

**Πώς μπορώ
να προστατευτώ και
να προστατεύσω
τους γύρω μου;**

**Εάν το στέλεχος εμφανισθεί
στην Ελλάδα, ισχύουν τα ίδια μέτρα
με την κοινή γρίπη, δηλαδή:**

- Αποφεύγετε στενές επαφές με άτομα που έχουν ασθενήσει. Εάν αρρωστήσετε, κρατήστε απόσταση από τους άλλους για να μην τους μεταδώσετε τη νόσο. Αποφύγετε τις χειραψίες και το στενό συγχρωτισμό με άλλα άτομα.
- Μην πηγαίνετε στη δουλειά ή στο σχολείο εάν αρρωστήσετε, αλλά μείνετε στο σπίτι σας για να μη μεταδώσετε την ασθένεια και στους άλλους.
- Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με μαντήλι, όταν βήχετε ή φτερνίζετε. Πετάξτε το μαντήλι στα σκουπίδια μετά τη χρήση του. Με αυτόν τον τρόπο, προστατεύετε τους άλλους.
- Το συχνό πλύσιμο χεριών θα σας προστατέψει από τα μικρόβια. Πλένετε τα χέρια σας συχνά, ειδικά μετά το βήχα ή το φτέρνισμα. Σε περίπτωση που δεν βρίσκεστε κοντά σε βρύση, τα υγρά απολυμαντικά μαντηλάκια που περιέχουν αλκοόλ, είναι επίσης αποτελεσματικά.
- Αποφεύγετε την επαφή των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα, γιατί είναι πύλες εισόδου του ιού στον Οργανισμό.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
**ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)**

Για περισσότερες πληροφορίες
απευθυνθείτε στα τηλέφωνα:
210-5212 054, 210-5222 339

και στην ιστοσελίδα
www.keelpno.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
**ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)**

ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ
για τη
Νέα Γρίπη

A / H 1 N 1

ΤΗΛΕΦΩΝΑ:
210 5212 054, 210 5222 339
www.keelpno.gr

1

✓ **Τι είναι ο νέος ιός της γρίπης A/H1N1;**

Ο νέος ιός της γρίπης A/H1N1 που απομονώθηκε για πρώτη φορά πρόσφατα είναι ένας νέος υπότυπος του ιού της γρίπης που προσβάλλει και τους ανθρώπους. Περιέχει γονίδια από τον ιό της γρίπης των χοίρων, των πτηνών και των ανθρώπων σε ένα συνδυασμό που δεν είχε εμφανισθεί ποτέ έως τώρα. Επίσης, είναι πλέον βέβαιο ότι ο ιός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο.

2

✓ **Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης από το νέο ιό;**

Τα συμπτώματα της νόσου είναι παρόμοια με αυτά της εποχικής γρίπης και μπορεί να περιλαμβάνουν αιφνίδια έναρξη πυρετού και άλλα συμπτώματα όπως βήχας, καταρροή, πονόλαιμος, πονοκέφαλος, ή σπανιότερα ρίγη, αίσθημα κόπωσης, πόνος στους μύες, διάρροια και έμετοι. Σε ορισμένες περιπτώσεις, παρατηρείται σοβαρή νόσηση σε κατά τα άλλα υγιείς ανθρώπους που μολύνονται με τον ιό.

3

✓ **Πώς μολύνονται οι άνθρωποι με το νέο ιό της γρίπης A/H1N1;**

Οι άνθρωποι μολύνονται με τον ιό με τον ίδιο τρόπο όπως και στην εποχική γρίπη. Μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων από ασθενή που βήχει ή φτερνίζεται. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί και έμμεσα, όταν τα μολυσμένα σταγονίδια που προέρχονται από ασθενή εγκαθίστανται στα χέρια του ή σε άλλες επιφάνειες που μπορεί στη συνέχεια να μεταδώσουν τον ιό σε ανθρώπους που τις ακουμπούν και, στη συνέχεια, ακουμπούν τη μύτη ή το στόμα τους.

4

✓ **Μπορεί ο νέος ιός να μεταδοθεί στον άνθρωπο μέσω κατανάλωσης χοιρινού κρέατος και παραγόντων του;**

ΟΧΙ. Ο νέος ιός της γρίπης δεν μεταδίδεται με την κατανάλωση καλά μαγειρεμένου χοιρινού κρέατος ή παραγόντων του. Αυτός ο νέος ιός δεν έχει απομονωθεί μέχρι σήμερα σε ζώα και δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι ο ιός βρίσκεται στην αλυσίδα παραγωγής χοιρινού κρέατος. Αυτές είναι και οι τρέχουσες οδηγίες από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) και το Ευρωπαϊκό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ECDC).

5

✓ **Υπάρχει εμβόλιο για το νέο ιό της γρίπης A/H1N1;**

Όχι, δεν υπάρχει αυτήν τη στιγμή εμβόλιο που να προστατεύει τους ανθρώπους από το νέο ιό της γρίπης A/H1N1. Έχουν όμως ξεκινήσει προσπάθειες για την παρασκευή ενός τέτοιου εμβολίου.

6

✓ **Το υπάρχον εμβόλιο για την εποχική γρίπη προστατεύει τον άνθρωπο από το νέο ιό της γρίπης A/H1N1;**

Δεν φαίνεται ότι το εμβόλιο για την εποχική γρίπη προστατεύει από το νέο ιό της γρίπης A/H1N1. Ωστόσο, δεν μπορεί να αποκλειστεί, στην παρούσα φάση, η παράλληλη προστασία από το υπάρχον εμβόλιο για την εποχική γρίπη. Πρέπει να διεξαχθούν οι σχετικές επιστημονικές μελέτες για να αποδειχθεί ή να αποκλειστεί κάτι τέτοιο. Αυτές οι μελέτες έχουν ξεκινήσει ήδη, αλλά θα χρειαστεί αρκετός χρόνος για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων. Επιπλέον, για άτομα που ταξιδεύουν σε περιοχές που υπάρχει συνεχής μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο, συνιστάται το εποχικό εμβόλιο για προστασία κυρίως από το εποχικό στέλεχος.

7

✓ **Είναι ασφαλές να ταξιδέψω σε περιοχές όπου έχουν παρατηρηθεί κρούσματα;**

Σύμφωνα και με τις οδηγίες του ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ. και των διεθνών οργανισμών, συνιστάται τα άτομα που σχεδιάζουν να ταξιδέψουν σε περιοχές με τεκμηριωμένη συνεχή μετάδοση του νέου ιού της γρίπης A/H1N1 να αποφύγουν να ταξιδέψουν, εάν αυτό δεν είναι απαραίτητο. Όσοι, παρ' όλα αυτά, αποφασίσουν να ταξιδέψουν εκεί, μπορούν να απευθύνονται στο δικτυακό τόπο του ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ. (www.keelpno.gr), του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (www.who.int) ή του Ευρωπαϊκού Κέντρου Ελέγχου Νοσημάτων (www.ecdc.europa.eu) για τις τελευταίες πληροφορίες. Σε περίπτωση που ασθενήσουν, θα πρέπει να αναζητήσουν ιατρική βοήθεια. Όλοι γενικά οι ταξιδιώτες θα πρέπει να τηρούν με σχολαστικότητα μέτρα προσωπικής υγιεινής.

8

✓ **Μόλις επέστρεψα από περιοχή με τεκμηριωμένη συνεχή μετάδοση του νέου ιού της γρίπης. Τι θα πρέπει να κάνω;**

Όσοι ταξιδιώτες επέστρεψαν από περιοχή με τεκμηριωμένη συνεχή μετάδοση του νέου ιού της γρίπης A/H1N1, θα πρέπει να είναι σε επιφυλάκη για 7 ημέρες μετά την επιστροφή τους. Αν στο διάστημα αυτό παρουσιάσουν πυρετό ή άλλα συμπτώματα γρίπης (βλ. παραπάνω), συνιστάται να παραμείνουν στο σπίτι, προκειμένου να μη μεταδώσουν τον ιό σε άλλα άτομα. Ακόμη θα πρέπει να απευθυνθούν αμέσως στον ιατρό τους. Οδηγίες μπορούν επίσης να λάβουν στην περίπτωση αυτή και από το ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.