



ο νέος ιός
της γρίπης
Α(Η1Ν1)

τι πρέπει να ξέρω για το νέο ιό...



Τι είναι η γρίπη από το νέο ιό A (H1N1) ;

Οξεία αναπνευστική νόσος που προκαλείται από τον ιό της γρίπης A (H1N1) και εμφανίζεται υπό μορφή εποχιακών εξάρσεων και επιδημιών σε παγκόσμια κλίμακα.

Πρόκειται για έναν νέο ιό για τον ανθρώπινο οργανισμό, στον οποίο δεν υπάρχει ακόμη ανοσία στον πληθυσμό και αναμένεται να προσβάλει πολύ μεγαλύτερο ποσοστό του πληθυσμού από αυτό της εποχικής γρίπης.

Πώς μεταδίδεται η νέα γρίπη;

Με τον ίδιο τρόπο όπως η εποχική γρίπη.

Με σταγονίδια (βήχας, φτάρνισμα, ομιλία με εκτίναξη σταγονιδίων) και έμμεσα με την επαφή με μολυσμένα χέρια ή άψυχα αντικείμενα.

Ποια είναι η συμπτωματολογία της νόσου;

Τα συμπτώματα της νόσου από τον ιό της γρίπης A (H1N1) είναι παρόμοια με αυτά της εποχικής γρίπης και περιλαμβάνουν:

- ▶ Υψηλό πυρετό >38,0 °C
- ▶ Βήχα, πονόλαιμο
- ▶ Καταρροή, δύσπνοια
- ▶ Πονοκέφαλο
- ▶ Μυαλγίες / αρθραλγίες
- ▶ Διάρροια / έμετοι (σπανιότερα)

Ποια είναι τα μέτρα πρόληψης έναντι της νόσου;

Σχολαστική εφαρμογή των μέτρων ατομικής υγιεινής:

- ▶ Τακτικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό (διάρκεια 15-20 δευτερόλεπτα), ιδίως μετά από βήχα ή φτέρνισμα
- ▶ Χρήση χαρτομάντιλο όταν βήχουμε το οποίο απορρίπτεται μετά τη χρήση
- ▶ Προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χειροπετσέτα μιας χρήσης
- ▶ Αν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντισηπτικό διάλυμα αλκοόλης για 30" μέχρι να στεγνώσει τελείως
- ▶ Αποφυγή επαφής των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα, γιατί είναι πύλες εισόδου του ιού στον οργανισμό
- ▶ Αποφυγή συγχρωτισμού και παρατεταμένης παραμονής σε μη καλά αεριζόμενους χώρους
- ▶ Αποφυγή κοινής χρήσης μολυβιών, στυλό και άλλων προσωπικών αντικειμένων
- ▶ Αποφυγή των χειραψιών και των φιλιών με άτομα που εμφανίζουν γριπώδη συνδρομή
- ▶ Παραμονή στο σπίτι αν εμφανίσουμε γριπώδη συνδρομή.



Πότε θα πρέπει να ανησυχήσω;

Με τα μέχρι σήμερα δεδομένα η πορεία της νόσου είναι κατά 80% ήπια.

Σε περίπτωση όμως παράτασης των συμπτωμάτων, ιδιαίτερα σε ομάδες υψηλού κινδύνου, και εμφάνισης:

- ▶ Παρατεταμένου εμπύρετου >39,0 °C
- ▶ Ταχύπνοιας ή δύσπνοιας
- ▶ Μεταβολής της χροιάς του δέρματος (ωχρότητα ή κυάνωση)
- ▶ Επίμονων εμέτων
- ▶ Υπνηλίας
- ▶ Ευερεθιστότητας

Άμεση ιατρική εκτίμηση ή μεταφορά σε νοσοκομείο.

Αν χρειαστεί να φροντίσετε ασθενή με συμπτώματα της νέας γρίπης

- ▶ Φορέστε γάντια μιας χρήσεως, μάσκα και προστατευτική ποδιά όταν έρχεστε σε άμεση επαφή με τον ασθενή
- ▶ Φροντίστε για το συστημικό και επαρκή αερισμό των χώρων που παραμένει ο ασθενής
- ▶ Φροντίστε για τον καθαρισμό των επιφανειών του χώρου του ασθενούς με οινόπνευμα, χλωρίνη ή άλλο απολυμαντικό.
- ▶ Τα μέσα ατομικής προστασίας (γάντια, μάσκες κ.λπ.) μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται άμεσα σε πλαστικές σακούλες καλά κλεισμένες στους κάδους απορριμμάτων.

Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών.

Ποιες είναι οι ομάδες προτεραιότητας για εμβολιασμό έναντι της νέας γρίπης A(H1N1);

1^η ομάδα

- ▶ Ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και προσωπικό εργαστηρίων
- ▶ Έγκυες γυναίκες 2^{ου} και 3^{ου} τριμήνου. Έγκυες 1^{ου} τριμήνου, μόνο αν ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου
- ▶ Άτομα που διαβιβούν ή φροντίζουν παιδιά 6 μηνών ή μικρότερα

2^η ομάδα

- ▶ Άτομα > 6 μηνών, που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου

3^η ομάδα

- ▶ Ενήλικες 18 έως 65 ετών

ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.

Πληροφορίες για τη γρίπη:
1135 ή 210 5222339, 210 5212054
www.keelpno.gr



Ιατρείο του ΤΕΙ Αθήνας
τηλ. 210 538 5128
www.teiath.gr

Σχεδιασμός εντύπου: Έφη Παναγιωτίδη