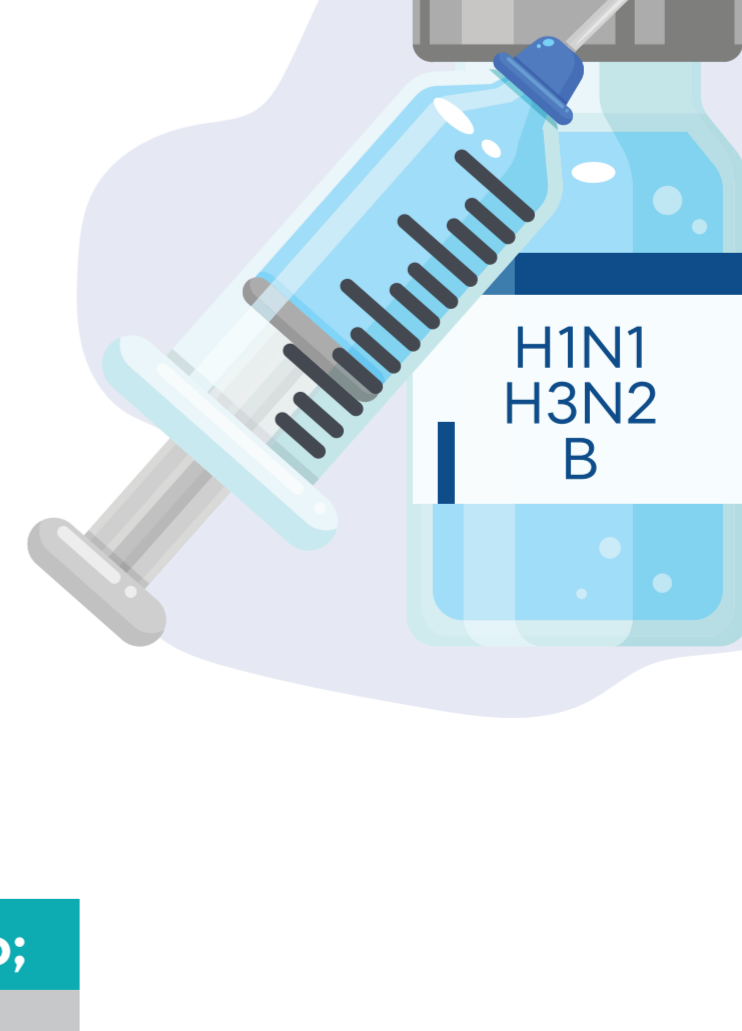
Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει διαθέσιμο εμβόλιο για τη προστασία από COVID-19.

### Εμβόλιο Γρίπης

Ποιοι συστήνεται να κάνουμε το εμβόλιο της γρίπης;

**Όλοι άνω των 6 μηνών και κυρίως:**

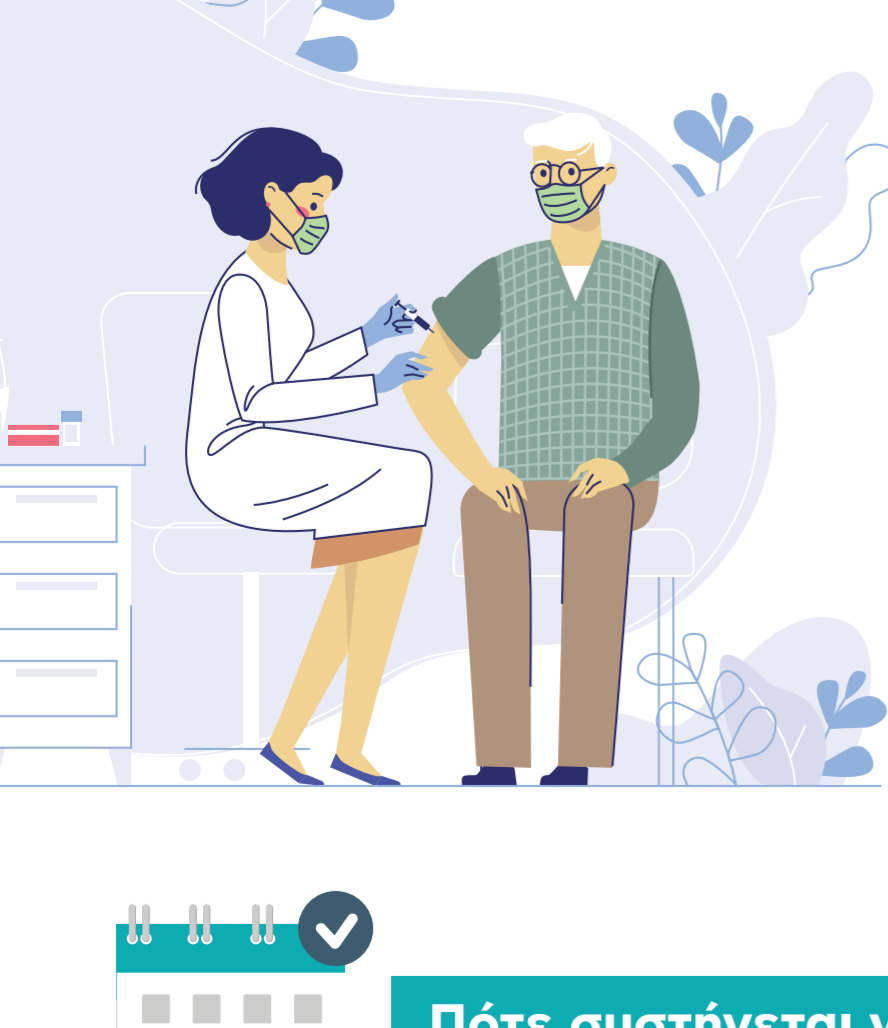
- άτομα άνω των 60 ετών
- ενήλικες και παιδιά με συνυπάρχουσες παθήσεις
- άνθρωποι που φροντίζουν, μένουν ή έρχονται σε στενή επαφή με ηλικιωμένους ή με παιδιά
- έγκυες, λεχώνες, θηλάζουσες
- άνθρωποι με νοσογόνο παχυσαρκία
- επαγγελματίες που έρχονται σε επαφή με πουλερικά



**Πότε συστήνεται να κάνουμε το εμβόλιο;**

Κάθε χρόνο τον Οκτώβριο ή Νοέμβριο.

Επειδή ο ιός της γρίπης μπορεί να μεταλλάσσεται, πρέπει να κάνουμε το εμβόλιο κάθε χρόνο.



### Εμβόλιο Πνευμονιόκοκκου

Το εμβόλιο του πνευμονιόκοκκου προστατεύει από ένα βακτήριο που μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές ασθένειες όπως πνευμονία, μηνιγγίτιδα, ωτίτιδα.

Ποιοι συστήνεται να κάνουν το εμβόλιο;

- Παιδιά (είναι υποχρεωτικό από τη βρεφική ηλικία)
- Άτομα άνω των 65 ετών
- Ενήλικες με συνυπάρχουσες παθήσεις



**Πότε συστήνεται να κάνουμε το εμβόλιο;**

Το εμβόλιο γίνεται μία φορά σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού.

**Το εμβόλιο της γρίπης και του πνευμονιόκοκκου δεν προστατεύει από τον νέο κορωνοϊό. Βοηθάει όμως να μην νοσήσουμε ταυτόχρονα.**

ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΩΝ: