

Ο ιός γρίπης Α (H1N1) και πώς να προστατευθείτε

Ο ιός γρίπης Α(H1N1) ο οποίος έχει μόλις πρόσφατα ανακαλυφθεί, αποτελεί μια νέα μεταλλαγμένη μορφή γρίπης η οποία προσβάλλει τον άνθρωπο. Περιέχει γονίδια από ιούς γρίπης χοίρων, πτηνών και ανθρώπων, σε ένα συνδυασμό ο οποίος δεν έχει παρατηρηθεί ποτέ προηγουμένως σε κανένα μέρος του κόσμου.

Επιπλέον, φαίνεται πως ο νέος αυτός ιός μεταδίδεται εύκολα από άνθρωπο σε άνθρωπο με κίνδυνο την πιθανότητα πρόκλησης μεγάλων επιδημιών ή και πανδημίας.

Στο Μεξικό παρουσιάστηκαν σοβαρές επιπλοκές όπως είναι η πνευμονία που σε ορισμένες περιπτώσεις κατέληξαν σε θάνατο. Παρόλα αυτά φαίνεται ότι στις ΗΠΑ, Καναδά και τις χώρες- μέλη της ΕΕ η ασθένεια είναι γενικά ήπια.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα συμπτώματα του ιού γρίπης Α(H1N1) στον άνθρωπο είναι συνήθως παρόμοια με τα συνήθη συμπτώματα εποχιακής γρίπης:

- Πυρετός
- Αναπνευστικά συμπτώματα όπως βήχας ή μύτη που τρέχει
- Πονόλαιμος
- Πιθανό να υπάρχουν και άλλα συμπτώματα όπως:
 - Μυϊκοί πόνοι
 - Πονοκέφαλος
 - Ρίγος
 - Κόπωση
 - Έμετος ή διάρροια (έχουν αναφερθεί σε κάποιες περιπτώσεις του νέου αυτού είδους γρίπης)



Σε κάποιες περιπτώσεις, δυνατό να εμφανιστούν σοβαρές επιπλοκές ακόμη και σε συνήθως υγιή άτομα τα οποία προσβάλλονται από τον ιό.

ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

Ο άνθρωπος προσβάλλεται από τον ιό γρίπης Α(H1N1) με τον ίδιο τρόπο όπως και από τη συνηθισμένη εποχιακή γρίπη.

Εξαπλώνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων της αναπνοής από μολυσμένο άτομο το οποίο βήχει ή φταρνίζεται, ή έμμεσα, όταν σταγονίδια ή εκκρίματα από τη μύτη και τον λαιμό καταλήγουν στα χέρια και άλλες επιφάνειες τις οποίες στη συνέχεια αγγίζουν άλλα άτομα τα οποία με τη σειρά τους αγγίζουν το στόμα ή τη μύτη τους.

Ο ιός δεν μεταδίδεται με την κατανάλωση χοιρινού κρέατος και χοιρινών προϊόντων. Συστήνεται πάντοτε η τήρηση κατάλληλων πρακτικών υγιεινής στην κουζίνα, καλό ψήσιμο των τροφίμων και το πλύσιμο των χεριών και όλων των επιφανειών και αντικειμένων με σαπούνι μετά την επαφή με ωμό κρέας.

Συχνό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι



ΑΝΤΙΪΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Ο ιός γρίπης Α(H1N1) είναι ευάλωτος στα νεότερα αντιϊικά φάρμακα (οσελταμιβίρη και ζαναμιβίρη) ενώ είναι ανθεκτικός σε παλαιότερα αντιϊικά φάρμακα (αμανταδίνες). Τα φάρμακα αυτά χορηγούνται μόνο κατόπιν ιατρικής συνταγής.

Τι μπορείτε να κάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους από τη μόλυνση;

- Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντηλο όταν βήχετε ή φταρνίζεστε. Πετάξτε το χαρτομάντηλο σε καλάθο αχρήστων μετά τη χρήση του.
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό, ιδίως μετά το βήξιμο ή το φτάρνισμα. Τα καθαριστικά χεριών που περιέχουν αλκοόλη μπορεί να είναι επίσης αποτελεσματικά.
- Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας διότι τα βακτήρια συχνά εξαπλώνονται όταν κάποιο άτομο αγγίξει κάτι το οποίο είναι μολυσμένο με βακτήρια και στη συνέχεια αγγίξει τα δικά του μάτια, μύτη ή στόμα.
- Καθαρίζετε τακτικά σκληρές επιφάνειες, όπως χερούλια πορτών, χρησιμοποιώντας κατάλληλο προϊόν καθαρισμού, ιδιαίτερα σε νοσοκομεία, σχολεία, στρατόπεδα, εστιατόρια και γενικά σε χώρους όπου υπάρχει μεγάλη διακίνηση ανθρώπων.
- Ανοίγετε τακτικά τα παράθυρα για καλό και συχνό αερισμό των κλειστών χώρων.
- Αποφεύγετε τη στενή επαφή με άτομα που έχουν γρίπη.
- Αποφεύγετε τα πλήθη ή τις μαζικές συγκεντρώσεις.

Όταν είστε εσείς ασθενής, μείνετε μακριά από άλλα άτομα ώστε να τα προστατεύσετε από το να αρρωστήσουν κι αυτά. Περιοριστείτε στο σπίτι σας και απέχετε από την εργασία ή το σχολείο. Αυτό θα περιορίσει τον κίνδυνο μόλυνσης άλλων ατόμων.

Το εμβόλιο της εποχιακής γρίπης δεν μας προστατεύει από τον νέο ιό γρίπης Α (H1N1) και ούτε υπάρχει προς το παρόν αποτελεσματικό εμβόλιο. Γι' αυτό η τήρηση των κανόνων ατομικής και περιβαλλοντικής υγιεινής είναι ο πιο απλός και ταυτόχρονα αποτελεσματικός τρόπος προφύλαξης.

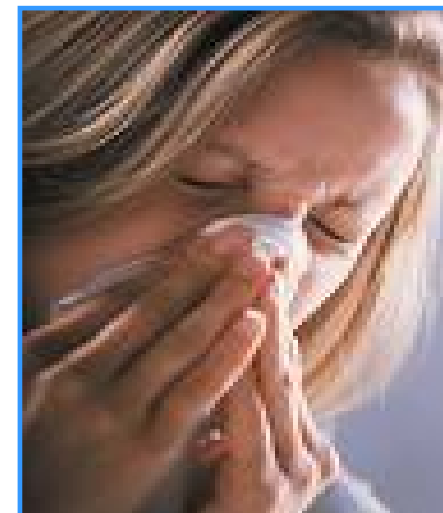
Θεραπεύεται...

Τηλεφωνική Γραμμή
Ενημέρωσης του Κοινού:
22784848



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ο ιός γρίπης Α (H1N1) και πώς να προστατευθείτε



ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ