

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΓΡΙΠΗΣ ΚΑΙ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΟΣ

Η γρίπη και το κρυολόγημα ταλαιπωρούν ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού. Ιδίως ηλικιωμένοι και άτομα ανοσοκατασταλμένα κινδυνεύουν περισσότερο. Κρυολόγημα και γρίπη έχουν κοινά συμπτώματα. Η συμπτωματολογία είναι πιο ήπια στο κρυολόγημα.

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ	ΓΡΙΠΗ
Αίσθημα κούρασης	Αδυναμία, καταβολή, ανορεξία
φτάρνισμα	Πόνος λαιμό, μυαλγίες
Βήχας	Βήχας, ρινόρροια
Μύτη και μάτια που τρέχουν	Πονοκέφαλος
Χαμηλός πυρετός ή απουσία πυρετού	Αιφνίδια έναρξη Πυρετού, ρίγος
Πιθανός συνοδός πονόλαιμος, πονοκέφαλοι	Απαιτείται μεγαλύτερο διάστημα ανάρρωσης από ότι στο κρυολόγημα

Και τα δύο προκαλούνται από ιούς.
Τα αντιβιοτικά δεν έχουν δράση έναντι των ιών.

Η γρίπη είναι μία μεταδοτική ασθένεια που οφείλεται στον ομώνυμο ιό. Προσβάλλει το αναπνευστικό σύστημα του ανθρώπου (μύτη, φάρυγγας, τραχεία, πνεύμονες).

ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

Μέσω σταγονιδίων από το αναπνευστικό σύστημα, με το βήχα ή το φτέρνισμα. Άμεση ή έμμεση επαφή μεταξύ των ανθρώπων. Οι ενήλικες μεταδίδουν τη νόσο μία ημέρα πριν αρρωστήσουν έως 3-7 ημέρες από τη στιγμή της εκδήλωσης των συμπτωμάτων. Τα παιδιά μπορεί να μεταδίδουν και για περισσότερο από μία εβδομάδα.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Εμβολιασμός

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

Τα άτομα που πρέπει να εμβολιάζονται είναι :

- άτομα που διαμένουν σε χώρους μακροχρόνιας περίθαλψης, σε ιδρύματα και σε γηροκομεία
- Παιδιά
- Ενήλικες με χρόνια καρδιακά ή πνευμονολογικά προβλήματα, ΣΔ, νεφροπαθείς, ανοσοκατασταλμένοι
- Επαγγελματίες υγείας
- Εργαζόμενοι στους ΟΤΑ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Καλό πλύσιμο των χεριών με ζεστό νερό και σαπούνι και χρήση αλκοολούχων διαλυμάτων.

Αποφυγή του να αγγίζει κάποιος τα μάτια ή τη μύτη με τα χέρια.

Κάλυψη του στόματος και της μύτης στο φτάρνισμα και το βήχα.

Αποφυγή στενής επαφής με ανθρώπους που έχουν ήδη γρίπη.

Κλινοστατισμός και λήψη άφθονων υγρών καθώς και καλή διατροφή.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- σε παρουσία πυρετού αντιπυρετικά και ξεκούραση στο σπίτι
- αναλγητικά για ανακούφιση συμπτωμάτων
- διακοπή καπνίσματος και αποφυγή παθητικού καπνίσματος
- άφθονα υγρά και αποφυγή αλκοόλ

Σε περίπτωση εμφάνισης των συμπτωμάτων, επικοινωνία με τον προσωπικό σας ιατρό

Άτομα που είναι αλλεργικά στο αυτό ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να εμβολιάζονται

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΓΡΙΠΗΣ

- παραρινοκολπίτιδα
- βρογχίτιδα
- πνευμονία
- οξεία μέση ωτίτιδα (κυρίως σε παιδιά)
- σπανιότερα επιπλοκές από καρδιαγγειακό και ΚΝΣ

ΓΡΙΠΗ ΤΩΝ ΧΟΙΡΩΝ

Είναι ασθένεια του αναπνευστικού συστήματος που προσβάλλει τους χοίρους.

Προκαλείται από ιός της γρίπης, τύπου Α, Η1Ν1.

Η μετάδοση του ιού γίνεται με τον ίδιο τρόπο όπως η γρίπη.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Είναι παρόμοια με της εποχικής γρίπης δηλαδή αιφνίδια έναρξη πυρετού, βήχας, πονόλαιμος, καταρροή, κεφαλαλγία κ.λ.π

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

- ιστορικό και σε συμπληρωματικές εξετάσεις που τεκμηριώνουν την ύπαρξη του ιού σε υγρά ή φλέγματα που λαμβάνονται από τον ασθενή. Ο ιός αποβάλλεται για διάστημα έως 7 ημέρες. Στα παιδιά περισσότερο

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Συμπτωματική αγωγή.

Αντιικά φάρμακα που συστήνει ο θεράπων ιατρός

Εμβόλιο για τον τύπο αυτό της γρίπης δεν υπάρχει ακόμα.

Σε περίπτωση που κάποιος έχει προσβληθεί από την γρίπη των χοίρων τα άτομα του περιβάλλοντος οφείλουν :

- να αποφεύγουν την επαφή μαζί του (για να μην προσβληθούν και αυτοί)
- ο ασθενής δεν πρέπει να πάει στην εργασία του, στο σχολείο για να μην μεταδώσει τη νόσο
- όταν βήχει ή φταρνίζεται καλύπτει το στόμα και τη μύτη με χαρτομάντιλο και το πετά αμέσως στα σκουπίδια (προστατεύει τους υπόλοιπους)
- Πλύσιμο συχνό των χεριών (ιδίως μετά από βήχα ή φτάρνισμα). Αλκοολούχα διαλύματα για τον καθαρισμό των χεριών είναι επίσης αποτελεσματικά

- Αποφεύγουμε να ακουμπάμε μάτια, μύτη ή το στόμα με τα χέρια

Η νέα μεταλλαγμένη μορφή του ιού της γρίπης των χοίρων είναι διαφορετική από τις προηγούμενες. Περιέχει γενετικό υλικό το οποίο συνήθως υπάρχει στους τύπους του ιού αυτού που προσβάλλει ανθρώπους, χοίρους και πτηνά

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΚΕΕΛΠΝΟ (ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΕΙΔΙΚΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ)

Σας επισυνάπτω οδηγίες του ΚΕΕΛΠΝΟ της 5/5/2009

Γραφείο Ταξιδιωτικής Ιατρικής
ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.) τηλ: 210 5212184, 210 5212195

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

1. Γρίπη από το νέο ιό A(H1N1)

Ο Π.Ο.Υ. παρακολουθεί στενά την κατάσταση και το επίπεδο επαγρύπνησης για πανδημία είναι σε **ΦΑΣΗ 5**, δηλαδή είναι τεκμηριωμένη η συνεχής μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο σε δύο τουλάχιστον χώρες (Μεξικό, ΗΠΑ) μιας γεωγραφικής ζώνης του Π.Ο.Υ.

Ο νέος ιός της γρίπης A(H1N1) απομονώθηκε για πρώτη φορά πρόσφατα, είναι ένας νέος υπότυπος του ιού της γρίπης που προσβάλλει και τους ανθρώπους. Περιέχει γονίδια από ιό της γρίπης των χοίρων, των πτηνών και των ανθρώπων σε ένα συνδυασμό που δεν είχε εμφανιστεί έως τώρα. Ο ιός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και η νόσηση περιγράφεται ως πολύ σοβαρή σε ορισμένες περιπτώσεις στο Μεξικό ενώ η βαρύτητα της νόσου εμφανίζεται μικρότερη σε άλλες περιοχές.

Η γρίπη του χοίρου είναι μία οξεία ιογενής λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος των χοίρων που προκαλείται από ιό γρίπης τύπου Α. Ο ιός μεταδίδεται σε άγρια πτηνά, πουλερικά, άλογα και ανθρώπους αλλά η μετάδοση από το ένα ζωικό είδος στο άλλο είναι σπάνια. Έως τώρα έχουν απομονωθεί σε χοίρους τρεις υπότυποι του ιού της γρίπης: ο A(H1N1), ο A(H1N2) και ο A(H3N2).

Τα συμπτώματα της νόσου από το νέο ιό της γρίπης A(H1N1) στον άνθρωπο είναι παρόμοια με της εποχικής γρίπης: αιφνίδια έναρξη πυρετού και συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα (βήχας, καταρροή, πονόλαιμος, μυαλγία, κεφαλαλγία), ενώ μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα όπως ρίγη, αίσθημα κόπωσης, διάρροια και έμετοι.

Οι άνθρωποι μολύνονται από το νέο ιό A(H1N1) με τον ίδιο τρόπο όπως στην εποχική γρίπη. Μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων από ασθενή που βήχει ή φτερνίζεται. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί και έμμεσα στον άνθρωπο, με την επαφή με τα χέρια ή άλλες επιφάνειες που έχουν μολυνθεί από σταγονίδια ασθενή και ακουμπούν στη συνέχεια τη μύτη ή το στόμα. Δεν υπάρχει εμβόλιο που να προστατεύει τους ανθρώπους από το νέο ιό γρίπης A(H1N1).

Ο νέος ιός γρίπης A(H1N1) δεν μεταδίδεται με την κατανάλωση καλά μαγειρεμένου χοιρινού κρέατος ή παραγόντων του. Μέχρι σήμερα δεν έχει απομονωθεί ο νέος ιός σε ζώα και δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι βρίσκεται στην αλυσίδα παραγωγής χοιρινού κρέατος.

ΕΠΙΔΗΜΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΑΝΤΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ
ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ
5/05/2009

Γραφείο Ταξιδιωτικής Ιατρικής

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.) τηλ: 210 5212184,
210 5212195

2

Για τους ταξιδιώτες **ΠΡΟΣ** τις περιοχές με τεκμηριωμένη συνεχή μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο της γρίπης από το νέο ιό Α(Η1Ν1) συστήνονται τα εξής:

Πριν το ταξίδι:

1) Το εμβόλιο της εποχικής γρίπης σε ταξιδιώτες προς το Μεξικό, επειδή το Μεξικό βρίσκεται στο τελευταίο στάδιο της περιόδου της κοινής εποχικής γρίπης.

2) Η συνεχής παρακολούθηση των διεθνών εξελίξεων στο θέμα της γρίπης από το νέο ιό τύπου Α(Η1Ν1) από τους διεθνείς και τοπικούς οργανισμούς δημόσιας Υγείας, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και το διαδίκτυο (www.who.int/en, www.keelpno.gr, www.cdc.gov, www.ecdc.europa.eu)

Γραφείο Ταξιδιωτικής Ιατρικής

ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.) τηλ: 210 5212184,
210 5212195

3

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού:

1) Σχολαστική τήρηση των μέτρων υγιεινής όπως:

προσεκτικό πλύσιμο χεριών με ζεστό νερό και σαπούνι ή καθαρισμός των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα

κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντηλο κατά την διάρκεια του βήχα και του φτερνίσματος και

αποφυγή επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη και τα μάτια και χειραψίας για πρόληψη διασποράς μικροβίων.

2) Αποφυγή επαφής με ασθενείς που έχουν συμπτώματα του αναπνευστικού.

3) Αποφυγή συγχρωτισμού.

4) Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων γρίπης ή άλλων συμπτωμάτων από το αναπνευστικό στο διάστημα αυτό θα πρέπει να αναζητήσετε άμεσα ιατρική βοήθεια και να αναβάλετε την επιστροφή σας μέχρι να γίνετε καλά.

Για τους ταξιδιώτες **ΑΠΟ** τις περιοχές με τεκμηριωμένη συνεχή μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο της γρίπης από το νέο ιό Α(Η1Ν1) συστήνονται τα εξής:

1) Παρακολούθηση της υγείας σας για 7 μέρες μετά την άφιξη σας από προσβεβλημένες περιοχές.

2) Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων γρίπης ή άλλων συμπτωμάτων από το αναπνευστικό στο διάστημα αυτό θα πρέπει να παραμείνετε στο σπίτι σας και να απευθυνθείτε άμεσα στο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων για οδηγίες στα τηλέφωνα 210-5212054, 210-5222339. Θα πρέπει οπωσδήποτε να αναφέρετε στο ιστορικό σας πληροφορίες για το ταξίδι σας.

Οι παραπάνω οδηγίες μπορεί να τροποποιηθούν, καθώς η γρίπη από το νέο ιό Α(Η1Ν1) σε ανθρώπους είναι σε εξέλιξη.

Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στα τηλέφωνα:

210-5212054, 210-5222339 και στην ιστοσελίδα www.keelpno.gr