

# Ενημερωτικό δελτίο

Οι πληροφορίες αυτές δεν θα πρέπει να λάβουν την θέση ιατρικών συστάσεων, διάγνωσης, ή θεραπευτικής αγωγής. Να μιλάτε πάντα με έναν επαγγελματία στην υγειονομική περίθαλψη, πριν να κάνετε κάποια αλλαγή στην διαίτα σας, τρόπο ζωής ή θεραπευτική αγωγή.

## Ιός της γρίπης H1N1

### Τι είναι ο ιός της γρίπης H1N1;

Ο ιός της γρίπης H1N1 είναι ένα αναπνευστικό νόσημα. Τα συμπτώματα είναι παρόμοια με αυτά της κοινής εποχιακής γρίπης και περιλαμβάνουν πυρετό, κρυάδες, βήχα, πονόλαιμο, πονοκέφαλο, μυαλγίες, κόπωση και πιθανώς ναυτία, εμετός, ή διάρροια. Σε ορισμένους ανθρώπους, η γρίπη μπορεί να φέρει πνευμονία, νοσηλεία στο νοσοκομείο και σπανίως, θάνατο.

### Ποιοι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από τον H1N1;

Οι πιο πολλοί υγιείς άνθρωποι αναρρώνουν από την γρίπη χωρίς επιπλοκές. Τα μικρά παιδιά έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να μολυνθούν με τον ιό. Αν και δεν έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να κολλήσουν την γρίπη, οι έγκυες γυναίκες και τα άτομα με προϋπάρχουσες χρόνιες ασθένειες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο πιο σοβαρής ασθένειας, εάν κολλήσουν. Είναι σημαντικό για αυτές τις κοινωνικές ομάδες να έρθουν σε επαφή με τον επαγγελματία στην υγειονομική τους περίθαλψη, το συντομότερο δυνατόν, εάν αρρωστήσουν με συμπτώματα γρίπης.

### Πως μεταδίδεται ο ιός της γρίπης;

Ο ιός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο. Με τον βήχα και τα φτερνίσματα απελευθερώνονται τα μικρόβια γρίπης στον αέρα, όπου οι άλλοι απευθείας μπορούν να τα εισπνεύσουν σε απόσταση 1,8 μέτρων /έξι ποδιών. Ο ιός επίσης μπορεί να παραμείνει σε σκληρές επιφάνειες, όπως πάγκους και πόμολα πόρτας, όπου μπορεί να αρπαχτεί με τα χέρια και να μεταδοθεί σε εσάς, όταν αγγίζετε το στόμα σας, μάτια ή μύτη.

### Πως μπορώ να μειώσω τον κίνδυνό να κολλήσω την γρίπη;

Ακολουθήστε αυτά τα βήματα για να μειωθεί ο κίνδυνος να κολλήσετε την γρίπη:

- Όταν το εμβόλιο γίνει διαθέσιμο, εμβολιασθείτε.
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και ζεστό νερό, για 15 έως 20 δευτερόλεπτα, ή να απολυμαίνετε τα χέρια σας με ένα απολυμαντικό χεριών βασισμένο στο οινόπνευμα.
- Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, μύτη ή στόμα σας.
- Να φτερνίζετε ή να βήχετε σε ένα χαρτομάντιλο και ύστερα να πλένετε ή να απολυμαίνετε τα χέρια σας
- Αν δεν έχετε ένα χαρτομάντιλο, να βήχετε ή φτερνίζετε στο μανίκι ή στο μπράτσο σας, ΠΟΤΕ στα χέρια σας.
- Μην μοιράζετε αντικείμενα που μπορεί να μεταδώσουν τον ιό της γρίπης, όπως μαχαιροπίρουνα και ποτήρια, επιστόμια μουσικού οργάνου, μπουκάλια νερού, κλπ.
- Προσέξτε για συμπτώματα παρόμοια με της γρίπης, όπως ο πυρετός, κρυάδες, βήχας, πονόλαιμος, πονοκέφαλος, μυαλγίες και πιθανώς, εμετός ή διάρροια.
- Αν δεν αισθάνεστε καλά, να μείνετε στο σπίτι σας.
- Να αναπαύεστε καλά, να παραμένετε σωματικά ενεργοί, να πίνετε πολλά υγρά και να τρώτε θρεπτικές τροφές

Να μαθαίνετε τα παιδιά σχετικά με την σημασία του να πλένετε τα χέρια σας, με το να δείτε αυτό το βίντεο online:

**Σαπουνίζω, Ξεβγάζω, Νικάω τα Μικρόβια**

[toronto.ca/health/cdc/clean\\_hands/clean\\_hands\\_video.htm](http://toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm)

**Θα κλείνουν τα σχολεία ή οι χώροι εργασίας, εάν υπάρξει μια περίπτωση του ιού της γρίπης H1N1, είτε πιθανολογούμενη, είτε αναγνωρισμένη;**

Η Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας του Τορόντο (Toronto Public Health) συνιστά ότι τα σχολεία ή οι χώροι εργασίας δεν πρέπει να κλείνουν, εάν βρεθεί μια περίπτωση, το ίδιο όπως δεν θα πρέπει να κλείνουν, όταν υπάρχουν περιπτώσεις εποχιακής, κοινής γρίπης.

### Τι θα πρέπει να κάνω εάν έχω γρίπη;

Αν εσείς ή ένα μέλος της οικογένειάς σας έχει συμπτώματα παρόμοια με της γρίπης, όπως πυρετό, βήχα, λαχάνιασμα, μυαλγίες, κόπωση, σοβαρό πονοκέφαλο, πονόλαιμο, δεν έχει όρεξη, να παραμείνετε (-μείνει) μακριά από την δουλειά, σχολείο και τους δημόσιους χώρους.

# Ενημερωτικό δελτίο

**Για τα σοβαρά συμπτώματα** – όπως βήχα που χειροτερεύει, πυρετό, κόπωση, μυαλγίες, κλπ., δείτε έναν γιατρό.

**Για τα ελαφρά συμπτώματα** – μείνετε στο σπίτι. Αναπαυθείτε αρκετά, να πίνετε πολλά υγρά (αποφύγετε την αφυδάτωση), να περιορίσετε την επαφή με φίλους και με τους ανθρώπους που ζουν μαζί σας, βεβαιωθείτε πως τα μέλη της οικογένειάς σας να πλένουν συχνά τα χέρια τους, ενώ οι επιφάνειες που αγγίζονται συχνά, να καθαρίζονται συνεχώς. Η παρακεταμόλη (acetaminophen) ή η ιβουπροφαίνη (ibuprofen) μπορούν να μειώσουν τον πυρετό.

## Πότε θα έπρεπε να ζητήσω έκτακτη ιατρική φροντίδα;

Αν έχετε συμπτώματα παρόμοια με της γρίπης και δεν μπορείτε να δείτε τον γιατρό σας, ή να δείτε έναν επαγγελματία στην υγειονομική περίθαλψη, τότε πηγαίνετε στην αίθουσα εκτάκτων περιστατικών ενός νοσοκομείου, εάν έχετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα.

| Μωρά και μικρά παιδιά   | Ενήλικες   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>· πυρετός σε μωρά μικρότερα των 3 μηνών</li><li>· πυρετός με εξάνθημα</li><li>· γρήγορη ή προβληματική αναπνοή</li><li>· μοβ ή γαλάζιος αποχρωματισμός των χειλιών ή του δέρματος</li><li>· πίνουν πολύ λίγα υγρά, ενώ ουρούν λιγότερο από το συνηθισμένο</li><li>· δυσκολία να ξυπνήσουν ή σύγχυση</li><li>· οξυθυμία, το παιδί δεν θέλει να κρατιέται αγκαλιά</li><li>· κρίσεις (σπασμοί/παροξυσμοί) ή μουδιασμένο λαιμό</li><li>· συμπτώματα παρόμοια με αυτά της γρίπης που βελτιώνονται και μετά επιστρέφουν με πυρετό ή/και χειρότερο βήχα</li><li>· υποκείμενη κατάσταση υγείας που χειροτερεύει</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>· δυσκολία στην αναπνοή ή λαχάνιασμα</li><li>· πόνο στο στήθος</li><li>· δριμύτατο ή επίμονο εμετό</li><li>· πυρετό που κρατάει πάνω από 2 ημέρες</li><li>· σύγχυση ή δυσκολία να ξυπνήσετε</li><li>· ξαφνικό ίλιγγο</li><li>· συμπτώματα παρόμοια με αυτά της γρίπης που βελτιώνονται και μετά επιστρέφουν με πυρετό ή/και χειρότερο βήχα</li><li>· υποβόσκουσα, υποκείμενη κατάσταση υγείας που χειροτερεύει</li></ul> |

## Υπάρχουν φάρμακα διαθέσιμα που να γιατρεύουν αυτή την γρίπη;

Όταν το εμβόλιο γίνει διαθέσιμο, εμβολιασθείτε. Τα αντιϊκά φάρμακα μπορούν να γραφτούν σε συνταγή ιατρού, αλλά συνιστανται μόνον για τα άτομα που έχουν σοβαρά έως βαριά συμπτώματα γρίπης, ή μια κατάσταση υγείας που αυξάνει τον κίνδυνό τους για σοβαρότερες επιπλοκές στην υγεία.

## Πως μπορώ να κρατήσω τις επιφάνειες καθαρές για την πρόληψη μετάδοσης της γρίπης;

Τα κοινά οικιακά απολυμαντικά θα σκοτώσουν τον ιό σε οικιακά αντικείμενα και επιφάνειες. Η ανάμιξη μιας κουταλιάς χλωρίνης με δυο φλιτζάνια νερού δημιουργεί ένα διάλυμα που θα σκοτώνει τον ιό.

## Το εμβόλιο της κοινής γρίπης με προστατεύει από τον ιό H1N1;

Το κοινό εμβόλιο της εποχιακής γρίπης θα σας προστατεύει έναντι της εποχιακής γρίπης. Το φετινό εμβόλιο έναντι της κοινής εποχιακής γρίπης δεν θα σας προστατέψει έναντι του ιού της γρίπης H1N1. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις δωρεάν κλινικές, και για το εμβόλιο κατά του ιού H1N1 και έναντι της εποχιακής γρίπης, επισκεφθείτε το: [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health).

## Που μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

- Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας του Τορόντο (Toronto Public Health), στο [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health) ή καλώντας στο: 416-338-7600.
- Κλήση στο TeleHealth Ontario: 1-866-797-0000 Πείτε στην νοσηλεύτρια στα Αγγλικά την γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε μέχρι που να σας συνδέσουν με έναν μεταφραστή.
- Υπηρεσία Υγείας και Μακροχρόνιας Μέριμνας του Οντάριο (Ontario Ministry of Health and Long-Term Care) [health.gov.on.ca](http://health.gov.on.ca)
- Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας του Καναδά (Public Health Agency of Canada) στο [phac-aspc.gc.ca](http://phac-aspc.gc.ca), ή στο 1-800-454-8302