



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΤΙΓΡΙΠΙΚΟ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ
του ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΘΑΝΑΣΙΑ
MD, Msc, MPH, PhDc, Ειδικός Ιατρός Εργασίας,
Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ιατρικής της Εργασίας
και Περιβάλλοντος (Ε.Ε.Ι.Ε.Π.)

Η γρίπη είναι μια μεταδοτική νόσος του αναπνευστικού συστήματος που εκδηλώνεται κάθε χειμώνα ως ετήσια επιδημία. Στην Ελλάδα η δραστηριότητά της αυξάνεται συνήθως τον Ιανουάριο και κορυφώνεται τον Φεβρουάριο και τον Μάρτιο.

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο εμβολιασμός, ο οποίος, όταν γίνει σωστά και έγκαιρα, περιορίζει τη μετάδοση, προστατεύει από σοβαρές επιπλοκές και μειώνει τις απουσίες από την εργασία και το σχολείο.

Σύμφωνα με την εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας, φέτος ο ιός της γρίπης θα κυκλοφορήσει παράλληλα με τον SARS-CoV-2. Γι' αυτό απαιτείται πλήρης εφαρμογή του αντιγριπικού εμβολιασμού, με προτεραιότητα στις ομάδες αυξημένου κινδύνου.

Ο έγκαιρος εμβολιασμός συμβάλλει στην προστασία από σοβαρή νόσηση και επιπλοκές των αναπνευστικών λοιμώξεων.

Προγραμματίστε την ανοσοποίησή σας σε συνεργασία με τον Ιατρό Εργασίας (Ι.Ε.) ή τον θεράποντα Ιατρό.

Γρίπη: Ο ετήσιος εμβολιασμός συνιστάται κατά προτεραιότητα σε:

- Άτομα εξήντα (60) ετών και άνω και παιδιά έξη (6) μηνών έως πέντε (5) ετών.
- Άτομα με χρόνια νοσήματα ή επιβαρυντικούς παράγοντες, όπως αναπνευστικές ή καρδιακές παθήσεις, διαβήτη, νεφροπάθεια, ηπατοπάθεια, ανοσοκαταστολή, αιμοσφαιρινοπάθειες, νευρολογικά νοσήματα, σύνδρομο Down ή νοσογόνο παχυσαρκία.
- Εγκύους σε οποιοδήποτε στάδιο κύησης, λεχώνες και θηλάζουσες.

- **Εργαζομένους σε υπηρεσίες υγείας, δομές χρονίως πασχόντων, ηλικιωμένων και προσφύγων φροντιστές ευάλωτων ατόμων και άτομα σε στενή επαφή με βρέφη κάτω των εξη (6) μηνών.**
- **Κλειστούς ή ευάλωτους πληθυσμούς και συγκεκριμένες επαγγελματικές ομάδες, όπως κτηνιάτρους, εκτροφείς, εργαζομένους σε σφαγεία και άτομα με συστηματική επαφή με πτηνά ή χοίρους.**

Πότε συστήνεται ο εμβολιασμός

Κατά προτίμηση από τα μέσα Οκτωβρίου έως το τέλος Νοεμβρίου. Απαιτούνται περίπου δύο (2) εβδομάδες για την ανάπτυξη ανοσολογικής προστασίας. Αν δεν πραγματοποιηθεί στο διάστημα αυτό, μπορεί να γίνει και αργότερα, κατά τη διάρκεια της εποχικής γρίπης.

Χωρίς προηγούμενη ιατρική συνταγή-Πρακτική διευκρίνιση

Για τα συμβατικά αντιγριπικά εμβόλια δεν απαιτείται προηγούμενη ιατρική συνταγή στο πλαίσιο του εμβολιασμού ενηλίκων των συνιστώμενων ομάδων. Ο εμβολιασμός μπορεί να πραγματοποιηθεί και στο Φαρμακείο, με ταυτοποίηση μέσω **A.M.K.A.** και υποχρεωτική καταχώριση στο **Εθνικό Μητρώο Εμβολιασμών.**

Η ιατρική συνταγογράφηση εξακολουθεί να είναι δυνατή όπου ενδείκνυται ή απαιτείται. Η επιλογή του κατάλληλου σκευάσματος, ιδίως για τα ενισχυμένα εμβόλια ή ειδικές κλινικές περιπτώσεις, γίνεται σύμφωνα με τις ισχύουσες συστάσεις και τις εγκεκριμένες ενδείξεις.

RSV — Αναπνευστικός συγκυτιακός ιός. Συνιστάται μία δόση σε:

- **Άτομα εβδομήντα πέντε (75) ετών και άνω.**
- **Άτομα εξήντα (60) έως εβδομήντα τεσσάρων (74) ετών με συγκεκριμένους παράγοντες κινδύνου, όπως σοβαρή καρδιοπάθεια, χρόνια πνευμονοπάθεια, προχωρημένη νεφρική ανεπάρκεια, διαβήτη με επιπλοκές, σοβαρή παχυσαρκία ή μέτρια/σοβαρή ανοσοκαταστολή.**
- **Εγκύους ηλικίας ≥ 18 ετών, με το εμβόλιο RSVpreF (Abrysvo), από την 32η έως την 36η εβδομάδα και έξη (6) ημέρες κύησης, εφόσον ο αναμενόμενος τοκετός είναι μεταξύ 1 Νοεμβρίου και 31 Μαρτίου.**

Πότε: Για τους ηλικιωμένους και τις ομάδες κινδύνου, **προγραμματίστε την αξιολόγηση εγκαίρως πριν από τη χειμερινή κυκλοφορία του ιού.** Δεν προβλέπεται ετήσια επανάληψη στο αναφερόμενο πρόγραμμα. Αν έχει προηγηθεί εμβολιασμός συμβουλευθείτε τον Ιατρό σας. Για τις εγκύους τηρείται το παραπάνω χρονικό παράθυρο.

Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών Ενηλίκων-Τροποποίηση 2025

Πρόληψη στον χώρο εργασίας:

- **Επιχειρήσεις:** Εξασφαλίστε καλό αερισμό, καθαρισμό των χώρων και διαθέσιμα μέσα υγιεινής. Ενημερώστε το προσωπικό και διευκολύνετε την πρόσβαση σε ιατρική συμβουλή και εμβολιασμό.
- **Εργαζόμενοι:** Πλένετε συχνά τα χέρια, καλύπτετε τον βήχα και το φτέρνισμα και παραμένετε στο σπίτι όταν έχετε συμπτώματα. Αποφεύγετε την επαφή με ευάλωτα άτομα και χρησιμοποιείτε μάσκα σε κλειστούς χώρους με συγχρωτισμό, ιδιαίτερα όταν υπάρχει αυξημένος κίνδυνος μετάδοσης.

Μέτρα πρόληψης Ε.Ο.Δ.Υ.-Για την αναλυτική ενημέρωσή σας:

- **Επίσημη Ανακοίνωση** του Υπουργείου Υγείας.
- **Εγκύκλιος Δ1α/Γ.Π.οικ.44629/30.09.2026**-Αντιγριπικός εμβολιασμός 2026–2027 (PDF).