

Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων (ECDC)

Πληροφορίες σχετικά με την Υγεία

Συχνές ερωτήσεις αναφορικά με τον ιό γρίπης A(H1N1)

Ερώτηση 1: Τι είναι ο ιός γρίπης A(H1N1);

Ο υφιστάμενος επιδημικός ιός γρίπης A(H1N1) είναι ένα νέο υποείδος ιού γρίπης, ο οποίος προσβάλλει τον άνθρωπο και ο οποίος περιέχει γονίδια από ιούς γρίπης χοίρων, πτηνών και ανθρώπων, σε έναν συνδυασμό ο οποίος δεν έχει παρατηρηθεί προηγουμένως σε κανένα μέρος του κόσμου. Ο ιός αυτός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο κι έχει εξαπλωθεί σε πολλές χώρες σε όλον τον κόσμο. Ενώ οι περισσότερες περιπτώσεις υπήρξαν ήπιες, σε μεγάλο αριθμό περιπτώσεων οι συνεπαγόμενες ασθένειες υπήρξαν σοβαρότατες, κυρίως στο Μεξικό.

Ερώτηση 2: Ποια είναι η διαφορά μεταξύ της νέας γρίπης A(H1N1) και της γρίπης των χοίρων;

Η τυπική γρίπη των χοίρων είναι μια οξεία ιική μόλυνση του αναπνευστικού συστήματος των χοίρων, η οποία προκαλείται από τον ιό γρίπης τύπου A. Ο δείκτης θνησιμότητας είναι χαμηλός στους χοίρους και συνήθως παρουσιάζεται ανάρρωση εντός 7-10 ημερών. Οι μολύνσεις γρίπης με προέλευση τους χοίρους παρουσιάζονται επίσης στα άγρια πτηνά, στα πουλερικά, στα άλογα και στον άνθρωπο, όμως η μετάδοση διαμέσου των ειδών θεωρείται σπάνιο γεγονός. Μέχρι τώρα έχουν εντοπιστεί σε χοίρους τρία υποείδη γρίπης τύπου A: H1N1, H1N2 και H3N2.

Οι ανθρώπινες μολύνσεις με γρίπη των χοίρων έχουν εντοπιστεί περιστασιακά από τα τέλη της δεκαετίας του 1950, συνήθως σε άτομα με άμεση έκθεση σε χοίρους (π.χ., άτομα τα οποία εργάζονται σε χοιροστάσια κ.λπ.). Στην Ευρώπη, από το 1958, έχουν αναφερθεί συνολικά 17 περιστατικά. Στις ΗΠΑ το 1976, παρατηρήθηκε μία έξαρση κρουσμάτων του ιού της γρίπης των χοίρων στον άνθρωπο μεταξύ νεοσύλλεκτων σε στρατόπεδο στο Φορτ Ντιξ της Νέας Υερσέης. Υπήρξαν εικασίες για συσχέτιση με τους χοίρους, κάτι όμως που ποτέ δεν επιβεβαιώθηκε.

Αντίθετα, σημειώθηκαν εκτεταμένες περιπτώσεις μετάδοσης από άνθρωπο σε άνθρωπο, με περισσότερες από 200 μολύνσεις, οι οποίες είχαν ως αποτέλεσμα 12 νοσηλείες και έναν θάνατο.

Σε αντίθεση με τον τυπικό ιό της γρίπης των χοίρων, ο νέος ιός γρίπης A(H1N1) περιέχει γονίδια από ιούς γρίπης χοίρων, πτηνών και ανθρώπων. Μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και οι χοίροι δεν αποτελούν μέρος της παρούσας εξάπλωσης του ιού.

Ερώτηση 3: Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης A(H1N1);

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

- . Πυρετός
- . Αναπνευστικά συμπτώματα όπως βήχας ή ρινική καταρροή
- . Πονόλαιμος
- . Πιθανώς άλλα συμπτώματα όπως
 - . Σωματικοί (κυρίως μυϊκοί) πόνοι
 - . Πονοκέφαλος
 - . Ρίγη
 - . Κόπωση
 - . Έμετος ή διάρροια (όχι τυπικά συμπτώματα γρίπης, εντούτοις έχουν αναφερθεί σε κάποιες πρόσφατες περιπτώσεις του νέου αυτού είδους γρίπης)

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

Ερώτηση 4: Πώς μολύνεται ο άνθρωπος με τον ιό γρίπης A(H1N1);

Ο άνθρωπος προσβάλλεται από τον ιό γρίπης A(H1N1) με τον ίδιο τρόπο όπως και από την τυπική εποχική γρίπη. Εξαπλώνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο, άμεσα, μέσω σταγονιδίων από μολυσμένο άτομο το οποίο βήχει ή φταρνίζεται, ή έμμεσα, όταν σταγονίδια ή εκκρίματα από τη μύτη και τον λαιμό καταλήγουν σε χέρια και άλλες επιφάνειες που στη συνέχεια αγγίζουν άλλα άτομα, τα οποία με τη σειρά τους αγγίζουν το στόμα ή τη μύτη τους.

Ερώτηση 5: Μπορεί αυτός ο ιός γρίπης να μεταδοθεί στον άνθρωπο μέσω της κατανάλωσης χοιρινού κρέατος και χοιρινών προϊόντων;

Όχι. Ο ιός γρίπης δεν μεταδίδεται μέσω της κατανάλωσης ορθά διακινούμενου και μαγειρεμένου χοιρινού κρέατος καθώς και χοιρινών προϊόντων. Μέχρι αυτή τη στιγμή, ο ιός, δεν έχει απομονωθεί σε ζώα και δεν υπάρχουν ενδείξεις πως ο ιός βρίσκεται στην αλυσίδα παραγωγής χοιρινού κρέατος. Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) και το Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχουν Νόσων δεν έχουν οποιαδήποτε επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ή να υποδηλώνουν πως ο ιός γρίπης μπορεί να μεταδοθεί στον άνθρωπο μέσω της κατανάλωσης χοιρινού κρέατος και χοιρινών προϊόντων.

Ανεξάρτητα από την παρούσα επιδημία, πάντοτε η συμβουλή όσον αφορά στην ασφάλεια των τροφίμων είναι να αποφεύγεται η κατανάλωση ωμού κρέατος, ώστε να αποτραπεί ο πιθανός κίνδυνος τροφικής ασθένειας. Συνιστάται πάντοτε η τήρηση των κατάλληλων πρακτικών υγιεινής στην κουζίνα, το πλύσιμο των χεριών και όλων των επιφανειών και σκευών με σαπούνι μετά την επαφή με ωμό κρέας. Το καλό ψήσιμο του χοιρινού (σε μίαν εσωτερική θερμοκρασία 70° Κελσίου) σκοτώνει ιούς και μικρόβια.

Ερώτηση 6: Υπάρχει εμβόλιο κατά του ιού γρίπης A(H1N1);

Παρόλο που υπάρχει διαθέσιμο εμβόλιο για τους χοίρους κατά της γρίπης των χοίρων, εντούτοις δεν υπάρχει εμβόλιο το οποίο να προστατεύει τον άνθρωπο από τον ιό γρίπης A(H1N1) (βλ. επίσης Ερώτηση 7).

Ερώτηση 7: Είναι το ανθρώπινο εμβόλιο εποχιακής γρίπης αποτελεσματικό ενάντια σε αυτόν τον ιό γρίπης A(H1N1);

Υπάρχουν ορισμένες ομοιότητες μεταξύ των συνήθων ανθρώπινων ιών γρίπης H1N1 (οι οποίοι καλύπτονται από το εμβόλιο της εποχιακής γρίπης) και του νέου ιού γρίπης A(H1N1), συνεπώς δεν θα μπορούσε να αποκλειστεί κάποιο επίπεδο διασταυρούμενης προστασίας. Εκπρόσωπος της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας δήλωσε την 1^η Μαΐου 2009 ότι είναι πιο πιθανόν το εμβόλιο της εποχιακής γρίπης να μην είναι καθόλου αποτελεσματικό για τον ιό της γρίπης A (H1N1) και πως το αναμενόμενο καινούργιο εμβόλιο για τον ιό γρίπης A (H1N1) θα χρειαστεί 4-6 μήνες για να παρασκευαστεί

Ερώτηση 8: Μπορεί ο ιός γρίπης A(H1N1) να αντιμετωπισθεί φαρμακευτικά;

Οι πλείστοι ιοί γρίπης είναι ευάλωτοι σε αντιϊικά φάρμακα όπως είναι οι καταστολείς της νευραμινιδάσης (οσελταμιβίρη και ζαναμιβίρη), καθώς και σε παλαιότερα αντιϊικά φάρμακα (αμανταδίνες). Οι παρούσες ενδείξεις εισηγούνται πως ο ιός γρίπης A(H1N1) είναι ευάλωτος σε καταστολείς της νευραμινιδάσης, όμως ανθεκτικός σε αμανταδίνες.

Ερώτηση 9: Ποια είναι η κατάσταση στην Ευρώπη;

Η κατάσταση εξελίσσεται συνεχώς. Για νεότερες πληροφορίες, παρακαλώ συμβουλευτείτε την ιστοσελίδα του ECDC. Πιο λεπτομερείς ενημερώσεις μπορούν να βρεθούν στο http://www.ecdc.europa.eu/en/Health_topics/novel_influenza_virus/2009_Outbreak/

Ερώτηση 10: Τι ενέργειες γίνονται για την κατάσταση αυτή;

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, το ECDC παρακολουθεί την επιδημιολογική κατάσταση και αξιολογεί τους κινδύνους της, ενώ η Ευρωπαϊκή Επιτροπή συνεργάζεται στενά με τα κράτη-μέλη της ΕΕ, επί όλων των θεμάτων διαχείρισης του κινδύνου, μέσω του Συστήματος Έγκαιρης Προειδοποίησης και Αντίδρασης (EWRS). Η Επιτροπή Υγειονομικής Ασφάλειας συναντάται, επίσης, για να συζητήσει την κατάσταση και η Πρωτοβουλία Παγκόσμιας Υγειονομικής Ασφάλειας ανταλλάσσει πληροφορίες γύρω από το παρόν καθεστώς της κατάστασης καθώς και αντίμετρα. Οι Υπουργοί Υγείας της ΕΕ είχαν στις 30 Απριλίου 2009 μια έκτακτη συνάντηση για να συζητήσουν την κατάσταση, όπου τόνισαν την ανάγκη για συνεργασία και σύμπραξη στους κόλπους της ΕΕ.

Τα Κέντρα για Έλεγχο και Πρόληψη Ασθενειών (CDC) των ΗΠΑ, στην Ατλάντα, το ECDC, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή μαζί με τα κράτη-μέλη της και την Ευρωπαϊκή Επιτροπή του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, παρακολουθούν στενά και αξιολογούν την κατάσταση. Οι αρχές υγείας στο Μεξικό λαμβάνουν έναν αριθμό μέτρων για έλεγχο και διαχείριση του ξεσπάσματος όπως το κλείσιμο σχολείων, συστάσεις για αποφυγή μαζικών συναθροίσεων και διανομή масκών προσώπου και αντιπικιών. Επιπλέον, έχουν εκδώσει συμβουλές γύρω από διάφορα μέτρα υγιεινής, ώστε να αποφευχθεί η εξάπλωση της γρίπης. Οι δημόσιες αρχές υγείας των ΗΠΑ έχουν εφαρμόσει σύστημα αντίδρασης σε έκτακτη ανάγκη και αποστέλλουν αντιπικά φάρμακα, προσωπικό, προστατευτικό εξοπλισμό και αναπνευστικές προστατευτικές συσκευές σε όλες τις πολιτείες και επικράτειες των ΗΠΑ, ώστε να τις βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν το ξέσπασμα της επιδημίας.

Ερώτηση 11: Αντιμετωπίζουμε νέα πανδημία γρίπης;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ.) έχει ανεβάσει το επίπεδο πανδημίας γρίπης από 4 σε 5. Αυτό είναι μια ένδειξη πως είναι δυνατόν να εξελιχθεί σε μια πανδημία και ότι οι χώρες θα πρέπει να δράσουν αποτελεσματικά για να ολοκληρώσουν την οργάνωση και την εφαρμογή των μέτρων που έχουν προγραμματίσει.

Το στάδιο 5 χαρακτηρίζεται από εξάπλωση του ιού από άνθρωπο σε άνθρωπο σε δύο τουλάχιστον χώρες σε μια περιφέρεια του ΠΟΥ.: σε αυτήν την περίπτωση, στο Μεξικό και στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Είναι σίγουρο πως θα υπάρξει μετάβαση στο επόμενο στάδιο (6), το οποίο χαρακτηρίζεται από ξεσπάσματα σε επίπεδο κοινοτήτων, σε τουλάχιστον μίαν άλλη χώρα σε διαφορετική περιφέρεια του ΠΟΥ, όμως δεν είναι δυνατό να γνωρίζουμε πότε θα συμβεί αυτό.

Πανδημία γρίπης χαρακτηρίζεται μια συνεχιζόμενη παγκόσμια επιδημία που προκαλείται από έναν νέο ιό γρίπης, ο οποίος μολύνει ένα μεγάλο ποσοστό του ανθρώπινου πληθυσμού που δεν έχει ανοσία έναντι εκείνου του ιού. Κατά τον 20^ο αιώνα, έχουν συμβεί τρεις πανδημίες γρίπης, στα έτη 1918, 1957 και 1968.

Στην Ευρώπη τα τελευταία χρόνια, υπήρξαν σημαντικές προσπάθειες όσον αφορά στον σχεδιασμό ετοιμότητας έναντι πανδημιών και όλα τα κράτη-μέλη της ΕΕ διαθέτουν εθνικό σχέδιο ετοιμότητας έναντι πανδημίας γρίπης.

Ερώτηση 12: Η εξέλιξη μιας πανδημίας: πώς εξαπλώνεται η γρίπη;

Ένα από τα συστατικά του ορισμού ενός πανδημικού ιού είναι πως πρόκειται για έναν νέο ιό γρίπης. Ως εκ τούτου, πολλά άτομα, εάν όχι τα περισσότερα, έχουν σε χαμηλό βαθμό ανοσία έναντι αυτού και λιγότερο από ότι έναντι κάποιου συνηθισμένου εποχιακού ιού. Δεν γνωρίζουμε

ακόμη ποιό ποσοστό ατόμων θα βρεθεί σε αυτήν την κατάσταση.

Λόγω του ότι πολλά άτομα μολύνονται κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας, κάποιοι δε θα έχουν κανένα σύμπτωμα (ασυμπτωματικές μολύνσεις) και πολλοί άλλοι θα έχουν ήπια συμπτώματα.

Εντούτοις, μια μικρή αναλογία θα παρουσιάσει πιο σοβαρά συμπτώματα αλλά θα αναρρώσει μετά από νοσηλεία, ενώ μια πολύ μικρή αναλογία του συνόλου θα πεθάνει πρόωρα, συνήθως από επιπλοκές της μόλυνσης από την γρίπη.

Ο καλύτερος τρόπος υπολογισμού αυτών των αναλογιών είναι να ανατρέξουμε στην εμπειρία που διαθέτουμε από προηγούμενες πανδημίες: του 1918, του 1957 και του 1968. Οι τρεις αυτές πανδημίες είχαν πολλές διαφορές σε πολλά από τα χαρακτηριστικά τους, αλλά κυρίως όσον αφορά στην επικινδυνότητα .

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα:

http://www.ecdc.europa.eu/en/files/pdf/Health_topics/The_way_flu_spreads.pdf

Ερώτηση 13: Είναι ασφαλές να ταξιδέψω στο Μεξικό;

Μέχρι αυτή τη στιγμή, το Μεξικό είναι η χώρα η οποία έχει πληγεί περισσότερο από την επιδημία του νέου ιού A(H1N1), περιλαμβανομένης της μόλυνσης σε ταξιδιώτες από άλλες χώρες. Η παρούσα συμβουλή του ECDC λοιπόν, είναι πως κάθε μη αναγκαία μετάβαση προς αυτή τη χώρα θα πρέπει να αναβληθεί, μέχρι νεότερης ειδοποίησης.

Ερώτηση 14: Τι θα πρέπει να κάνω αν θέλω να ταξιδέψω σε περιοχές όπου έχουν αναφερθεί περιστατικά;

Σε μια ανακοίνωση την 27η Απριλίου 2009, ο Γενικός Διευθυντής του ΠΟΥ εισηγήθηκε τον μη περιορισμό των διεθνών ταξιδιών, παρότι θεωρείται συνετό άτομα τα οποία ασθενούν να καθυστερούν τα διεθνή ταξίδια. Οποιοδήποτε άτομο το οποίο αναπτύσσει συμπτώματα μετά από διεθνές ταξίδι, θα πρέπει να ζητήσει ιατρική φροντίδα.

Άτομα τα οποία σκοπεύουν να ταξιδέψουν σε περιοχές με αναφερόμενα περιστατικά ιού γρίπης A(H1N1), συμβουλευονται να επισκεφθούν την ιστοσελίδα του ΠΟΥ και τις ιστοσελίδες των υπουργείων εξωτερικών των χωρών τους ή των εθνικών ινστιτούτων δημόσιας υγείας. Όλοι οι ταξιδιώτες συμβουλευονται να ακολουθήσουν κάποια γενικά μέτρα υγιεινής, όπως:

- Αποφεύγετε στενή επαφή με άτομα που νοσούν. Εάν έχετε εσείς προσβληθεί από τον ιό, αποφύγετε και πάλι την επαφή με άλλα άτομα ώστε να αποτρέψετε τη μετάδοση του.
- Σε περίπτωση που έχετε μολυνθεί με τον ιό, καλύτερα να απέχετε από την εργασία, το σχολείο και διάφορες συναθροίσεις, ώστε να αποτρέψετε τη μετάδοση του ιού και σε άλλα άτομα.

- Αποφεύγετε τα πλήθη ή τις μαζικές συγκεντρώσεις.
- Πάντοτε καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντηλο όταν βήχετε ή φταρνίζεστε. Αυτό μπορεί να προλάβει τη μετάδοση της ασθένειάς σας στους γύρω σας. Πετάξτε το χαρτομάντηλο σε καλάθι ακρήστων μετά τη χρήση του.
- Το πλύσιμο των χεριών, θα σας προστατεύσει από βακτήρια. Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό, ιδίως αφού έχετε βήξει ή φταρνιστεί. Τα καθαριστικά χεριών που περιέχουν αλκοόλη είναι επίσης αποτελεσματικά. Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας διότι τα βακτήρια συχνά εξαπλώνονται όταν κάποιο άτομο αγγίζει κάτι το οποίο είναι μολυσμένο με βακτήρια και στη συνέχεια αγγίζει τα δικά του μάτια, μύτη ή στόμα.

Ερώτηση 15: Ποιες προφυλάξεις θα πρέπει να λαμβάνονται για ταξιδιώτες οι οποίοι επιστρέφουν από περιοχές με αναφερόμενα περιστατικά;

Ταξιδιώτες οι οποίοι επιστρέφουν από περιοχές με αναφερόμενα περιστατικά, θα πρέπει να παρατηρούν την προσωπική τους υγεία και να επικοινωνήσουν άμεσα με γιατρό εάν, εντός επτά ημερών μετά την επιστροφή τους, εμφανίσουν:

- . Πυρετό
- και ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα συμπτώματα:
- . Αναπνευστικά συμπτώματα όπως βήχα ή ρινική καταρροή
 - . Πονόλαιμο
 - . Πιθανώς άλλα συμπτώματα όπως
 - . Σωματικούς (κυρίως μυϊκούς) πόνους
 - . Πονοκέφαλο
 - . Ρίγη
 - . Κόπωση
 - . Έμετο ή διάρροια (όχι τυπικά συμπτώματα γρίπης, εντούτοις έχουν αναφερθεί σε κάποιες πρόσφατες περιπτώσεις της μόλυνσης από γρίπη των χοίρων)

Ερώτηση 16: Τι μπορώ να κάνω για να προφυλαχθώ από την γρίπη;

Πρώτον και κυριότερο, πλένετε τα χέρια σας. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την καλή γενική σας υγεία. Να κοιμάστε αρκετά, να είστε σωματικά ενεργοί, να αντιμετωπίζετε σωστά το άγχος σας, να καταναλώνετε αρκετά υγρά και να τρώτε θρεπτικές τροφές. Προσπαθήστε να μην αγγίζετε επιφάνειες οι οποίες δυνατόν να έχουν μολυνθεί από τον ιό της γρίπης. Αποφύγετε στενή επαφή με ασθενή άτομα.

Ερώτηση 17: Ποιες επιφάνειες είναι πιθανότερο να αποτελούν πηγές μόλυνσης;

Τα μικρόβια μπορούν να εξαπλωθούν όταν κάποιο άτομο αγγίζει κάτι το οποίο είναι μολυσμένο με μικρόβια και στη συνέχεια αγγίζει τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα του. Τα σταγονίδια από βήχα

ή φτάρνισμα μολυσμένου ατόμου κινούνται μέσω του αέρα. Τα μικρόβια μπορούν να εξαπλωθούν όταν ένα άτομο αγγίξει αναπνευστικά σταγονίδια άλλου ατόμου σε μια επιφάνεια όπως ένα γραφείο για παράδειγμα, και στη συνέχεια αγγίξει τα μάτια, το στόμα ή τη μύτη του προτού πλύνει τα χέρια.

Ερώτηση 18: Τι μπορώ να κάνω για να μην ασθενήσω;

Αυτήν τη στιγμή δεν υπάρχει έτοιμο εμβόλιο προστασίας έναντι του νέου αυτού ιού H1N1.

Υπάρχουν ωστόσο μικρές ενέργειες που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της εξάπλωσης μικροβίων τα οποία προκαλούν αναπνευστικές ασθένειες όπως η γρίπη.

Ακολουθήστε τα καθημερινά αυτά βήματα για να προστατεύσετε την υγεία σας:

- . Καλύπτετε τη μύτη και το στόμα σας με χαρτομάντηλο όταν βήχετε ή φταρνίζετε. Πετάξτε το χαρτομάντηλο στο καλάθι ακρήστων μετά την χρήση του.
- . Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό, ιδίως αφού έχετε βήξει ή φταρνιστεί. Τα καθαριστικά χεριών που περιέχουν αλκοόλη είναι επίσης αποτελεσματικά.
- . Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας: τα μικρόβια εξαπλώνονται με αυτόν τον τρόπο.
- . Αποφεύγετε την στενή επαφή με ασθενή άτομα.
- . Μείνετε σπίτι αν είστε ασθενής, για επτά μέρες μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων σας ή μέχρι να μην έχετε συμπτώματα για 24 ώρες, όποιο από τα δύο έχει μεγαλύτερη διάρκεια. Αυτό γίνεται για να μη μολύνετε άλλους και να εξαπλώσετε περαιτέρω τον ιό.

Ερώτηση 19: Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος μη εξάπλωσης του ιού μέσω του βήχα ή του φταρνίσματος;

Αν είστε ασθενής, περιορίστε την επαφή σας με άλλα άτομα όσο το δυνατόν περισσότερο. Μην πάτε δουλειά ή σχολείο αν είστε ασθενής για επτά μέρες, ή μέχρι τα συμπτώματά σας να υποχωρήσουν (όποιο από τα δύο έχει μεγαλύτερη διάρκεια). Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντηλο όταν βήχετε ή φταρνίζετε. Αυτό μπορεί να αποτρέψει τη μετάδοση της ασθένειας στους γύρω σας. Πετάξτε το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο στο καλάθι ακρήστων.

Καλύψτε το βήχα ή το φτάρνισμά σας με τα χέρια σας, αν δεν έχετε μαζί σας χαρτομάντιλο. Στη συνέχεια, καθαρίστε τα χέρια σας και επαναλάβετε αυτό κάθε φορά που βήχετε ή φταρνίζετε.

Ερώτηση 20: Ποια είναι η καλύτερη τεχνική για πλύσιμο των χεριών προς αποφυγή μόλυνσης από την γρίπη;

Το συχνό πλύσιμο των χεριών σας θα βοηθήσει στην προστασία σας από μικρόβια.

Πλυθείτε με σαπούνι και νερό ή καθαριστείτε με καθαριστικό χεριών που περιέχει αλκοόλη.

Συστήνουμε όπως όταν πλένετε τα χέρια σας - με σαπούνι και ζεστό νερό - να τα πλένετε για 15 με 20 δευτερόλεπτα. Όταν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν μιας χρήσεως μαντηλάκια χεριών τα οποία περιέχουν αλκοόλη ή τζελ με βάση το οινόπνευμα. Μπορείτε να τα βρείτε στις περισσότερες υπεραγορές και φαρμακεία. Αν

χρησιμοποιείτε τζελ, τρίψτε τα χέρια σας μέχρι αυτό να στεγνώσει. Το τζελ δεν χρειάζεται νερό για να δράσει, το οινόπνευμα που περιέχει σκοτώνει τα μικρόβια στα χέρια σας.

Για περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με τη Γρίπη Α(H1N1), παρακαλώ επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας, www.moh.gov.cy

(Ελεύθερη μετάφραση από το κείμενο « ECDC HEALTH INFORMATION: Frequently asked questions on influenza A(H1N1) virus Updated 4 May 2009»http://ecdc.europa.eu/en/files/pdf/Health_topics/FAQs_Influenza_AH1N1.pdf)