

Ιλαρά

Πληροφοριακό φυλλάδιο για την Κοινότητα – Απρίλιος 2016

Τι είναι η Ιλαρά;

Η Ιλαρά είναι μια ιδιαίτερα ιογενής λοίμωξη. Οι άνθρωποι προσβάλλονται από ιλαρά επτά (7) έως 18 ημέρες μετά την επαφή τους με άτομο που έχει ιλαρά.

Αρχικά οι άνθρωποι με ιλαρά έχουν υψηλή θερμοκρασία ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), αισθάνονται πολύ κουρασμένοι, έχουν βήχα ή ρινική καταρροή ή τα μάτια τους κοκκινίζουν και πονάνε. Περίπου τρεις έως τέσσερις ημέρες αργότερα εμφανίζονται εξανθήματα ως κόκκινες κηλίδες αρχίζοντας από το πρόσωπο και στη συνέχεια εξαπλώνονται σε όλο το σώμα. Το εξάνθημα μπορεί να διαρκέσει από τέσσερις έως επτά ημέρες.

Οι άνθρωποι με ιλαρά μπορεί να αισθανθούν πολύ άρρωστοι και πολλές φορές πρέπει να πάνε στο νοσοκομείο.

Πώς μεταδίδεται η ιλαρά;

Η ιλαρά μεταδίδεται εύκολα από το άρρωστο άτομο, σε άλλο άτομο. Οι άνθρωποι μπορεί να κολλήσουν ιλαρά απλά και μόνο όταν βρίσκονται στο ίδιο δωμάτιο με το άτομο που έχει ιλαρά.

Η ιλαρά μεταδίδεται μέσω της αναπνοής σταγονιδίων του ιού μετά από βήχα ή φτάρνισμα στον αέρα του ασθενή με ιλαρά (λοιμώδες άτομο).

Για πόσο διάστημα μπορεί ο ασθενής να μεταδώσει την ασθένεια;

Οι άνθρωποι με ιλαρά μπορούν να τη μεταδώσουν λίγο πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα έως και τέσσερις ημέρες μετά την εμφάνιση του εξανθήματος.

Θα πάρει περίπου 7 με 10 μέρες μετά την επαφή του με άτομο που είχε ιλαρά, για να αισθανθεί κάποιος άρρωστος, αλλά μερικές φορές μπορεί να πάρει και 18 ημέρες.

Το εξάνθημα συνήθως παρουσιάζεται 14 ημέρες μετά την επαφή με άτομο που είναι άρρωστο με ιλαρά.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι η ασθένεια μπορεί να μεταδοθεί ακόμη και πριν παρουσιαστεί εξάνθημα.

Μπορεί να προσβληθώ εγώ από την Ιλαρά;

Τα άτομα που μπορούν να προσβληθούν από ιλαρά είναι:

- όποιος δεν έχει κάνει δύο εμβόλια ιλαράς
- ενήλικες μεταξύ 20 και 49 ετών οι οποίοι δεν έχουν κάνει κανένα εμβόλιο ή που έχουν κάνει μόνο ένα εμβόλιο ιλαράς
- τα παιδιά ηλικίας κάτω των έξι (6) μηνών, εάν η μητέρα τους δεν είναι προστατευμένη από την ιλαρά (δεν έχει κάνει το εμβόλιο ή δεν είχε ιλαρά στο παρελθόν)
- παιδιά ηλικίας 6-12 μηνών (που δεν έχουν κάνει το εμβόλιο ιλαράς)
- άτομα που είναι ανοσοκατεσταλμένα (π.χ. άτομα με καρκίνο, που κάνουν χημειοθεραπεία ή παίρνουν μεγάλη δόση στεροειδών φαρμάκων)

Εάν είχατε ιλαρά στο παρελθόν ή κάνατε τα δύο (2) εμβόλια ιλαράς είστε προστατευμένος.

Τι γίνεται αν δε γνωρίζω αν έχω εμβολιαστεί;

Ο γιατρός σας μπορεί να σας κάνει μια εξέταση αίματος για να δει εάν έχετε τα αντισώματα (την προστασία) για ιλαρά στο αίμα σας.

Εάν έχετε γεννηθεί στην Αυστραλία μετά το 1996, τα στοιχεία των εμβολιασμών σας κρατούνται στον Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) (Αυστραλιανό Κατάλογο Παιδικών Εμβολιασμών) ανεξάρτητα από το πού εμβολιαστήκατε.

Τι μπορώ να κάνω για να μην κολλήσω ιλαρά;

Εάν δεν είστε σίγουρος, ρωτήστε το γιατρό σας να σας πει εάν είστε προστατευμένος από την ιλαρά, και εάν δεν είστε, εμβολιαστείτε.

Η καλύτερη προστασία έναντι της ιλαράς είναι να κάνετε δύο (2) δόσεις του εμβολίου ιλαράς (MMR/MMRV)

Ο γιατρός σας μπορεί να βοηθήσει να κάνετε το εμβόλιο της ιλαράς, και ορισμένα άτομα μπορούν να κάνουν το εμβόλιο δωρεάν, συμπεριλαμβάνονται:

- Οι πρόσφυγες ή οι αιτούντες άσυλο
- Οι γυναίκες σε ηλικία τεκνοποίησης, από 20 έως 40 ετών
- Τα άτομα ηλικίας κάτω των 20 ετών κάτω από την τρέχουσα καμπάνια της Αυστραλιανής Ομοσπονδίας 'catch-up' (είναι το πρόγραμμα εμβολίων για όσους δεν έχουν κάνει έως τώρα τα απαιτούμενα εμβόλια).

Ο καλύτερος τρόπος να προλάβετε την εξάπλωση της ιλαράς είναι να πάτε στο γιατρό σας μόλις αρρωστήσετε από ιλαρά, και να μείνετε μακριά από άλλους ανθρώπους ούτως ώστε να μην μεταδώσετε την ασθένεια.

Τι να κάνω αν νομίζω ότι έχω ιλαρά;

Εάν νομίζετε ότι έχετε ιλαρά να μείνετε μακριά από άλλους ανθρώπους για να μην αρρωστήσουν.

Να πάτε στο γιατρό σας ή στο νοσοκομείο. Σας παρακαλούμε πριν πάτε στο γιατρό ή το νοσοκομείο ενημερώστε τους ότι νομίζετε έχετε ιλαρά για να προστατέψουν άλλους ανθρώπους. Να μην κάθεστε στην αίθουσα αναμονής του ιατρού γιατί μπορεί να εκθέσετε άλλους ασθενείς στην ιλαρά. Μπορεί να σας δώσουν να φορέσετε μάσκα ή να σας βάλλουν σε ξεχωριστή αίθουσα πριν σας δει ο γιατρός.

Τι θα κάνει ο γιατρός μου;

Ο γιατρός θα σας πάρει αίμα και με μπατονέτα θα πάρει δείγμα από το λάρυγγα για να εξετάσει αν έχετε ιλαρά. Θα πρέπει να παραμείνετε μακριά από άλλα άτομα μέχρι να μάθετε τα αποτελέσματα της εξέτασης.

Πώς θεραπεύεται η ιλαρά;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπεία για την ιλαρά. Η ανάπαυση, τα υγρά, και η παρακεταμόλη για υψηλό πυρετό μπορούν να βοηθήσουν να ξεπεράσετε μερικά από τα συμπτώματα. Θυμηθείτε ότι πρέπει να μείνετε μακριά από άλλους ανθρώπους, για να μην τους κολλήσετε.

Σε ποιον μπορώ να μιλήσω γι αυτό;

Εάν δεν αισθάνεστε καλά, μιλήστε με το γιατρό σας ή καλέστε τη NURSE-ON-CALL (ΓΡΑΜΜΗ ΝΟΣΟΚΟΜΑΣ) στο (1300 606 024) για συμβουλές. Για άλλες απορίες μπορείτε να καλέσετε το 1300 651 160 και να μιλήσετε με Υπάλληλο της Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών).

Για να λάβετε αυτό το φυλλάδιο σε κατανοητή σε σας μορφή τηλεφωνήστε στο 1300 651 160, χρησιμοποιώντας National Relay Service 13 36 77 εάν χρειάζεστε, ή με email Infectious.diseases@dhhs.vic.gov.au

Εξουσιοδοτήθηκε και εκδόθηκε από τη Βικτωριανή Κυβέρνηση, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτωρίας, Department of Health and Human Services Μάιος 2016.