

ΓΡΙΠΗ vs COVID-19

08.10.2020

Μέτρα προφύλαξης για την προστασία των εργαζομένων

Η γρίπη σε συνδυασμό με το COVID-19 κατά την τρέχουσα περίοδο του φθινοπώρου αποτελεί ένα σημαντικό σημείο, στο οποίο εστιάζουν οι εφεξής οι στρατηγικές των φορέων δημόσιας υγείας αλλά και των επιχειρήσεων για τη διαχείριση μιας ενδεχόμενης διπλής πανδημίας. Προς το παρόν, με βάση της αναφορές του ΠΟΥ, φαίνεται ότι η κυκλοφορία της γρίπης παγκοσμίως είναι πιο χαμηλή σε σχέση με τις εκτιμήσεις για αυτήν την περίοδο.

Καθώς στο βόρειο ημισφαίριο διανύουμε την περίοδο εποχικότητας της γρίπης, τα μέτρα προφύλαξης για την προστασία της δημόσιας υγείας και συγκεκριμένα της υγείας των εργαζομένων έναντι της γρίπης και του COVID-19 εφαρμόζονται με ιδιαίτερη προσοχή και πιθανότατα στο γεγονός ότι τα μέτρα αυτά είναι κατά βάση κοινά (τήρηση αποστάσεων, υγιεινή χεριών και αναπνευστικού, χρήση μάσκας) να οφείλουμε και τη χαμηλή μέχρι στιγμής κυκλοφορία της γρίπης. Μια ήπια κυκλοφορία άλλωστε της γρίπης παρατηρήθηκε στο νότιο ημισφαίριο την προηγούμενη περίοδο, αν και αυτό συνέβη και σε χώρες με ιδιαίτερα υψηλή δραστηριότητα της COVID-19, όπως η Βραζιλία. Σε κάθε περίπτωση, σε συλλογικό επίπεδο είναι αναγκαίο να υπάρξει μέριμνα για τη διαχείριση του επιπλέον φόρτου που θα προσθέσει μια επιδημία γρίπης, που επηρεάζει τις δυνατότητες του συστήματος υγείας, την επιχειρησιακή συνέχεια λόγω απουσιασμού και τις προτεραιότητες του συστήματος υγείας και των επιχειρήσεων.

Ένα από τα πιο σημαντικά μέτρα προφύλαξης είναι η ενίσχυση των εμβολιασμών έναντι της γρίπης. Η ηλεκτρονική συνταγογράφηση στην Ελλάδα ξεκίνησε από τις 28 Σεπτεμβρίου, με ενδεδειγμένη ημερομηνία χορήγησης του αντιγριπτικού εμβολίου από τα μέσα Οκτωβρίου έως τέλη Νοεμβρίου, μιας και αναμένεται η κορύφωση της περιόδου γρίπης να λάβει χώρα το τρίμηνο Ιανουάριος- Μάρτιος 2021. Πέρα από το γεγονός ότι, αυτή τη στιγμή τουλάχιστον, δίνεται προτεραιότητα σε άτομα υψηλού κινδύνου, η χορήγηση του εμβολίου σε ένα κρίσιμο ποσοστό του πληθυσμού προσφέρει μια συλλογική ασπίδα, αυτό που αποκαλούμε συλλογική ανοσία. Με αυτόν τον τρόπο προστατεύονται οι ευπαθείς ομάδες και οι εργαζόμενοι υψηλού κινδύνου, όπως υγειονομικοί και εργαζόμενοι σε δομές φιλοξενίας μεταναστών και προσφύγων, ενώ ταυτόχρονα θωρακίζεται η δημόσια υγεία.

Μείνετε στο σπίτι αν έχετε συμπτώματα Είναι Γρίπη ή COVID-19;

Κάποια συμπτώματα είναι κοινά, έτσι είναι δύσκολο να ξέρεις τι είναι κρίνοντας μόνο από τα συμπτώματα. Τα διαγνωστικά τεστ για τη γρίπη και το COVID-19 μπορούν να βοηθήσουν στη διάκριση και να δώσουν την απάντηση αν κανείς νοσεί από γρίπη ή COVID-19 ή ίσως και τα δυο.



ΓΡΙΠΗ VS COVID-19

Η γνώση των ομοιοτήτων και των διαφορών μεταξύ COVID-19 και γρίπης βοηθά στη καλύτερη προετοιμασία των εργαζομένων και τον επιχειρήσεων κατά το φθινόπωρο και το χειμώνα.



ΣΕ ΠΟΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΜΟΙΑΖΟΥΝ Η ΓΡΙΠΗ ΚΑΙ Ο COVID-19;

Στα συμπτώματα

Τα συμπτώματα μπορεί να είναι από ήπια έως πολύ σοβαρά, ενώ η νόσηση και στις δυο περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσει ακόμα και πνευμονία, πυρετό, βήχα, πόνους στο σώμα και κάποιες φορές εμετό και διάρροια (ειδικά στα παιδιά).

Στον τρόπο διασποράς

Σταγονίδια ή μικρότερα ιικά σωματίδια από ένα άτομο που νοσεί μεταφέρουν τον ιό σε άλλα άτομα. Τα μικρότερα σωματίδια μπορεί να παραμείνουν στον αέρα και ένα άτομο να τα εισπνεύσει και να μολυνθεί ή μπορεί το άτομο να αγγίξει μια επιφάνεια που έχει μολυνθεί και έπειτα να αγγίξει το πρόσωπό του και τελικά να μεταφέρει με αυτόν τον τρόπο τον ιό. Τα άτομα που έχουν μολυνθεί και στις δυο περιπτώσεις μπορεί να μην το γνωρίζουν για αρκετές μέρες και στο χρονικό αυτό διάστημα εν αγνοία τους να διασπείρουν τον ιό πριν καν αισθανθούν ότι είναι άρρωστοι.

Στη θεραπεία

Ούτε η γρίπη ούτε ο COVID-19 θεραπεύονται με αντιβιοτικά, τα οποία είναι αποτελεσματικά μόνο όταν πρόκειται για βακτηριακές λοιμώξεις. Και στις δυο περιπτώσεις, η θεραπεία εστιάζει στα συμπτώματα, όπως στην πτώση του πυρετού. Στις σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να χρειαστεί εισαγωγή στο νοσοκομείο και οι ασθενείς με πολύ σοβαρή κλινική εικόνα μπορεί να χρειαστούν αναπνευστική υποστήριξη. Αντιικά φάρμακα αξιοποιούνται και στις δυο περιπτώσεις για τη βράχυνση της νόσησης.

Στα μέτρα πρόληψης

Και οι δυο μπορούν να προληφθούν με την τήρηση των αποστάσεων, τη χρήση μάσκας, το συχνό και σωστό πλύσιμο των χεριών, την κάλυψη του βήχα και του πταρμού με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο, την παραμονή στο σπίτι κατά τη διάρκεια εμφάνισης συμπτωμάτων και το περιορισμό των καθημερινών επαφών.

ΣΕ ΠΟΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΔΙΑΦΕΡΟΥΝ Η ΓΡΙΠΗ ΚΑΙ Ο COVID-19;

Στα αίτια

Η νόσηση COVID-19 προκαλείται από το νέο στέλεχος κοροναϊού, το SARS-CoV-2, ενώ η γρίπη από ένα από τα διάφορα είδη και στελέχη των ιών της γρίπης, μάλιστα διαφορετικά στελέχη του ιού της γρίπης κυκλοφορούν κάθε χρόνο.

Στα συμπτώματα

Στο COVID-19 πολλοί φορείς δε νιώθουν άρρωστοι και δεν έχουν καθόλου συμπτώματα, δηλαδή είναι τελείως ασυμπτωματικοί, ωστόσο μεταδίδουν το SARS-CoV-2 σε άλλα άτομα. Επίσης σε αντίθεση με τη γρίπη, ο COVID-19 μπορεί να προκαλέσει σε κάποιες περιπτώσεις την ξαφνική απώλεια της αίσθησης ή της όσφρησης (ανοσμία) ή της γεύσης (αγευσία).

Στη θεραπεία

Στην παρούσα φάση, ελέγχονται διάφορες θεραπείες και φάρμακα για το COVID-19, ενώ προς το παρόν οι αποτελεσματικές θεραπείες χορηγούνται μόνο ενδοφλέβια, ως εκ τούτου δε συνταγογραφούνται σε ασθενείς εκτός του περιβάλλοντος του νοσοκομείου. Στη γρίπη όμως, φάρμακα από το στόμα μπορούν να βοηθήσουν στα συμπτώματα και να επιταχύνουν την ανάρρωση, χωρίς να είναι απαραίτητη η νοσηλεία για τη χορήγησή τους.

Στο εμβόλιο

Ενώ για το COVID-19 γίνεται ακόμα έρευνα, υπάρχει ασφαλές και αποτελεσματικό εμβόλιο για τη γρίπη.

Στις επιπλοκές

Οι επιπλοκές στο COVID-19 περιλαμβάνουν πιθανόν μακροπρόθεσμες βλάβες στου πνεύμονες, στην καρδιά, στα νεφρά, τον εγκέφαλο και άλλα όργανα, μετά από σοβαρή νόσηση. Ωστόσο, οι σοβαρές επιπλοκές στη γρίπη συνήθως περιλαμβάνουν φλεγμονή στην καρδιά (μυοκαρδίτιδα), στον εγκέφαλο (εγκεφαλίτιδα) ή στου μυς (μυοσίτιδα, ραβδομυοσίτιδα) και πολυοργανική ανεπάρκεια. Δευτερογενείς βακτηριακές λοιμώξεις συμβαίνουν συχνά μετά από μια περίοδο λοίμωξης από γρίπη.

Στους θανάτους

Έχουν αναφερθεί περίπου 1.056.744 θάνατοι παγκοσμίως από COVID-19 (έως 7/10/2020), ενώ ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι 290.000 έως 650.000 άνθρωποι πεθαίνουν από αιτίες που σχετίζονται με τη γρίπη κάθε χρόνο παγκοσμίως.

Συμβουλές και απαντήσεις ερωτημάτων για εργαζόμενους και επιχειρήσεις

Πώς να διαχωρίσεις τα συμπτώματα COVID-19 από τη γρίπη;

Δυστυχώς δεν μπορείς. Εάν εμφανίσεις οποιοδήποτε σύμπτωμα, επικοινωνήσε με τον οικογενειακό σου ιατρό, απάντησε σε όλες τις ερωτήσεις που θα σου κάνει σε σχέση με τα συμπτώματα και το ιστορικό επαφών σου, ενημέρωσε τον εργοδότη σου σχετικά, μην πας στην εργασία σου και μείνε σε απομόνωση στο σπίτι. Λόγω του ότι τα συμπτώματα είναι σε μεγάλο βαθμό κοινά, η **διενέργεια τεστ για τη γρίπη και για COVID-19** μάλλον θα είναι απαραίτητη.

Υπάρχει πιθανότητα να έχω ταυτόχρονα COVID-19 και γρίπη;

Δυστυχώς ναι, μάλιστα εάν νοσήεις από COVID-19 και γρίπη ταυτόχρονα ενδεχομένως η βαρύτητα να είναι εντονότερη σε σχέση με τη νόσηση είτε από COVID-19 είτε από γρίπη μόνο.

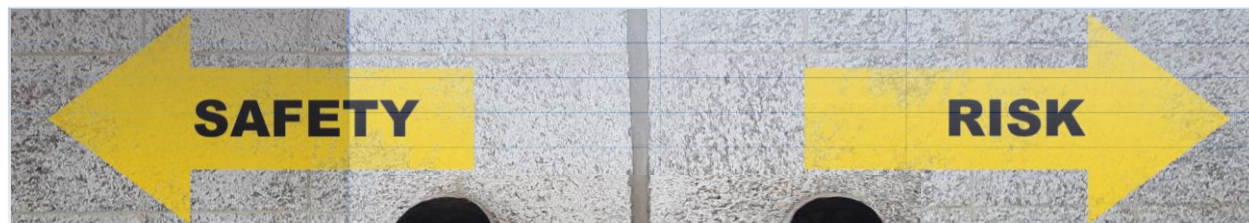
Πότε πρέπει να γίνει το τεστ για τη γρίπη;

Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων, ειδικά σε εργαζόμενους που δεν έχουν εμβολιαστεί έναντι της γρίπης, είναι προτιμότερο να γίνει το τεστ για COVID-19 και το τεστ για τη γρίπη. Ένα θετικό τεστ γρίπης θα αυξήσει τη διαγνωστική αξία του αρνητικού για COVID-19 αποτελέσματος, ειδικά απουσία ιστορικού υψηλού κινδύνου, και βεβαίως θα καθορίσει τις παραμέτρους της καραντίνας και των υπόλοιπων προληπτικών μέτρων προστασίας δημόσιας υγείας.

Με τί άλλους τρόπους μπορώ να προστατευτώ;

Πέρα από τον εμβολιασμό έναντι της γρίπης, την τήρηση αποστάσεων, την υγιεινή των χεριών και του αναπνευστικού και τη χρήση μάσκας, πρέπει να φροντίζει για την υγεία σου με υγιεινή διατροφή, με επαρκή ξεκούραση, καλή ενυδάτωση, συχνή άσκηση και διαχείριση του στρες.

	COVID-19	Εποχική γρίπη	Κοινό κρυολόγημα
Χ α ρ α κ τ η ρ ι σ τ ι κ ά			
Περίοδος επώασης	1-14 μέρες	1-4 μέρες	1-3 μέρες
Έναρξη συμπτωμάτων	Τα συμπτώματα κυμαίνονται από ήια έως σοβαρά	Συνήθως απότομη	Σταδιακά
Σ υ μ π τ ώ μ α τ α			
Πυρετός 37.8ο C και άνω	Κοινό	Κοινό	Σπανίως
Βήχας	Κοινό (συνήθως ξηρός)	Κοινό (συνήθως ξηρός)	Κοινό (συνήθως ήπιος)
Κόπωση	Μερικές φορές	Κοινό	Μερικές φορές
Ανοσμία ή αγευσία	Κοινό	Μερικές φορές	Μερικές φορές
Φτέρνισμα	Όχι	Όχι	Κοινό
Πόνοι στο σώμα	Μερικές φορές	Κοινό	Κοινό
Ρινική συμφόρηση ή καταρροή	Σπάνια	Μερικές φορές	Κοινό
Πονόλαιμος	Μερικές φορές	Μερικές φορές	Κοινό
Διάρροια	Σπάνια	Μερικές φορές	Όχι
Πονοκέφαλοι	Μερικές φορές	Κοινό	Σπάνια
Δυσκολία στην αναπνοή	Μερικές φορές	Όχι	Όχι





Οι χημικές αισθήσεις της γεύσης και της όσφρησης & τα συμπτώματα της αγευσίας & ανοσμίας

Γεύση & Όσφρηση

- Η γεύση αποτελεί κυρίως λειτουργία των γευστικών καλύκων της στοματικής κοιλότητας
- Η γεύση επιτρέπει στο άτομο να επιλέγει τροφή σύμφωνα με τις επιθυμίες του και πιθανόν σύμφωνα με τις ανάγκες των ιστών για ειδικές θρεπτικές ουσίες
- Η αίσθηση της όσφρησης συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην αντίληψη γεύσης
- Η όσφρηση είναι η λιγότερο κατανοητή από όλες τις αισθήσεις και είναι σχεδόν υποτυπώδης στον άνθρωπο σε σχέση με τα ζώα
- Τα οσφρητικά κύτταρα ερεθίζονται από μια οσμηρή ουσία προκαλώντας το υποκειμενικό φαινόμενο της όσφρησης

Αγευσία & Ανοσμία στο COVID-19

- Εμφανίζονται ως συμπτώματα σε πάσχοντες
- Εάν ένα άτομο τα εμφανίσει σε συνδυασμό ή όχι με άλλα συμπτώματα πρέπει να περιορίσει τις επαφές του και να επικοινωνήσει με τον ιατρό του
- Δεν είναι ειδικά για COVID-19 συμπτώματα, δηλαδή μπορεί να εμφανιστούν και στη γρίπη

➔ Tips για τον εργοδότη

Κάντε σαφές σε όλο το προσωπικό σας ότι πρέπει να μείνει σπίτι αν έχει συμπτώματα.

Προετοιμάστε την εσωτερική πολιτική σας σχετικά με τη φροντίδα που θα χρειαστεί να δώσει ένας εργαζόμενός σας σε μέλος της οικογένειας ή σε παιδί που νοσεί. Η τηλεργασία και γενικά η ευέλικτη εργασία σε αυτές τις περιπτώσεις προλαμβάνει τη μετάδοση γρίπης ή COVID-19 στο εργασιακό περιβάλλον και συμβάλλει στην επιχειρησιακή συνέχεια.

Εάν ένας εργαζόμενος εμφανίσει συμπτώματα, ακολουθείται η διαδικασία διαχείρισης ύποπτου κρούσματος COVID-19 ανεξαρτήτως της πιθανότητας να πρόκειται για γρίπη. Αυτό θα ξεκαθαριστεί μόνο μετά από τη διενέργεια τεστ.

Συμπεριλάβετε το τεστ γρίπης στη διερεύνηση των ύποπτων για COVID-19 κρουσμάτων. Η πραγματοποίηση της δειγματοληψίας και για τα δυο αυξάνει την αξιοπιστία του αποτελέσματος.

BE SAFE



**We'll learn
We'll be safe
We'll be there for you**

