

Τι είναι η πανδημία;

Όταν ένας ιός ιδιαίτερα μεταδοτικός, όπως ο ιός της γρίπης, εξαπλωθεί παγκοσμίως τότε ονομάζεται πανδημία.

Σε αυτήν την περίπτωση θα προσβληθούν πολλοί άνθρωποι ταυτόχρονα και οι ρυθμοί της καθημερινής ζωής θα διαταραχθούν. Οι δημόσιες υπηρεσίες ενδέχεται να υπολειπώσουν, καθώς και ιδιωτικές επιχειρήσεις να μείνουν ακόμα και κλειστές.

Πως μεταδίδεται η ασθένεια;

- Από απευθείας εισπνοή σταγονιδίου από άτομο που έχει προσληφθεί. Όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε το κάθε σταγονίδιο από το σάλιο μας διανύει 3 με 5 μέτρα και περιέχει τουλάχιστον ένα εκατομμύριο ιούς ανά χιλιοστόλιτρο (1ml).
- Από επαφή με επιφάνεια στην οποία έχει καταλήξει μολυσμένο σταγονίδιο σάλιου. Μεταφέρεται μέσω των χεριών μας και κατά συνέπεια η μετάδοση με την επαφή δεν πρέπει να υποτιμάται.

Πώς θα καταλάβω αν έχω προσβληθεί;

Τα πρώτα συμπτώματα είναι: ξαφνικός πυρετός πάνω από 38° με πόνο στο λαιμό, ατονία και βήχα.

Τι θα πρέπει να κάνω;

Μόλις υποψιαστείτε ότι έχετε ένα από τα παραπάνω συμπτώματα πρέπει να αποχωρίσετε από το χώρο δουλειάς, ή το σχολείο και να ενημερώσετε τους συναδέλφους ή τους συμμαθητές και τους δασκάλους.

Πρώτα θα μιλήσετε με τον γιατρό σας.

Θα πρέπει να μείνετε στο σπίτι μέχρι να αναρρώσετε πλήρως.

Αποφεύγετε χειραψίες, φιλιές, αγκαλιές και προσπαθήστε να κοιμάστε σε ξεχωριστό δωμάτιο από την υπόλοιπη οικογένειά σας.

Πόσο καιρό θα πρέπει να είμαι μακριά από κόσμο;

Για 7 με 8 ημέρες ή μέχρι να αναρρώσετε πλήρως θα πρέπει να βρίσκετε όσο γίνεται μακριά από κόσμο. Θα πρέπει αυτό το διάστημα να απέχετε από κοινωνικές εκδηλώσεις, δουλειά, σχολείο, εκκλησιασμούς, τράπεζες, δημόσιες και ιδιωτικές υπηρεσίες και γενικά χώρους εστίασης του κοινού. Ενημερώστε τον εργοδότη ή το σχολείο και μην επιστρέψετε πριν τις 7 ημέρες ακόμα και αν νομίζετε ότι έχετε αναρρώσει.



Μάθε και προστατέυσε την οικογένεια σου



Μη βοηθάς την εξάπλωση του ιού

Καλύτερη καταπολέμηση της νόσου είναι η πρόληψη

τηλ. πληροφοριών κοινού

☎ 1135

τηλ. Κ.Ε.Ε.Λ.Π.Ν.Ο.

210 5212.054

210 5222.339



ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

e-mail:nairakl1@otenet.gr

διεύθυνση δημόσιας υγείας

e-mail: ygeia@nah.gr



ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ
ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

9 απλά βήματα



9 απλά βήματα

για να προστατεύσουμε
εμάς και τις οικογένειές μας
από την εξάπλωση
του ιού της γρίπης

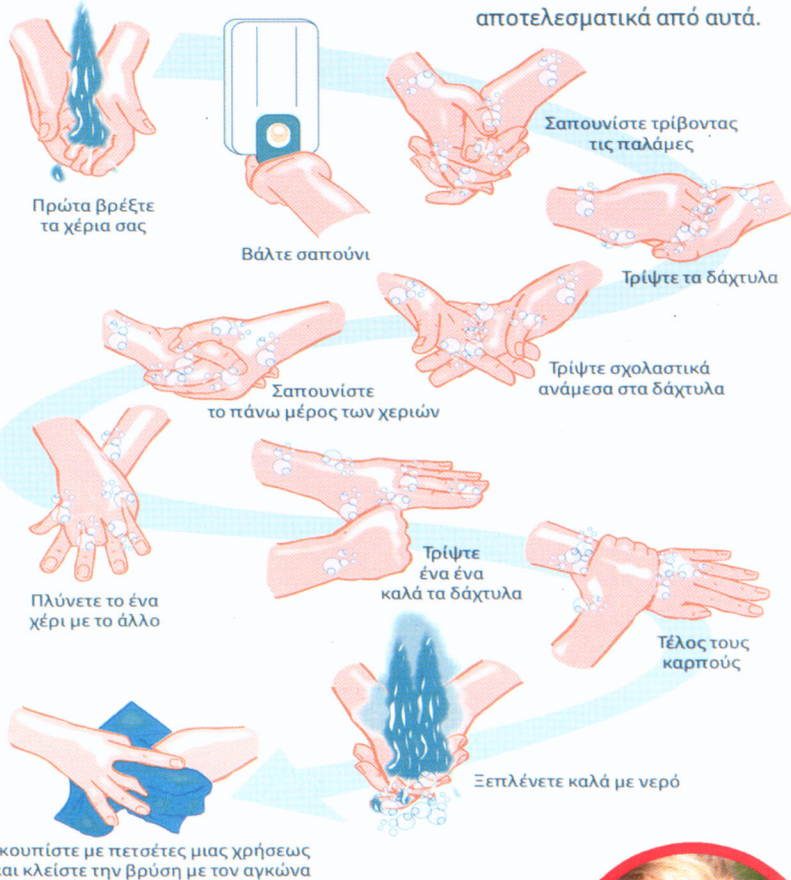
Οδηγίες συμπεριφοράς
κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Η τήρηση των οδηγιών είναι σημαντική για να εμποδίσουμε την εξάπλωση του ιού, να προστατευτούμε εμείς και να προστατεύσουμε τις οικογένειες και τους συνανθρώπους μας.

1. Πλένετε καλά τα χέρια σας και κρατάτε τα μακριά από το πρόσωπό σας.



Το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών μας προστατεύει από τα μικρόβια. Χρειαζόμαστε μόνο 40 δευτερόλεπτα για να απαλλαγούμε αποτελεσματικά από αυτά.



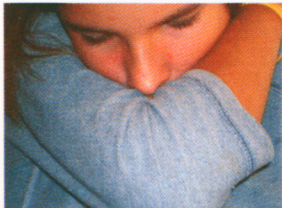
Σκουπίστε με πετσέτες μιας χρήσεως και κλείστε την βρύση με τον αγκώνα

2. Προστατεύστε τους γύρω σας όταν βήχετε, χρησιμοποιήστε το μανίκι σας.



Όταν βήχουμε εκτοξεύουμε μεγάλο αριθμό μικροβίων, τα οποία είτε θα παραμείνουν στα χέρια μας είτε θα καταλήξουν αλλού.

- Όταν βήχουμε χρησιμοποιούμε το μανίκι μας και όχι το χέρι μας. Έτσι διατηρούμε τα χέρια μας καθαρά.
- Όταν βήχουμε απομακρυνόμαστε από τους άλλους τουλάχιστον 1 με 2 μέτρα.



3. Μείνετε σπίτι μέχρι να αναρρώσετε πλήρως.



Όταν είμαστε με εμπύρετο κρυολόγημα, γρίπη, ή εντερική λοίμωξη δεν πρέπει να πηγαίνουμε στη δουλειά ή στο σχολείο.

- Πρώτον θέτουμε σε κίνδυνο την υγεία μας και θα χρειαστεί περισσότερος χρόνος για να αναρρώσουμε.
- Δεύτερον μεταδίδουμε την ασθένεια σε συναδέλφους, πελάτες, συμμαθητές και άτομα του περιβάλλοντος μας.
- Δεν αμελούμε, ούτε υποβαθμίζουμε την ιατρική βοήθεια.

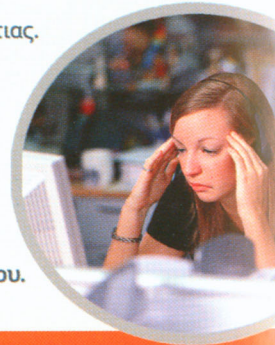
4. Εντοπίστε τα πρώτα συμπτώματα, δώστε σημασία σε ξαφνική αλλαγή της διάθεσής σας.

Πρέπει να προστατεύουμε τους συναδέλφους, τους πελάτες και τους συμμαθητές μας.

Προσέχουμε όταν τα πρώτα συμπτώματα μοιάζουν με του ιού:

- Ξαφνικός υψηλός πυρετός με ρίγος.
- Έντονη κόπωση, πονοκέφαλος, αίσθημα αρρώστιας.
- Υγρά μάτια και πόνος στις αρθρώσεις.
- Πονόλαιμος και ξερός βήχας.

Αν αισθανθούμε τα συμπτώματα στο χώρο εργασίας ή στο σχολείο ενημερώνουμε τον προϊστάμενο ή το δάσκαλο μας αμέσως. Λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη τα πρώτα σημάδια για να μη συμβάλλουμε στην εξάπλωση της νόσου.



5. Συμβουλευθείτε πάντα τον γιατρό κατά την ανάρρωση.

Καλέστε το γιατρό για εξέταση στο σπίτι, εάν δε μπορείτε να επισκεφθείτε το ιατρείο ή το νοσοκομείο.

Ηλικιωμένοι, βρέφη, μικρά παιδιά, και άτομα με χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις, καθώς και εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό οπωσδήποτε.



6. Προστατεύστε τα μέλη της οικογένειάς σας, τηρήστε αποστάσεις από τους γύρω σας.

6.

Όσο αναρρώνουμε στο σπίτι κινδυνεύουν να προσληφθούν τα άτομα της οικογένειάς μας.

- Αποφεύγουμε αγκαλιές, φιλία, χειραψίες.
- Για το φύσημα της μύτης χρησιμοποιούμε χαρτομάντιλα μιας χρήσης τα οποία πετάμε αμέσως σε πλαστική σακούλα.
- Πλένουμε τα χέρια μας αμέσως για να μη μεταφέρουμε μικρόβια στις επιφάνειες που θα ακουμπήσουμε.
- Προσέχουμε πολύ όταν φτερνιζόμαστε. Το μικρόβια παραμένουν στις επιφάνειες για μέρες.



7. Αερίζετε τους χώρους εργασίας και τα δωμάτια του σπιτιού σας τακτικά.

Σε όλους τους κλειστούς χώρους, όπως στη δουλειά, στο σχολείο και φυσικά στο σπίτι, ο τακτικός αερισμός μειώνει τον κίνδυνο μετάδοσης. Επίσης, βοηθάει στον ξηρό βήχα και στην ύγρανση των ρινικών βλεννογόνων, που είναι η πρώτη άμυνα του σώματος κατά των μικροβίων. Αερίζουμε, λοιπόν, τους χώρους μας για 10 λεπτά, 4 με 5 φορές την ημέρα. Στις τάξεις των σχολείων και όπου αλλού συναθροίζονται πολλά άτομα είναι καλό να έχουμε κάποιο παράθυρο συνέχεια ανοικτό.



Χρησιμοποιείτε τις προστατευτικές μάσκες ως συμπληρωματικό μέτρο.

8.

9. Αποφεύγετε τα πλήθη, προλάβετε τη μετάδοση κρατώντας αποστάσεις.

Οι ιώσεις εξαπλώνονται ιδιαίτερα γρήγορα όταν ο ένας άνθρωπος είναι κοντά στον άλλο.

- Μην επισκέπτεστε δημόσιους χώρους σε ώρες αιχμής.
- Μια προστατευτική μάσκα μειώνει κυρίως τον αριθμό των μικροβίων που εκπνέει ο χρήστης στον περιβάλλοντα χώρο.

