



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe



[www.euro.who.int/influenza](http://www.euro.who.int/influenza)

Προστάτεψε την οικογένειά, τους ασθενείς και τον εαυτό σου από την εποχική γρίπη και τον COVID-19. **Εμβολιάσου.**





World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe



[www.euro.who.int/influenza](http://www.euro.who.int/influenza)

Η εποχική γρίπη και ο COVID-19  
μπορούν να επηρεάσουν  
σημαντικά τα άτομα ηλικίας 65  
ετών και άνω.  
Εμβολιάσου.





World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe



[www.euro.who.int/influenza](http://www.euro.who.int/influenza)

Έγκυος; Το εμβόλιο της εποχικής  
γρίπης μπορεί να προστατέψει  
εσένα και το αγέννητο παιδί σου.  
**Εμβολιάσου.**





World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe



[www.euro.who.int/influenza](http://www.euro.who.int/influenza)

Η εποχική γρίπη και ο COVID-19  
μπορεί να επηρεάσουν σοβαρά τα  
άτομα με υποκείμενα νοσήματα.  
Εμβολιάσου.





World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR

Europe



[www.euro.who.int/influenza](http://www.euro.who.int/influenza)

Τα μικρά παιδιά  
κινδυνεύουν από σοβαρή  
εποχική γρίπη.  
Εμβολιάσου.



# COVID-19; Ή Γρίπη; Τι να κάνεις όταν δεν είσαι σίγουρος.

## Συμβουλές για την κατ' οίκον φροντίδα ενήλικα με νόσο όμοια με COVID-19 ή με εποχική γρίπη

Δεν είναι εύκολο να διαχωρίσεις μόνο από τα συμπτώματα αν κάποιος έχει εποχική γρίπη ή COVID-19. Εάν είναι δυνατόν, κάνε τεστ για την COVID-19 στο άτομο που παρουσιάζει τα συμπτώματα και κατά την αναμονή των αποτελεσμάτων.

- Φρόντισε το άτομο που δεν είναι καλά και σιγουρέψου ότι ενυδατώνεται συχνά- μερικοί άνθρωποι προτιμούν τα ζεστά ροφήματα.
- Τα Αντιπυρετικά φάρμακα/Παισιπόνια μπορεί να βοηθήσουν, αλλά διάβασε το φυλλάδιο προσεκτικά, ακολούθησε τις οδηγίες και θυμήσου ότι τα αντιβιοτικά δεν βοηθούν.
- Εάν ο ασθενής μπορεί να σηκωθεί και να κινείται κάθε λίγες ώρες, θα βοηθήσει έτσι το αναπνευστικό και κυκλοφοριακό του σύστημα.
- Η αλλαγή θέσεων του ασθενή όσο βρίσκεται στο κρεβάτι μπορεί να βοηθήσουν, ειδικά η θέση μπρούμυτα ή στο πλάι.

## Εξασφαλίζοντας την προστασία των συγκάτοικων και του εαυτού σου

1. Ο ασθενής πρέπει να παραμείνει σε ξεχωριστό δωμάτιο. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, κράτησε τουλάχιστον 1 μέτρο απόστασης από αυτόν/αυτήν και φόρεσε μάσκα.
2. Εξασφάλισε καλό αερισμό του δωματίου του ασθενή και των κοινόχρηστων χώρων. Κράτησε τα παράθυρα ανοιχτά εάν αυτό είναι εφικτό και ασφαλές.
2. Ο ασθενής πρέπει να φοράει μάσκα, εκτός και αν βρίσκεται μόνος του στο δωμάτιο ή έχει δυσκολία στην αναπνοή.
3. Δεν επιτρέπονται οι κατ'οίκον επισκέψεις.
4. Κάνε προτεραιότητα την υγιεινή:
  - Χρησιμοποίησε ξεχωριστά μπάνια ή καθάρισε το μπάνιο μεταξύ χρήσεις,
  - Κράτησε τις επιφάνειες του σπιτιού καθαρές,
  - Πλένε τακτικά τα χέρια σου και
  - Αλλάζε συχνά τα κλινοσκεπάσματα( τοποθέτησε τα κατευθείαν μέσα σε μία τσάντα και ύστερα στο πλυντήριο χωρίς να τα πινάξεις, πλύνε στους 60 βαθμούς).

Συμβουλέψου τις τοπικές Υγειονομικές Αρχές για παραπάνω πληροφορίες

## Πότε να ζητήσεις βοήθεια:

- Δύσπνοια
- Επίμονος πόνος ή πίεση στο στήθος
- Συνεχής πυρετός μη ανταποκρινόμενος σε φάρμακα
- Αβεβαιότητα νόσου
- Ανικανότητα του ασθενή να ξυπνήσει ή να παραμείνει ξύπνιος
- Μπλε χείλη ή πρόσωπο
- Νέα συμπτώματα ανησυχίας

## Συμβουλές για τη χρήση μάσκας:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-masks>



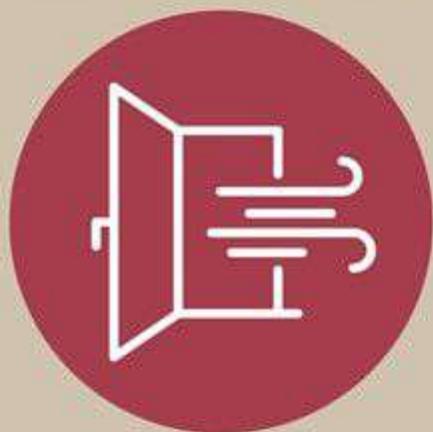
# Παραμένοντας υγιείς αυτόν τον χειμώνα



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

Τον χειμώνα του 2021/22 η εποχική γρίπη και η COVID-19 μπορεί να κυκλοφορούν παράλληλα. Ο εμβολιασμός είναι η καλύτερη άμυνα σου ενάντια στην γρίπη, αλλά υπάρχουν πολλά βήματα που μπορείς να ακολουθήσεις για να βεβαιωθείς ότι η οικογένειά σου και εσύ είσαστε προετοιμασμένοι. Βεβαιώσου ότι έχετε:



Επαρκή αερισμό



Υγιεινή χεριών και  
αναπνευστικού συστήματος



Μάσκες  
προσώπου



Παρακεταμόλη



Θερμόμετρο



Χαρτομάντηλα



Κάδο με  
καπάκι



Στοιχεία επικοινωνίας  
οικογενειακών γιατρών, γραμμές  
Υγειονομικής βοήθειας της χώρας



Λεπτομέρειες σχετικά με  
τον τρόπο εξέτασης  
COVID-19

# Παραμένοντας υγιείς αυτόν τον χειμώνα

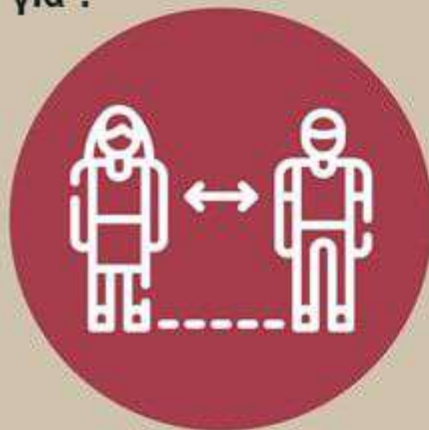


World Health  
Organization

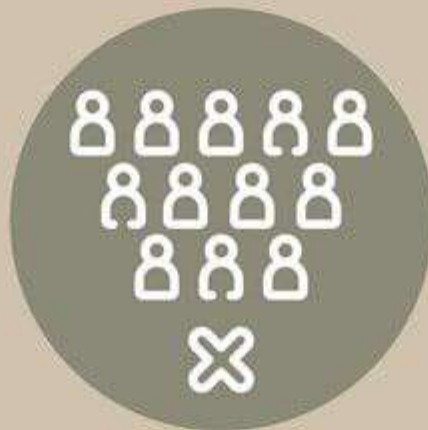
REGIONAL OFFICE FOR

Europe

Βεβαιώσου ότι όλοι γνωρίζουν  
για :



Τη διατήρηση  
τουλάχιστον 1 μέτρου  
από τους άλλους



Την αποφυγή πολυσύχναστων  
και κακώς αεριζόμενων χώρων



Πώς και πότε να  
πλένουν τα χέρια τους



Πώς και πότε να  
φοράνε τη μάσκα τους



Ποια μάσκα να  
χρησιμοποιήσουν



Πως να βήχουν και να  
φερνίζονται έχοντας  
κατά νου την υγιεινή



Πότε, πώς και πού να  
ζητήσουν βοήθεια αν  
δεν αισθάνονται καλά



Πού να βρουν αξιόπιστες  
πληροφορίες π.χ. Υγειονομικές  
Αρχές ή ΠΟΥ



Τη φροντίδα ψυχικής υγείας τους  
μέσω δραστηριοτήτων και  
εκπλήρωσης των σχέσεων τους