

Οδηγίες πρόληψης και μέτρα αυτοπροστασίας για τη νέα γρίπη

«Κλειδί» για τη διάγνωση της νέας γρίπης είναι να μη υποχωρεί ο πυρετός κάτω από 38,3 ο C. Για να μην φτάσουμε ως εκεί υπάρχουν απλοί τρόποι προφύλαξης από τον ιό. Ακόμη κι αν έρθει όμως, στη συντριπτική πλειονότητα των περιπτώσεων η ανάρρωση είναι θέμα εβδομάδας...



ΠΩΣ ΕΞΑΠΛΩΝΕΤΑΙ Η ΝΕΑ ΓΡΙΠΗ

Όπως και η απλή εποχική γρίπη, ταξιδεύει στον αέρα με όχημα τα σταγονίδια που εκτοξεύουν οι άνθρωποι όταν βήχουν ή φταρνίζονται προτού προσγειωθεί σε επιφάνειες (χειρολαβές, κουπαστές σκάλας, χερσούλια κ.ά.). Προσκολλάται στο ανώτερο αναπνευστικό σύστημα (μύτη, φάρυγγας), χωρίς να κατεβαίνει στους πνεύμονες. Μολύνεται όποιος εισπνεύσει τον ιό ή αγγίξει το στόμα και τη μύτη του με μολυσμένα χέρια. Σημειώνεται πως ο ιός επιβιώνει μέχρι 24 ώρες σε σκληρές και περί τα 20 λεπτά σε μαλακές επιφάνειες. Οι ενήλικοι που γριπώθηκαν μεταδίδουν τον ιό σε άλλους για διάστημα πέντε ημερών και τα παιδιά για διάστημα επτά.

ΤΑ «ΣΥΝΕΡΓΑ» ΤΟΥ... ΑΣΘΕΝΟΥΣ

Απαραίτητα υλικά προσωπικής χρήσης για πρόληψη - απολύμανση:

- Σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα καθαρισμού χεριών
- Θερμόμετρα
- Χαρτομάντιλα
- Γάντια μίας χρήσης
- Σακούλες απορριμμάτων
- Υγρό καθαρισμού επιφανειών.

Αν κάποιος ασθενήσει τότε θα πρέπει όλες οι επιφάνειες με τις οποίες έρχεται σε επαφή ο ασθενής πρέπει να καθαρίζονται συχνά με οικιακή χλωρίνη

Είναι οι μάσκες μέσα προφύλαξης;

Οι μάσκες μπορεί να φαντάζουν αποτελεσματικές ως μέσα προφύλαξης, στην πράξη ωστόσο αδυνατούν να μπλοκάρουν απόλυτα τα σταγονίδια που μεταφέρουν τον ιό.

Ποιους προστατεύουν;

Είναι σχεδιασμένες περισσότερο για να προστατεύουν τους άλλους από τους ιούς που απελευθερώνει ο εκάστοτε μασκοφόρος παρά τον ίδιο τον μασκοφόρο από τους ιούς που κυκλοφορούν στην ατμόσφαιρα.

Τι πρέπει να κάνω αν μολυνθώ;

Μην πανικοβληθείς. Στην πλειονό-

τητα των περιπτώσεων τα συμπτώματα είναι ελαφρά και ο ασθενής αναρρώνει μέσα σε διάστημα μικρότερο της μίας εβδομάδας, συχνά μάλιστα χωρίς να λάβει προηγούμενος κάποιου είδους φαρμακευτική αγωγή. Εάν νοσήσετε, μην καταπονήσετε και μην κουράσετε τον οργανισμό σας, πιείτε πολλά υγρά και προτιμήστε απλά παυσίπονα (παρακεταμόλη). Οποιοσ φοβάται ότι μπορεί να έχει μολυνθεί, σε πρώτη φάση να μείνει εντός της οικίας του και να τηλεφωνήσει στον ιατρό.

ΠΟΙΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΝ

Μικρά παιδιά, ηλικιωμένοι και οι έγκυες θεωρούνται πιο ευάλωτοι στον ιό, η προσβολή από τον οποίο, ωστόσο, δεν σημαίνει αυτόματα ότι θα υπάρξουν επιπλοκές. Ο οργανισμός θωρακίζεται από την άμεση λήψη αντι-ιικών φαρμάκων, όμως κι αυτά έχουν ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Ποιος διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο;

Οι έγκυες γυναίκες (το ανοσοποιητικό σύστημα των οποίων είναι αποδυναμωμένο), τα παιδιά ηλικίας κάτω των πέντε ετών, οι άνω των 65 ετών και τα άτομα τα οποία έχουν βεβαρημένο ιατρικό ιστορικό και υποφέρουν από χρόνια προβλήματα υγείας (άσθμα, σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκία, πνευμονοπάθειες, νεφροπάθειες, νευροπάθειες, ηπατικές και καρδιαγγειακές παθήσεις). Σε περίπτωση που γριπωθούν, όλοι οι παραπάνω καλούνται να αρχίσουν να λαμβάνουν αντι-ιικά φάρμακα μέσα σε διάστημα 48 ωρών από τη στιγμή που εμφάνισαν τα πρώτα συμπτώματα. Σημειώνεται πως ιδιαίτερα επιρρεπείς στην εν λόγω γρίπη φέρονται να είναι και οι άνθρωποι ηλικίας 20 έως 45 ετών.

ΟΙ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

Μερικές από τις επιπλοκές είναι η πνευμονία από μικρόβια, κυρίως από πνευμονιόκοκκο, η αφυδάτωση, οι κρίσεις άσθματος στα άτομα που πάσχουν από βρογχικό άσθμα, η παρόξυνση της χρόνιας βρογχίτιδας, η επιδείνωση της καρδιακής ανεπάρκειας ή του διαβήτη.

Τα παιδιά μπορεί, επίσης, να παρου-

σιάσουν ιγμορίτιδα και ωτίτιδα. Μεγαλύτερο κίνδυνο να παρουσιάσουν επιπλοκές έχουν οι ηλικιωμένοι και τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα.

Συμβουλές προς εγκύους

Όποια έγκυος εμφανίσει κάποιο από τα παρακάτω: Δυσκολία στην αναπνοή, σφύξιμο στο στήθος ή στην κοιλιακή χώρα, ξαφνική ζαλάδα, ελάτωση της κοινωνικότητας του εμβρύου, πυρετό που δεν πέφτει να ζητήσει ιατρική βοήθεια.

Θηλασμός

Όποια γυναίκα θηλάζει το μωρό της να εξακολουθήσει ακόμη και αν προσβληθεί από τον ιό. Ενώ θηλάζει, καλό θα ήταν να φοράει μάσκα και να μη βήχει κοντά στο πρόσωπο του μωρού.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ;

Τα φάρμακα Tamiflu και Relenza βοηθούν στην ανάρρωση, ιδιαίτερα εάν η λήψη τους αρχίσει σε πρώιμο στάδιο. Επιπλέον, πέρα από το να επιταχύνουν τη διαδικασία ανάνηψης, αποτρέπουν τον κίνδυνο επιδείνωσης της υγείας του ασθενούς (δηλαδή εξέλιξη του απλού κρουώματος σε πνευμονία ή βρογχίτιδα). Σημειώνεται, ωστόσο, πως το Tamiflu κατά κύριο λόγο αλλά και το Relenza έχουν παρενέργειες (ναυτία, εμετός, διάρροια, πονοκέφαλος, ίλιγγος, κοιλιακός πόνος, διαταραχές ύπνου, ιγμορίτιδα, αναφυλαξία, δυσκολίες στην αναπνοή κ.ά.). Η αλόγιστη κατανάλωση αντι-ιικών φαρμάκων εγκυμονεί κινδύνους ενδυνάμωσης του ιού.

ΠΩΣ ΔΕΝ ΘΑ ΕΡΘΕΙ Ο ΙΟΣ

Οι ασθενείς μεταδίδουν τον ιό της νέας γρίπης για περίπου μία εβδομάδα από την έναρξη των συμπτωμάτων. Προς το παρόν δεν θεωρείται απαραίτητο να αποκλειστούν από αεροπλάνα ή πλοία, αφού οι ίδιοι εύκολα μπορούν να προστατέψουν τους εαυτούς τους και τους γύρω τους.

Γρίπη στο ταξίδι

Αν παρουσιάσουμε συμπτώματα γρίπης κατά τη διάρκεια του ταξιδιού,

ενημερώνουμε άμεσα τον υγειονομικό υπεύθυνο του πλοίου ή τρένου ή αεροπλάνου για την ασθένειά μας, ώστε να ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα και να αναζητηθεί ιατρική βοήθεια. Οι οδηγίες της ΕΕ είναι ότι δεν μπορεί να απαγορευθεί το αεροπορικό ταξίδι ασθενούς με γρίπη και στην περίπτωση αυτή υπάρχουν ειδικά μέτρα (μάσκα, απολυμάνσεις και συνεχής φροντίδα από το πλήρωμα), για να μη μεταδοθεί ο ιός σε άλλους επιβάτες. Ηδη, κρουαζιερόπλοια, απομονώνονται σε καμπίνες και υπάρχει ιατρική συνδρομή. Αν ο ασθενής θελήσει να βγει από την καμπίνα πρέπει να φορά μάσκα.

«Καραντίνα» 7 ημερών, ενώ για παιδιά έως 21

Οι προφυλάξεις μετάδοσης της λοίμωξης πρέπει να λαμβάνονται για διάστημα 7 ημερών μετά την έναρξη των συμπτωμάτων του ασθενούς. Στα παιδιά κάτω των 12 ετών οι προφυλάξεις πρέπει να λαμβάνονται για 14-21 ημέρες. Ο ασθενής πρέπει να περιορίσει στο ελάχιστο την επαφή του με άλλα άτομα του σπιτιού και ιδιαίτερα με ευπαθείς ομάδες (έγκυες γυναίκες, ανοσοκατεσταλμένα άτομα, παιδιά, ηλικιωμένοι).

Οι... δύο γρίπες

Το εμβόλιο της εποχικής γρίπης δεν παρέχει προστασία έναντι της γρίπης από τον νέο ιό A (H1N1). Το πανδημικό εμβόλιο, για τον νέο ιό A (H1N1)v, δεν αναμένεται να παρέχει προστασία από την εποχική γρίπη. Θα χρειαστούν και τα δύο.

Βήχουμε στο μαντίλι

Αν έχουμε προσβληθεί από τον ιό, βήχουμε και φτερνιζόμαστε σε χαρτομάντιλο, κατόπιν το πετάμε σε πλαστική σακούλα και πλένουμε καλά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό, ή τα καθαρίζουμε με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.

ΠΟΙΟΙ ΘΕΛΟΥΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ;

- Όσοι έχουν χρόνια νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος (περιλαμβάνεται και η λήψη αγωγής για άσθμα)
- Χρόνια νοσήματα του καρδιαγγειακού συστήματος (εξαιρείται η απλή υπέρταση)

- Χρόνιες νεφρικές διαταραχές.
- Χρόνιες ηπατικές διαταραχές
- Νευρολογικά ή νευρομυϊκά νοσήματα
- Αιματολογικές διαταραχές
- Διαβητικοί και παχύσαρκοι
- Οροθετικοί με HIV
- Άτομα μικρότερα από 19 ετών που λαμβάνουν μακροχρόνια αγωγή με ασπιρίνη
- Άτομα 65 ετών και άνω
- Τρόφιμοι οίκων ευγηρίας ή άλλων χώρων φροντίδας ατόμων με χρόνια προβλήματα υγείας.