

ΝΕΑ ΓΡΙΠΗ

Όσα πρέπει
να γνωρίζουμε..



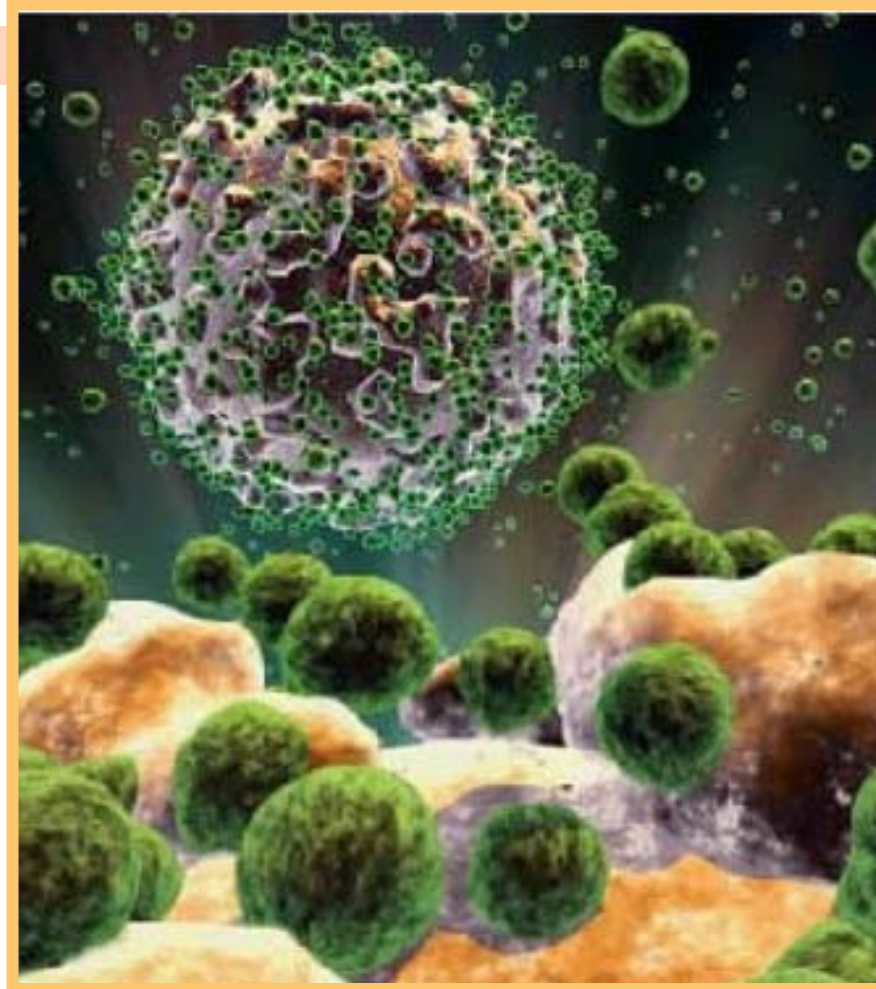
Τι μας αρρωσταίνει:

Ιοί – Βακτήρια - Μύκητες



Ιοί..

- Οι μικρότεροι μολυσματικοί οργανισμοί ($10-300 \cdot 10^{-9}m$: είναι ορατοί μόνο μέσα από ηλεκτρονικό μικροσκόπιο).
- Καταλαμβάνουν τα κύτταρα του οργανισμού μας, τα χρησιμοποιούν για να πολλαπλασιαστούν και έπειτα, τα καταστρέφουν.
- Οι ιοί συνδέονται με πολλές μολυσματικές ασθένειες: έρπη – ερυθρά – μαγουλάδες – ιλαρά – ευλογιά - ηπατίτιδα – γρίπη - λοιμώδη μονοπυρήνωση - AIDS κλπ.



Βακτήρια..

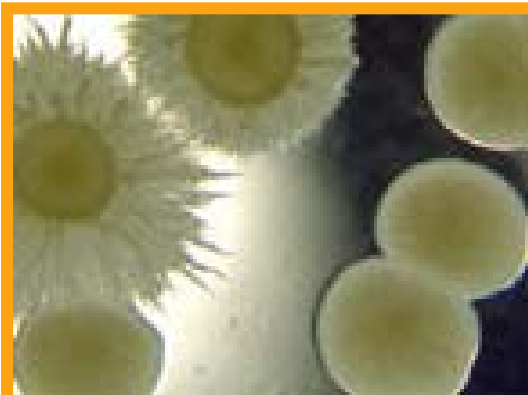
- Μικροί, μονοκύτταροι οργανισμοί, από τους πρώτους οργανισμούς που εμφανίστηκαν στον πλανήτη.
- Παράγουν τοξίνες και καταστρέφουν τη λειτουργία των κυττάρων του οργανισμού μας.
- Συνδέονται με διάφορες σοβαρές ασθένειες:φυματίωση – λέπρα – τύφο – πνευμονία – βακτηριακή μηνιγγίτιδα κλπ.



Μύκητες..



- Μικροί, μονοκύτταροι ή πολυκύτταροι, φυτικοί οργανισμοί.
- Μπορούν να βρεθούν στον αέρα, στο χώμα, στους τοίχους σπιτιών, σε χώρους υγρούς (μπάνιο, κουζίνα) κλπ.
- Πολλαπλασιάζονται με αερομεταφερόμενα «σπόρια» που ταξιδεύουν οπουδήποτε και εκδηλώνονται όταν βρεθούν σε κατάλληλες συνθήκες.
- Προκαλούν πολλές ασθένειες στα φυτά και τα ζώα.



Ο νέος ιός γρίπης

- Είναι ένας νέος τύπος του ιού της γρίπης που προσβάλλει και τους ανθρώπους. Περιέχει γονίδια από ιό της γρίπης των χοίρων, των πτηνών και των ανθρώπων σε ένα συνδυασμό που δεν έχει εμφανιστεί ξανά, στο παρελθόν.



ΓΡΙΠΗ ΤΩΝ
ΠΤΗΝΩΝ

ΓΡΙΠΗ ΤΩΝ
ΑΝΘΡΩΠΩΝ



ΓΡΙΠΗ ΤΩΝ ΧΟΙΡΩΝ



ΜΕΤΑΔΟΣΗ



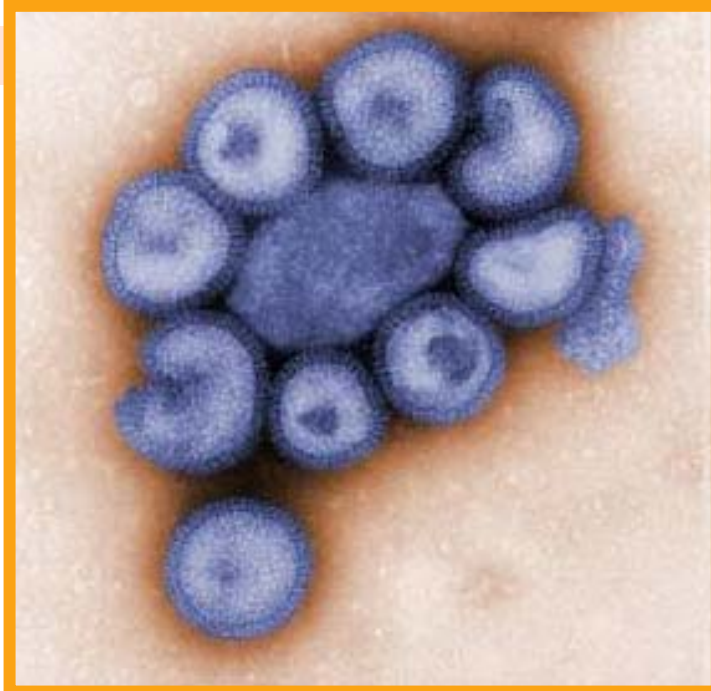
ΑΠΟ ΑΝΘΡΩΠΟ
ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟ



Έως τώρα έχουν απομονωθεί 3 υπό-τύποι του ιού: ο A(H1N1), ο A(H2N2) και ο A(H3N2).

Η μετάδοση του ιού

- Οι μολυσμένοι άνθρωποι **μπορούν να μολύνουν** άλλους ανθρώπους **1 ΜΕΡΑ ΠΡΙΝ** ξεκινήσουν τα **συμπτώματα** και **ΜΕΧΡΙ 7ΜΕΡΕΣ** εφόσον αρρωστήσουν.
- Άρα, μπορούμε να μεταδώσουμε τον ιό και πριν εμφανίσουμε συμπτώματα και κατά τη διάρκεια της αρρώστιας.
- Τα μικρά παιδιά και οι ηλικιωμένοι μπορούν να κολλήσουν για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.



Τρόποι μετάδοσης

- **ΑΜΕΣΑ:**

Από άνθρωπο σε άνθρωπο, μέσω του βήχα ή του φτερνίσματος.

- **ΕΜΜΕΣΑ:**

Αγγίζοντας μολυσμένες επιφάνειες και στη συνέχεια αγγίζοντας το στόμα ή τη μύτη.

ΔΕΝ μεταδίδεται με την κατανάλωση καλά μαγειρεμένου χοιρινού κρέατος ή παραγόντων του.



Εάν εμφανίσετε:

- Βήχα
- Συνάχι
- Πονόλαιμο
- Πονοκέφαλο
- Πόνο στους μύες & στις αρθρώσεις
- Αίσθημα έντονης κούρασης
- Πυρετό
- Διάρροια ή εμετό



ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΣΑΣ:

**ΘΑ ΦΡΟΝΤΙΣΟΥΝ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΘΕΙΤΕ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟ ΧΩΡΟ
ΚΑΙ ΝΑ ΕΙΔΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΟΙ ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ ΣΑΣ.**

Γρίπη είναι, θα περάσει!

- Η νέα γρίπη (H1N1) συμπεριφέρεται σαν την κοινή γρίπη, θα κάνει τον «κύκλο» της και θα φύγει!
- Αν και, όπως κάθε γρίπη, σε ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού (βρέφη, ηλικιωμένους, έγκυες) μπορεί να δημιουργήσει σοβαρές επιπλοκές:
δύσπνοια → πνευμονία → θάνατο..

ΠΡΕΠΕΙ, ΛΟΙΠΟΝ, ΝΑ ΣΤΟΧΕΥΣΟΥΜΕ ΣΤΑ ΕΞΗΣ:

1. ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΙΟΥ
2. ΝΑ ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΜΕΤΑΛΑΞΗΣ ΤΟΥ ΙΟΥ

ΠΡΟΛΗΨΗ

Η Καλύτερη Άμυνα..



Υιοθετούμε τις εξής συνήθειες:

- Τηρούμε τους κανόνες υγιεινής (πχ. τακτικό πλύσιμο των χεριών).
- Αποφεύγουμε τα άσκοπα φιλιά, τις αγκαλιές και τις χειραψίες.
- Φροντίζουμε τον εαυτό μας (καλή διατροφή, επαρκή ύπνο, άσκηση)
- Δεν συνωστιζόμαστε στο πλήθος.



ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ:

- Κρατάμε **αποστάσεις**, ακόμα και στο θρανίο, εάν αυτό είναι δυνατό..
- **Δεν δανειζόμαστε** στυλό, μολύβια και διάφορα άλλα προσωπικά αντικείμενα!
- Φροντίζουμε ώστε η αίθουσα να διατηρείται καθαρή και να αερίζεται συνεχώς!
- ΔΕΝ βήχουμε, φταρνιζόμαστε στον αέρα, αλλά στον **αγκώνα** μας!
- Εφοδιαζόμαστε και έχουμε μαζί μας ένα αντισηπτικό υγρό χεριών.





Οδηγίες Πρόληψης..

1. ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ

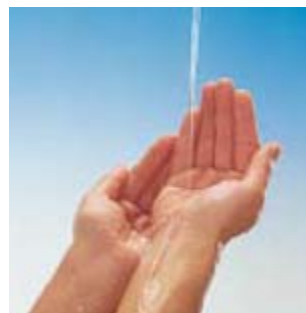
Πλένουμε τα χέρια:

- Πριν αγγίξουμε τροφή.
- Μετά την τουαλέτα.
- Εάν αγγίξουμε αντικείμενα κοινής χρήσης, (πόμολα, βρύσες, πληκτρολόγια η/υ κλπ).
- Εάν αγγίξουμε σκουπίδια.

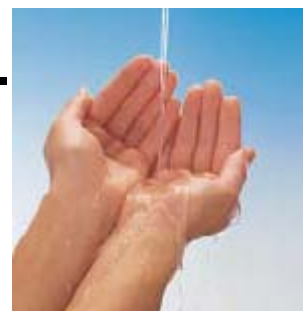


ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ:

1. Βρέχουμε τα χέρια.
2. Βάζουμε αντιβακτηριακό σαπούνι.
3. Τρίβουμε σχολαστικά τα χέρια (20'')
σε καρπούς - δάχτυλα - νύχια.



4. Ξεβγάζουμε καλά με χλιαρό νερό.
5. Στεγνώνουμε καλά τα χέρια
με χαρτί μίας χρήσης.
6. Βάζουμε οινόπνευμα, εάν υπάρχει.



«Στεγνό» πλύσιμο χεριών:



- Εάν δεν διαθέτουμε νερό και σαπούνι, χρησιμοποιούμε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.



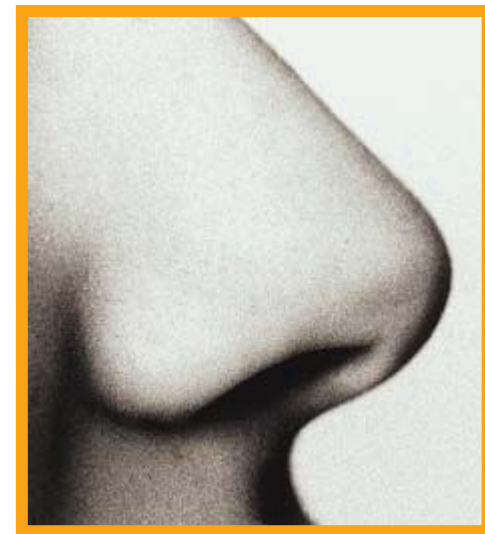
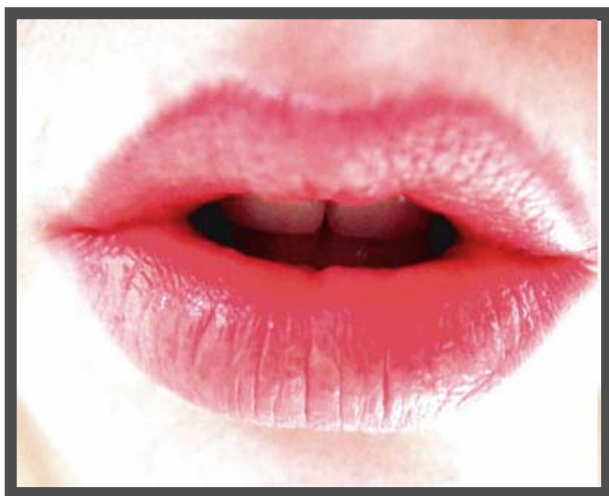


Οδηγίες Πρόληψης..

2. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Αποφεύγουμε να αγγίζουμε..

- τα μάτια
- τη μύτη
- το στόμα μας.



Αποφεύγουμε..

- Συνωστισμό σε κλειστούς χώρους.



Αποφεύγουμε..

- Άσκοπα φιλιά.
- Άσκοπες αγκαλιές.
- Χειραψίες.



Αποφεύγουμε..

- Να κάνουμε κοινή χρήση αντικειμένων (στυλό κλπ.)
- Να μοιραζόμαστε την τροφή, τα πιούνια, τα ποτήρια κλπ.



Εξασφαλίζουμε..

- επαρκή ύπνο,
- φυσική δραστηριότητα,
- υγιεινή διατροφή,

για να ενισχύσουμε
την άμυνα του
οργανισμού μας.





Χρήσιμες οδηγίες

για αρρώστους..

Βήχουμε-Φτερνιζόμαστε..

- **Πάντα σε χαρτομάνδηλο,** το οποίο πετάμε αμέσως σε πλαστική σακούλα και πλένουμε καλά τα χέρια μας.



- Εάν δεν έχουμε χαρτομάνδηλο, βάζουμε μπροστά τον **αγκώνα μας**.



Εάν μένουμε με άρρωστο άτομο:

- του εξασφαλίζουμε χωριστό δωμάτιο.
- κρατάμε τουλάχιστον 1 μέτρο απόσταση από το πρόσωπό του.
- χρησιμοποιούμε χειρουργική μάσκα (μύτης – στόματος).
- αερίζουμε και καθαρίζουμε τακτικά το χώρο.
- πλένουμε συχνά τα χέρια μας.



Σωστή χρήση της χειρουργικής μάσκας..

- Την αλλάζουμε συχνά, χωρίς να την αγγίζουμε από μπροστά, και την πετάμε σε πλαστική σακούλα.



Εμβολιασμός..

- Η χρήση των ειδικών αντιικών φαρμάκων κι εμβολίων πρέπει να γίνεται με την οδηγία ιατρού, ώστε να μην υπάρξουν σοβαρές **παρενέργειες** και να μην αποκτήσει ο ιός **ανθεκτικότητα** σε αυτά.
- Παρότι υπάρχει εμβόλιο που προστατεύει τους χοίρους από τη γρίπη των χοίρων, δεν υπάρχει αυτή τη στιγμή εμβόλιο που να προστατεύει τους ανθρώπους από το νέο ιό γρίπης Α (H1N1). Γίνονται όμως προσπάθειες να παρασκευαστεί το κατάλληλο εμβόλιο και να είναι ασφαλές.
- Παρότι ο νέος ιός έχει κάποιες ομοιότητες με την κοινή εποχική γρίπη, ενδεχομένως το εμβόλιο της εποχικής γρίπης να προσφέρει μερική μόνο προστασία: γίνονται έρευνες για να εξακριβωθεί αυτό, οι οποίες όμως θα χρειαστούν αρκετό χρόνο.
- Άλλο ενδεχόμενο για ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, είναι το εμβόλιο του πνευμονιόκκοκου.



Ενημερωνόμαστε..

- Από τους εγκεκριμένους οργανισμούς, όπως το Κέντρο Ελέγχου Ασθενειών των ΗΠΑ (CDC) και της Ευρώπης (ECDC) και το **ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.** της χώρας μας.
- Τηλέφωνα: **210-5212054, 210-5222339**
- Ιστοσελίδα: **www.keelpno.gr**



Στην αρχή οι
αγελάδες
τό'παιζαν τρελές
και κανείς δεν τις
έτρωγε..

Ύστερα ζήλεψαν
οι κότες και οι
γαλοπούλες και
τις έπιασε
γρίπη..

Κι έτσι τρώγανε
όλοι μόνο εμάς. Ε,
λοιπόν, ήρθε η ώρα
της εκδίκησης..

ΑΑΑΑΑΑΨΟΥΟΥ!



Πηγές - χρήσιμοι ιστότοποι:



- www.keelpno.gr
- www.emea.europa.eu/humandocs/PDFs/.../tamiflu
- www.iatronet.gr
- www.johnsondiversey.com