

# Αντιμετώπιση της πανδημικής ινφλουέντζας (γρίπη)

Πληροφορίες για το κοινό

**Αυτό το ενημερωτικό δελτίο παρέχει πληροφορίες για την αντιμετώπιση της πανδημικής ινφλουέντζας.**

## Έχω γρίπη;

Τα πιο εμφανή χαρακτηριστικά της ινφλουέντζας (γρίπη) είναι η ξαφνική εμφάνιση υψηλού πυρετού (38 βαθμούς Κελσίου ή περισσότερο), ξηρός βήχας και πόνοι στο σώμα, ειδικά στο κεφάλι, μέση και πόδια. Συνήθως θα αισθάνεστε μεγάλη αδυναμία και κόπωση και δεν θέλετε να σηκωθείτε από το κρεβάτι.

Άλλα συμπτώματα μπορεί να είναι ρίγη, πόνος πίσω από τα μάτια, απώλεια της όρεξης, πονόλαιμος και ρινική καταρροή ή βουλωμένη μύτη. Είναι ακόμη πιο πιθανό να έχετε γρίπη αν ήρθατε σε επαφή με κάποιον που έχει ήδη προσβληθεί, ή είχατε κάποιο άλλο είδος έκθεσης όπως ταξίδι στο εξωτερικό σε περιοχές που συμβαίνουν επιδημίες γρίπης.

## Τι θα πρέπει να αναμένω με τη γρίπη:

- 1<sup>η</sup> – 3<sup>η</sup> ημέρα: Ξαφνική εμφάνιση πυρετού, πονοκέφαλος, μυϊκοί πόνοι και αδυναμία, ξηρός βήχας, πονόλαιμος και μερικές φορές βουλωμένη μύτη.
- 4<sup>η</sup> ημέρα: Μείωση του πυρετού και των μυϊκών πόνων. Ο βραχνός, ξηρός ή ερεθισμένος λαιμός, βήχας και πιθανή ήπια δυσφορία στο θώρακα γίνονται πιο αισθητά. Μπορεί να αισθάνεστε κουρασμένοι ή χωρίς ενέργεια.
- 8<sup>η</sup> ημέρα: Τα συμπτώματα μειώνονται. Ο βήχας και η κόπωση μπορεί να διαρκέσουν μία έως δύο εβδομάδες ή περισσότερο.

Στην περίπτωση μιας πανδημίας, τα συμπτώματα της γρίπης μπορεί να είναι πιο σοβαρά απ' ό,τι συνήθως και μπορεί να παρουσιαστούν απρόοπτες επιπλοκές. Μπορεί να χρειαστεί να ζητήσετε έγκαιρες ιατρικές συμβουλές κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας.

## Τι φάρμακα θα πρέπει να πάρω;

Μπορεί να υπάρχει μια έλλειψη στα αντιικά (αντιγριπικά) φάρμακα κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας. Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση θα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη διαθεσιμότητα αυτών των φαρμάκων κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας και θα διασφαλίσει ότι τα άτομα που τα χρειάζονται περισσότερο θα έχουν πρόσβαση σε αυτά. Αυτά τα φάρμακα είναι αποτελεσματικά μόνο εάν αρχίσετε να τα παίρνετε στις πρώτες 24 με 48 ώρες από την εμφάνιση της ασθένειας. Είναι σημαντικό να ζητήσετε έγκαιρη ιατρική βοήθεια έτσι ώστε να μπορέσετε να ξεκινήσετε αμέσως τα αντιικά φάρμακα όταν ενδείκνυται.

## Χρήσιμες οδηγίες για την αγορά φαρμάκων χωρίς συνταγή:

- Είναι καλύτερα να αγοράσετε ένα φάρμακο για την αντιμετώπιση μόνο ενός συμπτώματος, με τον τρόπο αυτό δεν παίρνετε ουσίες που δεν τις χρειάζεστε, ή που μπορεί να προκαλέσουν μια δυσμενή αντίδραση.
- Διαβάστε την ετικέτα για να βεβαιωθείτε ότι το συστατικό αντιμετωπίζει τα συμπτώματά σας.
- Φάρμακα μακράς δράσης τείνουν να έχουν περισσότερες παρενέργειες απ' ό,τι φάρμακα βραχείας δράσης.
- Διαβάστε την ετικέτα και δώστε προσοχή σε τυχόν παρενέργειες ή αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα ή ιατρικές παθήσεις.
- Αν έχετε μια χρόνια ασθένεια και παίρνετε συνταγογραφούμενα φάρμακα, ρωτήστε τον φαρμακοποιό ή το γιατρό σας να σας προτείνει ένα φάρμακο που θα είναι ασφαλές να το παίρνετε.
- Γενικά οι ηλικιωμένοι είναι πολύ πιο ευαίσθητοι στα φάρμακα και μπορεί να εμφανίσουν περισσότερες παρενέργειες ιδιαίτερα στο νευρικό σύστημα, όπως σύγχυση.
- Εάν έχετε οποιοσδήποτε απορίες για τα φάρμακα, μιλήστε με το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

## Ποια είναι τα καλύτερα πράγματα που μπορώ να κάνω για να φροντίζω τον εαυτό μου;

- Ανάπαυση - Πιθανόν να αισθάνεστε μεγάλη αδυναμία και κούραση μέχρι η θερμοκρασία σας επανέλθει στο φυσιολογικό επίπεδο (περίπου τρεις ημέρες) και η ανάπαυση παρέχει άνεση και επιτρέπει στο σώμα σας να χρησιμοποιήσει την ενέργειά του για να καταπολεμήσει τη λοίμωξη.
- Μείνετε στο σπίτι - Θα πρέπει να μην πάτε στη δουλειά ή στο σχολείο και να αποφεύγετε την επαφή με τους άλλους όσο το δυνατόν περισσότερο ενώ η λοίμωξη είναι μεταδοτική. Η περίοδος κατά την οποία τα άτομα ηλικίας άνω των 12 χρονών μπορεί να μεταδώσουν την μόλυνση είναι περίπου επτά ημέρες από την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων.
- Πίνετε άφθονα υγρά - Τα επιπλέον υγρά χρειάζονται για να αντικαταστήσουν αυτά που χάνετε λόγω του πυρετού (μέσω του ιδρώτα). Αν τα ούρα σας είναι σκούρα, θα πρέπει να πίνετε περισσότερο. Προσπαθήστε να πίνετε ένα ποτήρι υγρά, όπως νερό, κάθε ώρα ενώ είστε ξύπνιοι.

## Άλλες χρήσιμες οδηγίες για να σας βοηθήσει να αναρρώσετε από τη γρίπη:

- Πάρτε απλά αναλγητικά όπως παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη (paracetamol ή ibuprofen) σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο για την ανακούφιση των μυϊκών πόνων και να πέσει ο πυρετός σας (εκτός εάν ο γιατρός σας σας συμβούλευσε διαφορετικά).
- Παιδιά κάτω των 18 χρονών δεν πρέπει να παίρνουν οποιαδήποτε φάρμακα που περιέχουν ασπιρίνη. Υπάρχουν αναφορές ότι ο συνδυασμός γρίπης και ασπιρίνης στα παιδιά προκαλεί το σύνδρομο Reye, μια πολύ σοβαρή νόσος που επηρεάζει το νευρικό σύστημα και το συκώτι.
- Τα αντιβιοτικά δεν είναι αποτελεσματικά κατά της γρίπης επειδή η ινφλουέντζα είναι ένας ιός και τα αντιβιοτικά καταπολεμούν τα βακτήρια. Ωστόσο, ο γιατρός σας μπορεί να συνταγογραφήσει αντιβιοτικά εάν παρουσιάσετε βακτηριακή λοίμωξη μαζί με τη γρίπη σας.
- Κάντε γαργάρες μ' ένα ποτήρι ζεστό νερό για να ανακουφιστείτε από τον πονόλαιμο. Καραμέλες ή παστίλιες χωρίς ζάχαρη μπορούν επίσης να βοηθήσουν.
- Η θερμοφόρα ή ένα θερμαντικό μαξιλαράκι μπορούν επίσης να ανακουφίσουν τον μυϊκό πόνο. Το ζεστό μπάνιο μπορεί να είναι χαλαρωτικό.
- Χρησιμοποιήστε σταγόνες αλατούχου διαλύματος ή σπρέι στη μύτη για να βοηθήσει να απαλύνει ή να καθαρίσει μια βουλωμένη μύτη. Τα αποσυμφορητικά βοηθούν να συρρικνωθούν πρησμένα αιμοφόρα αγγεία στη μύτη. Μιλήστε στο γιατρό ή στον φαρμακοποιό σας για το ποια φάρμακα είναι καλύτερα για εσάς.
- Μην καπνίζετε - αυτό θα ερεθίσει τους αεραγωγούς σας που έχουν πάθει βλάβη.
- Ο βήχας μπορεί να είναι χρήσιμος αν βγάξει τη βλέννα.
- Δοκιμάστε εισπνοές με ζεστό υγρό αέρα. Βράστε νερό στον βραστήρα και βάλτε το σε ένα μπολ πάνω στο τραπέζι. Βάλτε το κεφάλι σας πάνω από το μπολ με μια πετσέτα πάνω από το κεφάλι σας και εισπνεύστε τον ζεστό αέρα για 20 λεπτά. Μην βάζετε τίποτα στο νερό.
- Ζητήστε βοήθεια αν μένετε μόνοι σας, είστε γονέας χωρίς σύντροφο, ή είστε υπεύθυνοι για τη φροντίδα κάποιου που είναι αδύναμος ή ανάπηρος. Μπορεί να χρειαστεί να καλέσετε κάποιον να σας βοηθήσει μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα.
- Να θυμάστε, αν αγοράσετε φάρμακα στο φαρμακείο για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων σας (φάρμακα χωρίς συνταγή), μιλήστε με τον φαρμακοποιό για να δείτε αν είναι η καλύτερη επιλογή για εσάς. Αναφέρετε εάν έχετε κάποια χρόνια πάθηση ή παίρνετε οποιαδήποτε άλλα φάρμακα.

## Περισσότερες πληροφορίες

**Better Health Channel**

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

**Department of Health and Human Services:**

[www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza](http://www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza)

Τηλέφωνο: 1300 651 160

Εξουσιοδοτήθηκε και δημοσιεύθηκε από την Κυβέρνηση Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία Βικτώρια, Department of Health and Human Services Ιούνιος 2016.