



Π.Ο.Ε. - Ο.Τ.Α.
ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Νέα Γρίπη τύπου A/H1N1

Ενημέρωση και Οδηγίες Συμπεριφοράς:

1. Τι είναι η Νέα Γρίπη τύπου A/H1N1;

Κρούσματα της Νέας Γρίπης τύπου A/H1N1 σε ανθρώπους πρωτοεμφανίστηκαν τον Απρίλιο του 2009. Επειδή ο ιός αυτός της γρίπης περιέχει ένα επιπλέον στέλεχος ιού που είχε ανιχνευθεί σε γρίπη που προσβάλλει χοίρους και εμφανίστηκε στις Η.Π.Α., την Ευρώπη και στην Ασία, η γρίπη που αυτός προκαλεί έλαβε αρχικά την ονομασία «Γρίπη των Χοίρων». Στο μεταξύ η επίσημη ονομασία της είναι Νέα Γρίπη τύπου A/H1N1. Στις 11 Ιουνίου 2009 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), σύμφωνα με τα καταμετρηθέντα κρούσματα παγκοσμίως, κήρυξε επίσημα τη Νέα Γρίπη ως Πανδημία. (Πανδημία ονομάζεται κάθε ιός που είναι ιδιαίτερα μεταδοτικός και εξαπλώνεται παγκοσμίως σε σύντομο χρονικό διάστημα).

2. Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα;

Τα κύρια συμπτώματα της Νέας Γρίπης τύπου A/H1N1 είναι παρόμοια με αυτά της κοινής χειμερινής γρίπης (εποχική γρίπη): πυρετός, βήχας, πονοκέφαλος, έντονη ατονία, ανορεξία και πόνος στους μύες και στα οστά. Ορισμένα κρούσματα της Νέας Γρίπης τύπου A/H1N1 εμφάνισαν ναυτία, εμετό, και διάρροια.

3. Πως μεταδίδεται η Νέα Γρίπη τύπου A/H1N1;

Η Νέα Γρίπη A/H1N1 μεταδίδεται όπως η κοινή γρίπη. Η μετάδοση γίνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο, άμεσα ή έμμεσα. Άμεσα μπορεί να μεταδοθεί, για παράδειγμα, μέσω σταγονιδίων από ασθενή που φταρνίζεται ή βήχει. Έμμεση μετάδοση μπορεί να γίνει, όταν σταγονίδια ασθενούς εγκαθίστανται στα χέρια του ή σε άλλες επιφάνειες που μπορεί να μεταφέ-

ρουν τον ιό σε ανθρώπους που τις ακουμπούν και στη συνέχεια ακουμπούν τις διόδους του αναπνευστικού συστήματος π.χ. τη μύτη ή το στόμα τους.

4. Ποια φάρμακα συνιστανται για την καταπολέμησή της; Υπάρχει εμβόλιο;

Η μελέτη και παρασκευή κατάλληλου εμβολίου πιθανολογείται να ολοκληρωθεί το φθινόπωρο του 2009. Το εμβόλιο για την κοινή (εποχική) γρίπη δε φαίνεται να παρέχει προστασία έναντι του ιού της Νέας Γρίπης (A/H1N1) και δε συνιστάται η χορήγησή του για προστασία από τον ιό.

5. Τι πρέπει να κάνω σε περίπτωση που παρατηρήσω τα συμπτώματα της γρίπης;

Εάν παρατηρήσετε τα πρώτα συμπτώματα της γρίπης αναζητήστε άμεσα συμβουλή γιατρού ή απευθυνθείτε στα κατά τόπους Κέντρα Υγείας ή Νοσοκομεία. Παραμείναιτε σπίτι και αποφύγετε την επαφή με άλλα άτομα όσο είναι δυνατόν.

6. Επιπλέον πληροφόρηση για τη Νέα Γρίπη τύπου A/H1N1.

Επιπλέον πληροφορίες για την Νέα Γρίπη τύπου A/H1N1 θα βρείτε:

- ✓ Στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης: www.mohaw.gr
- ✓ Στην ιστοσελίδα του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.: www.keel.org.gr
- ✓ Στα κατά τόπους Κέντρα Υγείας και Νοσοκομεία.
- ✓ Στον τετραψήφιο αριθμό κλήσης 1135.



1. Πλένετε τα χέρια σας και αποφεύγετε την επαφή τους με το πρόσωπο.

Πλένετε τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι αρκετές φορές την ημέρα για περίπου 20 με 30 δευτερόλεπτα και μεταξύ των δακτύλων. Αποφεύγετε αυστηρά την επαφή των χεριών με το στόμα, τη μύτη και τα μάτια.



2. Εάν έχετε βήχα ή φτέρνισμα κάνετε το με τρόπο που περιορίζει τη διασπορά μικροβίων.

Εάν έχετε βήμα ή φτέρνισμα απομακρυνθείτε από άλλα άτομα. Εάν δεν έχετε χαρτομάντιλο μίας χρήσης ώστε να καλύψετε τη μύτη και το στόμα με αυτό, προτιμήστε να βήξετε ή να φτερνιστείτε μέσα στο λυγισμένο σας αγκώνα.



3. Αναρρώστε στο σπίτι και επανέλθετε στην εργασία πλήρως αναρρωμένος.

Εάν έχετε εμπύρετο κρύωμα, γαστρεντερίτιδα ή απλή γρίπη μην προσέλθετε στην εργασία σας και αναρρώστε με ξεκούραση στο σπίτι. Προσερχόμενος στην εργασία σας με τα παραπάνω συμπτώματα θέτετε σε κίνδυνο την υγεία σας και την υγεία των συναδέλφων σας



4. Παρατηρήστε εγκαίρως τα πρώτα συμπτώματα γρίπης.

Μία σοβαρή αδιαθεσία, έντονη ατονία, ξαφνικός υψηλός πυρετός, βήχας και πόνος στους μύες και στα οστά παραπέμπουν σε συμπτώματα γρίπης.



5. Αναρρώστε πλήρως αναζητώντας τη συμβουλή ιατρού.

Εάν εμφανίσετε τα τυπικά συμπτώματα γρίπης, μην προσέλθετε στην εργασία σας και αναζητήστε άμεσα συμβουλή ιατρού. Πάντα να συμβουλευέστε το σώμα σας, αναζητώντας άμεση ανάρρωση σε περίπτωση γρίπης.



6. Προστατεύστε τα μέλη της οικογενείας σας.

Εάν έχετε γρίπη και παραμένετε σπίτι, αποφύγετε τους εναγκαλισμούς, φιλιά, κ.λ.π. Να κοιμάστε σε ξεχωριστό δωμάτιο εάν είναι εφικτό. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε θέματα καθαριότητας, απολύμανσης και

υγιεινής, ιδιαιτέρως στους χώρους της κουζίνας και του λουτρού.



7. Αερίζετε τακτικά τους κλειστούς χώρους εργασίας.

Αερίζετε τακτικά τους κλειστούς χώρους, τουλάχιστον 3 με 4 φορές την ημέρα επί δεκάλεπτο. Έτσι μειώνεται ο αριθμός των μικροβίων της εσωτερικής ατμόσφαιρας και αποφεύγεται η ξήρανση της βλεννογόνου του στόματος και της μύτης λόγω υγρασίας του ωπού αέρα.

Ειδικά σε περίπτωση Πανδημίας, είναι πολύ σημαντικό να:



8. Αποφύγετε τους συνωστισμούς.

Προστατέψτε τον εαυτό σας και τους συνανθρώπους σας κρατώντας απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων. Αποφύγετε τις χειραψίες. Αποφύγετε στο μέτρο του δυνατού τις επισκέψεις σε δημόσιους χώρους τις ώρες αιχμής και φυσικά αποφύγετε τους χώρους συνωστισμού κοινού (π.χ. θέατρο, κ.α.).



9. Μάθετε τη χρήση προστατευτικής μάσκας προσώπου μίας χρήσης.

Σε περίπτωση πανδημίας, δεν είναι σαφές εάν οι μάσκες προσώπου μίας χρήσης παρέχουν επαρκή προστασία έναντι της Νέας Γρίπης τύπου Α/Η1Ν1. Συνεπώς, οι μάσκες προσώπου μίας χρήσης πρέπει να χρησιμοποιούνται ως επιπλέον μέτρο προστασίας που προστίθεται στα παραπάνω.

7. Πηγές - Βιβλιογραφία:

- ✓ ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.: Έντυπο Ενημέρωσης για τη νέα γρίπη.
- ✓ ΕΛ.ΙΝ.Υ.Α.Ε.: Γενικές οδηγίες για την πρόληψη της γρίπης από το νέο ιό τύπου Α/Η1Ν1, στους εργασιακούς χώρους.
- ✓ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.): Ενημέρωση για τη νέα γρίπη.
- ✓ Ινστιτούτο Robert Koch – Leaflet: Tips and Information on the New Flu A/H1N1.

Επιμέλεια εντύπου: ΜΑΝΤΑΣ ΖΗΣΙΜΟΣ • ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ - ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ • ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

