

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΓΡΙΠΗ Α

Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης A(H1N1)v;

Τα συμπτώματα της γρίπης A(H1N1)v στους ανθρώπους συνήθως είναι παρόμοια με τα συμπτώματα της κοινής εποχικής γρίπης των ανθρώπων:

- Πυρετός
- Συμπτώματα από το αναπνευστικό όπως βήχας ή ρινική καταρροή
- Πονόλαιμος
- Πιθανά άλλα συμπτώματα όπως:
 - Πόνοι στο σώμα (κυρίως μυαλγία)
 - Κεφαλαλγία
 - Ρίγη
 - Αίσθημα κόπωσης
 - Έμετοι ή διάρροια (δεν είναι τυπικά συμπτώματα της γρίπης αλλά αναφέρονται σε κάποια από τα πρόσφατα κρούσματα της νέας γρίπης)

Πώς προσβάλλονται οι άνθρωποι από τον ιό της γρίπης A(H1N1)v;

Οι άνθρωποι μολύνονται από τον ιό της γρίπης A(H1N1)v με τον ίδιο τρόπο όπως και στη συνηθισμένη εποχική γρίπη. Ο ιός διασπείρεται από άνθρωπο σε άνθρωπο με τα σταγονίδια από μολυσμένο άτομο όταν βήχει ή φτερνίζεται. Έμμεσα διασπείρεται όταν σταγονίδια ή εκκρίσεις από τη μύτη και τον φάρυγγα παραμείνουν στα χέρια και άλλες επιφάνειες τις οποίες στη συνέχεια αγγίζουν άλλα υγιή άτομα τα οποία με τη σειρά τους ακουμπούν το δικό τους στόμα ή τη δική τους μύτη.

ΕΡ16: Τι θα πρέπει να κάνω για να προφυλαχτώ από τη μετάδοση της νόσου;

Αυτή τη στιγμή δεν υπάρχει κανένα εμβόλιο για προστασία από αυτόν τον νέο ιό A(H1N1)v. Υπάρχουν καθημερινές ενέργειες οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη διασποράς των μικροβίων που προκαλούν ασθένειες του αναπνευστικού όπως η γρίπη. Ακολουθήστε τα παρακάτω καθημερινά βήματα για να προστατέψετε την υγεία σας:

Πρώτον και κυριότερο: πλένετε τα χέρια σας. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την καλή γενική υγεία σας. Κοιμηθείτε αρκετά, κάντε σωματική άσκηση, μετριάστε το άγχος σας, πιείτε πολλά υγρά και φάτε τροφές πλούσιες σε θρεπτική αξία. Προσπαθήστε να μην αγγίζετε επιφάνειες που ενδέχεται να είναι μολυσμένες με τον ιό της γρίπης. Αποφύγετε το άγγιγμα των ματιών σας, της μύτης και του στόματός σας: τα μικρόβια διασπείρονται με αυτόν τον τρόπο. Αποφύγετε την επαφή με άτομα που ασθενούν και αποφύγετε το συνωστισμό και τις μαζικές συγκεντρώσεις.

Ποιες επιφάνειες είναι πιθανότερο να αποτελούν πηγές μόλυνσης;

Ο ιός μπορεί να διασπείρεται όταν ένα άτομο αγγίξει κάτι που είναι μολυσμένο και στη συνέχεια ακουμπήσει τα μάτια του, τη μύτη του ή το στόμα του. Τα σταγονίδια από βήξιμο ή φτέρνισμα ενός μολυσμένου ατόμου κινούνται στον αέρα. Διασπορά του ιού είναι δυνατή και όταν ένας άνθρωπος έρθει σε επαφή με τα σταγονίδια από το αναπνευστικό σύστημα άλλου ατόμου πάνω σε επιφάνειες όπως γραφεία, βιβλία και χειρολαβές, για παράδειγμα, και στη συνέχεια ακουμπήσει τα δικά του μάτια, το στόμα ή τη μύτη του **χωρίς να έχει πλύνει τα χέρια του**. Οι μελέτες έχουν αποδείξει ότι ο ιός της γρίπης μπορεί να επιβιώσει και να μολύνει κάποιο άτομο για 2 έως 8 ώρες από τη στιγμή που θα εναποτεθεί πάνω σε μία επιφάνεια.



Τι θα πρέπει να κάνω όσον αφορά την οικιακή καθαριότητα για να αποτρέψω τη διασπορά του ιού της γρίπης;



Είναι σημαντικό να διατηρείτε όλες τις επιφάνειες καθαρές, ειδικά τα κομοδίνα στα υπνοδωμάτια, τις επιφάνειες στα μπάνια και στους πάγκους της κουζίνας, καθαρίζοντάς τις με οικιακό απολυμαντικό σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στην ετικέτα του προϊόντος.

Ποια είναι η καλύτερη τεχνική για το πλύσιμο των χεριών μου για να αποφύγω τη μετάδοση της γρίπης;

Το συχνό πλύσιμο των χεριών σας θα βοηθήσει να προφυλαχθείτε από τα μικρόβιά σας. Πλυθείτε με σαπούνι και νερό ή καθαρίστε τα χέρια σας με αλκοολούχο διάλυμα χεριών. Σας συνιστούμε να πλένετε τα χέρια σας - με σαπούνι και ζεστό νερό - τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα (μετρώντας στα ελληνικά μέχρι το 40 ή μέχρι το 20 βάζοντας τη λέξη «και» πριν από κάθε αριθμό, π.χ. και ένα, και δυο,... και δεκαεννιά, και είκοσι). Αν δεν υπάρχει σαπούνι και νερό, μπορούν να χρησιμοποιούνται μαντιλάκια μιας χρήσης για τα χέρια με αλκοολούχο διάλυμα ή απολυμαντικά προϊόντα σε μορφή ζελέ. Μπορείτε να τα βρείτε στα περισσότερα πολυκαταστήματα και στα φαρμακεία. Όταν χρησιμοποιείτε απολυμαντικό ζελέ, τρίψτε τα χέρια σας μέχρι να στεγνώσει το ζελέ. Το ζελέ δεν χρειάζεται νερό για να δράσει. Το οινόπνευμα που περιέχει σκοτώνει τα μικρόβια των χεριών σας.

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποτρέψω τη διασπορά του ιού όταν νοσήσω;

- Αν είστε άρρωστος, περιορίστε τις επαφές σας με άλλα άτομα όσο το δυνατόν περισσότερο. Μην πάτε στη δουλειά ή στο σχολείο αν είστε άρρωστος για επτά ημέρες ή μέχρι να εξαφανιστούν τα συμπτώματά σας (όποιο διάστημα κρατήσει περισσότερο).
- Όταν βήχετε ή φτερνίζετε, καλύπτετε τη μύτη σας και το στόμα σας με χαρτομάντιλο. Πετάξτε το χαρτομάντιλο στο καλάθι των απορριμμάτων αφού το χρησιμοποιήσετε και στη συνέχεια πλύνετε τα χέρια σας.
- Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό, ειδικά μετά από βήξιμο ή φτέρνισμα. Τα καθαριστικά χεριών με αλκοολούχο διάλυμα είναι επίσης αποτελεσματικά.