

## Ενημέρωση για την Νέα Γρίπη A/H1N1

### **Αγαπητοί συμπολίτες και συμπολίτισσες,**

εν τω μεταξύ αρρώστησαν σε όλο τον κόσμο άνθρωποι από τη λεγόμενη „γρίπη των χοίρων“. Και στη Γερμανία μολύνθηκαν άνθρωποι από αυτόν τον νέου είδους ιό της γρίπης. Κατά κανόνα όμως οι ασθενείς στη Γερμανία είχαν μέχρι τώρα ήπια πορεία. Γίνεται εργασία για την ανάπτυξη ενός εμβολίου. Πολλοί άνθρωποι ωστόσο ανησυχούν και έχουν ερωτήσεις. Οι υγειονομικές αρχές στις πληγείσες χώρες επιχειρούν τα πάντα, για να περιορίσουν την εξάπλωση. Αλλά επειδή οι ιοί της γρίπης εξαπλώνονται γρήγορα, είναι σπουδαίο να γνωρίζετε, πώς μπορείτε να αποφύγετε μία μόλυνση. Κυρίως προσδίδεται γι' αυτό μία ιδιαίτερη *σημασία* στα προσωπικά μέτρα υγιεινής. Αυτό το φέινγκολάν συντάχθηκε με την υποστήριξη του Ethno-Medizinisches Zentrum και του Ινστιτούτου Κούβιτ. Κοοη. Θα σας βοηθήσει, να βρείτε απαντήσεις στις ερωτήσεις σας. Να προσέχετε καλά τον εαυτό σας και να μένετε υγιείς!

### **Τι είναι η Νέα Γρίπη;**

Τον Απρίλιο 2009 έγιναν για πρώτη φορά γνωστές περιπτώσεις της Νέας Γρίπης A/H1N1 σε ανθρώπους. Επειδή αυτός ο ιός περιέχει επιπρόσθετα ένα γονίδιο ιών γρίπης, το οποίο είναι γνωστό από χοίρους στην Ευρώπη και την Ασία, διαδόθηκε ο χαρακτηρισμός „γρίπη των χοίρων“. Εν τω μεταξύ χρησιμοποιείται όμως επίσημα ο όρος „Νέα Γρίπη“ με την προσθήκη „A/H1N1“. Στις 11 Ιουνίου 2009 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) κήρυξε το ξέσπασμα της Νέας Γρίπης σε πανδημία.

### **Ποια συμπτώματα εμφανίζονται στον άνθρωπο;**

Τα συμπτώματα της Νέας Γρίπης μοιάζουν με τα συμπτώματα της ετήσιας γρίπης το χειμώνα (εποχιακή ανθρώπινη γρίπη): πυρετός, βήχας, πόνι στο κεφάλι και τα μέλη, κόπωση, ανορεξία. Μερικοί άνθρωποι που μολύνθηκαν με τον ιό της Νέας Γρίπης A/H1N1 ανέφεραν επίσης αναούλα, εμετό και διάρροια.

### **Πώς μεταδίδεται ο ιός της Νέας Γρίπης;**

Συμπεραίνεται ότι ο νέος ιός της γρίπης A/H1N1 μεταδίδεται όπως μία συνήθης γρίπη: κυρίως με σταγονίδια που δημιουργούνται ιδιαίτερα κατά το βήξιμο ή το φτέρνισμα. Ενδεχομένως είναι δυνατή επίσης μία μετάδοση από τους λεγόμενους πυρήνες των σταγονιδίων που είναι μικρότεροι και μπορούν να αιωρούνται περισσότερο χρόνο στον αέρα. Η μετάδοση μπορεί επίσης να γίνει μέσω επιφανειών που είναι μολυσμένες με εκκρίματα που περιέχουν τον ιό, όταν τις πιάσετε. Τότε οι ιοί φθάνουν μέσω του χεριού στο στόμα, τη μύτη ή τα μάτια.

### **Εννέα μέτρα Υγιεινής:**

#### **1. Πλένετε τα χέρια και κρατάτε τα μακριά από το πρόσωπο**

Πλένετε τα χέρια σας αρκετές φορές την ημέρα 20-30 δευτερόλεπτα με σαπούνι, και μεταξύ των δακτύλων. Αποφεύγετε να αγγίζετε τους βλεννογόνους στόματος, ματιών και μύτης.

#### **2. Βήχετε υγιεινά**

Κρατάτε όταν βήχετε απόσταση από τα άλλα άτομα. Βήχετε καλύτερα μέσα στο μανίκι σας, όχι μέσα στο χέρι σας.

#### **3. Αποθεραπεύστε την ασθένεια στο σπίτι**

Όταν έχετε εμπύρετο κρουαλόγημα, γαστρεντερική λοίμωξη ή γρίπη, μη πάτε στη δουλειά, αλλά προωθήστε την ανάρρωσή σας με ξεκούραση. Με λανθασμένη φιλοδοξία βλέπτε τον εαυτό σας, τους συναδέλφους και τον εργοδότη σας.

#### **4. Προσέξτε τα πρώτα συμπτώματα**

Μία γρίπη υποδηλώνουν ξαφνικός υψηλός πυρετός, βαρύ αίσθημα ασθένειας, βήχας και πόνι οτα μέλη.

#### **5. Γίνετε υγιείς**

Ακούστε το σώμα σας. Εάν έχετε τα τυπικά συμπτώματα μίας γρίπης, τότε συντονίστε την περαιτέρω διαδικασία τηλεφωνικά με το γιατρό σας.

#### **6. Προστατεύστε τα μέλη της οικογένειας**

Απέχτε, όταν είστε άρρωστοι, από σωματική επαφή, όπως αγκάλιασμα, φίλημα κλπ. Όσο είναι δυνατόν παραμένετε σε ένα χωριστό χώρο. Προσέξτε για γενική καθαριότητα της κατοικίας σας, ιδιαίτερα στην κουζίνα και στο μπάνιο.

#### **7. Αερίζετε τακτικά τους κλειστούς χώρους**

Αερίζετε τους κλειστούς χώρους 3-4 φορές την ημέρα 10 λεπτά κάθε φορά. Ο αριθμός των ιών στον αέρα μειώνεται, ένα στέγνωμα των βλεννογόνων στόματος και μύτης εμποδίζεται.

### **Σε μία πανδημία γρίπης ιδιαίτερα σπουδαίο:**

#### **8. Κρατάτε απόσταση, αποφεύγετε τις κοσμοσυρροές**

Προστατεύστε τον εαυτό σας και άλλους με ιδιαίτερη προφύλαξη και εάν είναι δυνατόν δύο μέτρα απόσταση. Απέχτε από χειραψίες. Αποφεύγετε συγκεντρώσεις ανθρώπων, όταν αυτό συνιστάται επίκαιρα.

#### **9. Ενημερωθείτε για τις μάσκες υγιεινής**

Για την αποτελεσματικότητα των масκών υγιεινής σε μία πανδημία δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία. Γι' αυτό λαμβάνονται υπ' όψη μόνο συμπληρωματικά στα εδώ περιγραφέντα μέτρα.