

Ενημερωτικό Φυλλάδιο

Σεπτέμβριος 2009

Ιός Γρίπης H1N1 Ενημέρωση για Οικογένειες με παιδιά Σχολικής Ηλικίας

Τι είναι ο ιός γρίπης H1N1;

Ο ιός γρίπης H1N1 είναι νόσος του αναπνευστικού, η οποία προκαλεί πυρετό, ρίγη, βήχα, πονόλαιμο, πονοκέφαλο, πόνους στις αρθρώσεις, κόπωση και συχνά ναυτία, εμετό, ή διάρροια όπως η εποχιακή γρίπη (influenza).

Ποιοι διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο να μολυνθούν από τον ιό γρίπης H1N1;

Όπως και στην εποχιακή γρίπη, τα παιδιά μικρότερης ηλικίας διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθούν, πιθανότατα επειδή δεν πλένουν τακτικά τα χέρια τους, συχνά δεν ακολουθούν τους συνιστώμενους κανόνες υγιεινής όταν φταρνίζονται ή βήχουν και έρχονται σε πιο στενή επαφή με άλλα παιδιά. Οι έγκυες γυναίκες και οι πάσχοντες από χρόνια νοσήματα δεν διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να προσβληθούν. Εντούτοις, αυτές οι ομάδες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν από βαρύτερη μορφή της ασθένειας. Ως εκ τούτου, είναι εξαιρετικά σημαντικό για αυτές τις ομάδες να πλένουν τακτικά τα χέρια τους και να επικοινωνούν με τον προσωπικό τους γιατρό αμέσως μόλις παρουσιάσουν συμπτώματα εποχιακής γρίπης.

Πώς εξαπλώνεται ο ιός;

Η γρίπη μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο. Ο βήχας και το φτάρνισμα απελευθερώνουν τον ιό της γρίπης στην ατμόσφαιρα, από όπου μπορεί απευθείας να εισπνευστεί σε ακτίνα έξι ποδιών. Ο ιός μπορεί επίσης να κυκλοφορεί σε σκληρές επιφάνειες όπως πάγκους και πόμολα, απ' όπου μπορεί μέσω των χεριών να μεταφερθεί και να μεταδοθεί όταν το άτομο αγγίξει το στόμα ή τη μύτη του.

Για πόσο διάστημα ένα άτομο που έχει προσβληθεί από τη γρίπη μπορεί να μεταδώσει τον ιό σε κάποιον άλλο;

Τα άτομα που έχουν προσβληθεί από τη γρίπη μπορούν να μεταδώσουν τον ιό κατά το χρονικό διάστημα μεταξύ μίας ημέρας πριν την εκδήλωση των συμπτωμάτων τους έως και 7 ή περισσότερες μέρες αφότου νοσήσουν. Η μετάδοση είναι πιθανότερη στην αρχή των συμπτωμάτων τους. Μετά την ανάρρωση, η μετάδοση της ασθένειας είναι σπάνια.

Πώς μπορώ να σταματήσω την εξάπλωση της γρίπης;

Το πλύσιμο των χεριών είναι ο απολύτως καλύτερος τρόπος για την αποφυγή της εξάπλωσης της γρίπης.

Προσωπικό και μαθητές πρέπει να ακολουθήσουν τα παρακάτω μέτρα για να βοηθήσουν στην εξάλειψη της γρίπης:

- Πλένετε τα χέρια σας τακτικά με σαπούνι και ζεστό νερό για 15 με 20 δευτερόλεπτα ή καθαρίστε τα με αλκοολούχο διάλυμα.
- Αποφύγετε την επαφή με τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας.
- Βήξετε ή φταρνιστείτε σε χαρτομάντιλο και πλύνετε ή απολυμάνετε τα χέρια σας στη συνέχεια.
- Εάν δεν έχετε χαρτομάντιλο, φταρνιστείτε ή βήξετε στο μανίκι ή στο μπράτσο σας- ΟΧΙ στα χέρια σας.
- Μην χρησιμοποιείτε από κοινού αντικείμενα που μπορεί να μεταδώσουν τη γρίπη, όπως σκεύη και φλιτζάνια, επιστόμια πνευστών μουσικών οργάνων, μπουκάλια νερού κτλ.
- Δώστε προσοχή σε πιθανά συμπτώματα γρίπης, όπως πυρετό, ρίγη, βήχα, πονόλαιμο, πονοκέφαλο, πόνους στις αρθρώσεις και πιθανότατα εμετούς ή διάρροια και μείνετε σπίτι εάν αυτά εμφανιστούν
- Μείνετε σπίτι εάν αισθάνεστε άρρωστοι.
- Φροντίστε να ξεκουράζεστε καλά, διατηρήστε τη φόρμα σας, καταναλώνετε άφθονα υγρά και θρεπτικές τροφές.

Ενημερωτικό Φυλλάδιο

Πότε πρέπει να πλένω τα χέρια μου;

- Μετά το βήξιμο, φτάρνισμα ή φύσημα της μύτης
- Μετά τη χρήση της τουαλέτας
- Μετά από χειραψία
- Πριν και μετά το φαγητό ή/και την προετοιμασία φαγητού
- Όταν έρχεστε σε επαφή με κάποιον ασθενή
- Πριν και μετά τη χρήση κοινόχρηστου εξοπλισμού όπως οι υπολογιστές

Μάθετε στα παιδιά του δημοτικού σχολείου σας τη σημασία του πλυσίματος των χεριών παρακολουθώντας αυτό το βίντεο στο διαδίκτυο «**Σαπουνίζω, Ξεπλένω, Καταστρέφω τα Μικρόβια**» (**Lather, Rinse, Defeat Germs**) http://www.toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

Μπορεί να κολλήσω τον ιό γρίπης H1N1 από την κατανάλωση ή το μαγείρεμα χοιρινού;

Όχι. Ο ιός της γρίπης δεν παρουσιάζεται σε χοιρινά προϊόντα κατανάλωσης. Βεβαιωθείτε ότι το χοιρινό είναι μαγειρεμένο καλά, χωρίς να είναι ροζ στη μέση, για τη αποφυγή άλλων μολύνσεων όπως τα βακτήρια.

Το σχολείο θα κλείσει εάν υπάρξει περιστατικό μόλυνσης από τον ιό γρίπης H1N1 ανάμεσα στους μαθητές ή το προσωπικό;

Η Δημόσια Υγειονομική Υπηρεσία του Τορόντο (Toronto Public Health) υπό τις παρούσες συνθήκες συστήνει να μην κλείσουν τα σχολεία σε περίπτωση που σημειωθεί κάποιο περιστατικό, ακριβώς όπως δεν θα έκλειναν σε περίπτωση εποχιακής γρίπης. Όλες οι προγραμματισμένες σχολικές δραστηριότητες μπορούν και πρέπει να συνεχιστούν αλλά οι ασθενείς πρέπει να παραμείνουν στο σπίτι.

Το παιδί μου έχει έρθει σε επαφή με ασθενή από τη γρίπη. Τι πρέπει να κάνω;

Οι ιοί της εποχιακής γρίπης κυκλοφορούν στην κοινωνία. Αν το παιδί σας αισθάνεται καλά, πρέπει να συνεχίσει να πηγαίνει στο σχολείο και να συμμετέχει στις τακτικές δραστηριότητες. Αν το παιδί σας αρρωστήσει, κρατήστε το σπίτι μέχρι να αναρρώσει.

Υπάρχει διαθέσιμη φαρμακευτική αγωγή για την αντιμετώπιση της γρίπης;

Η χρήση αντιικών φαρμάκων δεν συνιστάται σε υγιή άτομα που προσβάλλονται από ήπια μορφή της γρίπης. Τα συγκεκριμένα φάρμακα μπορεί να συστηθούν σε άτομα που προσβάλλονται από σοβαρότερη μορφή της γρίπης ή σε άτομα που λόγω του ιστορικού τους παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης σοβαρότερων επιπλοκών της γρίπης.

Πώς να διατηρήσω τις επιφάνειες καθαρές για την αποφυγή της εξάπλωσης της εποχιακής γρίπης;

Τα κοινά οικιακά απολυμαντικά θα σκοτώσουν τον ιό σε προσωπικά αντικείμενα και επιφάνειες. Η ανάμιξη για κουταλιάς του γλυκού λευκαντικού με δυο φλιτζάνια νερό μπορεί να καταστρέψει τον ιό.

Θα με προστατεύσει το ετήσιο εμβόλιο γρίπης;

Το τακτικό εμβόλιο για την εποχιακή γρίπη θα σας προστατεύσει από την εποχιακή γρίπη (συμβουλευτείτε την ιστοσελίδα μας για πληροφορίες σχετικά με το νέο κατάλογο κλινικών εμβολιασμού κατά της γρίπης). Το φετινό εμβόλιο για την εποχιακή γρίπη δεν θα σας προστατεύσει ενάντια στον ιό γρίπης H1N1. Περισσότερες πληροφορίες για το εμβόλιο κατά του ιού της γρίπης H1N1 θα είναι διαθέσιμες εντός του φθινοπώρου.

Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

- Toronto Public Health <http://www.toronto.ca/health> or 416-338-7600
- Ontario Ministry of Health and Long-Term Care <http://www.health.gov.on.ca>
- TeleHealth Ontario 1-866-797-0000.
- Public Health Agency of Canada <http://www.phac-aspc.gc.ca> or 1-800-454-8302
- Fight flu <http://www.fightflu.ca/>
- Canadian Pediatric Society www.caringforkids.cps.ca/