

# Πανδημική ινφλουέντζα (γρίπη)

Απαντήσεις στις ερωτήσεις σας

**Αυτό το ενημερωτικό δελτίο απαντά στις ερωτήσεις σας για την πανδημική ινφλουέντζα.**

## Τι είναι η πανδημική ινφλουέντζα;

Ο όρος πανδημική ινφλουέντζα περιγράφει τη μετάδοση του ιού της ινφλουέντζας (γρίπης) εντός του πληθυσμού που συνήθως δεν προκαλεί ασθένεια στους ανθρώπους. Ο ιός είναι διαφορετικός από τον ιό της εποχικής γρίπης που συνήθως προσβάλλει τους ανθρώπους και μπορεί να προκαλέσει μόλυνση σε πολλά άτομα επειδή σχεδόν κανένας δεν έχει ακόμη ανοσία στον ιό αυτό.

## Πώς μεταδίδεται;

Η πανδημική ινφλουέντζα είναι πολύ μολυσματική και μεταδίδεται από άτομο σε άτομο μέσω των αναπνευστικών εκκρίσεων με τρεις τρόπους:

- μέσω της μετάδοσης σταγονιδίων από ένα άτομο στο άλλο (για παράδειγμα, με το βήχα ή το φτέρνισμα)
- αγγίζοντας πράγματα που έχουν μολυνθεί από αναπνευστικές εκκρίσεις και μετά αγγίζετε το στόμα, μάτια ή μύτη σας
- μέσω της μετάδοσης σωματιδίων του αέρα σε κλειστούς χώρους με μεγάλη πολυκοσμία.

## Πώς μπορώ να προστατέψω τον εαυτό μου και τους άλλους από την ινφλουέντζα;

Υπάρχουν μερικά απλά, αλλά σημαντικά, προσωπικά μέτρα υγιεινής που μπορείτε να λάβετε για να σταματήσετε τη μετάδοση της ινφλουέντζας:

- Το πλύσιμο των χεριών είναι ένα από τα σημαντικότερα μέτρα για την πρόληψη της μετάδοσης της μόλυνσης. Να πλένετε τα χέρια σας, ειδικά αν ήρθατε σε επαφή με κάποιον που έχει μόλυνση του αναπνευστικού, ειδικά παιδιά. Στην περίπτωση μιας πανδημίας, συνιστάται να αποφεύγετε τη χειραψία. Όλοι θα πρέπει να έχουν τη συνήθεια να πλένουν τα χέρια πριν το φαγητό, μετά την χρήση της τουαλέτας και μετά το βήχα, φτέρνισμα ή το φύσημα της μύτης. Τα χαρτομάντιλα θα πρέπει να τα πετάτε στα σκουπίδια αμέσως μετά τη χρήση.
- Η υγιεινή για το βήχα/φτέρνισμα είναι σημαντική. Όταν βήχετε ή φτερνίζετε, γυρίστε προς την αντίθετη μεριά από άλλους ανθρώπους και καλύψτε το στόμα ή τη μύτη σας με χαρτομάντιλα. Πετάξτε τα χαρτομάντιλα και μετά πλύντε τα χέρια σας.
- Περιορίστε την επαφή με άλλα άτομα και πράγματα. Μην επισκέπτεστε άτομα που έχουν γρίπη εκτός αν είναι απολύτως αναγκαίο. Αν κάποιο μέλος της οικογένειάς σας έχει γρίπη, βάλτε τα προσωπικά σας αντικείμενα, όπως πετσέτες, ξεχωριστά από την υπόλοιπη οικογένεια. Να καθαρίζετε τις επιφάνειες, όπως νεροχύτες και βρύσες του μπάνιου, νεροχύτες και πάγκους της κουζίνας μετά την χρήση τους από το άρρωστο άτομο.
- Να θυμάστε να μην μοιράζεστε οικιακά σκεύη, φαγητό ή ροφήματα. Θα πρέπει επίσης να προσπαθείτε να παραμένετε ένα μέτρο ή περισσότερο μακριά από άρρωστα άτομα.

## Αν έχω εκτεθεί στην πανδημική ινφλουέντζα, σε πόσο χρονικό διάστημα θα αρρωστήσω;

Το διάστημα από τότε που εκτεθήκατε μέχρι να αρρωστήσετε ποικίλει από μία έως επτά ημέρες, αλλά συνήθως είναι μία έως τρεις ημέρες.

## **Αν έχω ινφλουέντζα, για πόσο διάστημα θα είμαι μολυσματικός/ή;**

Το χρονικό διάστημα μέσα στο οποίο μπορείτε να μολύνετε άλλους συνήθως είναι από μία ημέρα πριν (παρόλο που αυτό είναι σπάνιο) την εμφάνιση της ασθένειας και για περίπου επτά ημέρες.

Για παιδιά ηλικίας 12 χρονών και κάτω, η μολυσματική περίοδος είναι μεγαλύτερης διάρκειας – το ανώτατο όριο είναι 21 ημέρες μετά την εμφάνιση της ασθένειας.

## **Ποια είναι τα συμπτώματα;**

Τα συμπτώματα της πανδημικής γρίπης είναι τα ίδια με τα αυτά της κανονικής γρίπης και περιλαμβάνουν πυρετό, πονοκέφαλο, κόπωση, ξηρό βήχα, πονόλαιμο, καταρροή ή βουλωμένη μύτη και μυϊκούς πόνους.

Η ινφλουέντζα στα παιδιά συνήθως προκαλεί τουλάχιστον δύο ή τρία από τα παρακάτω συμπτώματα: αιφνίδια εμφάνιση πυρετού, ενοχλήσεις και πόνους, σοβαρή κόπωση, πονοκέφαλο, βήχα, πονόλαιμο, συνάχι, ναυτία, έμετος, διάρροια, θορυβώδη αναπνοή (λαρυγγίτιδα) και το παιδί δεν τρώει ή δεν πίνει αρκετά.

Τα περισσότερα συμπτώματα υποχωρούν σε δύο έως επτά ημέρες, αν και ο βήχας μπορεί να παραμείνει περισσότερο.

## **Μπορεί να είναι θανατηφόρα η πανδημική γρίπη;**

Ναι, αλλά διατίθενται θεραπείες και τρόποι πρόληψης της μόλυνσης ώστε να μην εμφανιστεί αρχικά. Η Βικτώρια εφαρμόζει στρατηγικές για να μειωθεί η μετάδοση και οι επιπτώσεις της πανδημίας στον πληθυσμό.

## **Ποιες είναι οι επιπλοκές;**

Μερικές από τις επιπλοκές που προκαλούνται από τη γρίπη περιλαμβάνουν βακτηριακή λοίμωξη στο στήθος, αφυδάτωση και επιδείνωση χρόνιων ιατρικών παθήσεων, όπως καρδιόπαθεια, άσθμα ή διαβήτης. Τα παιδιά μπορεί να έχουν ρινικά προβλήματα και λοιμώξεις στα αυτιά λόγω των επιπλοκών από τη γρίπη. Άτομα ηλικίας 65 χρονών και άνω και άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνιες ιατρικές παθήσεις διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές της γρίπης.

## **Πώς γίνεται η πρόληψη και η θεραπεία της πανδημικής γρίπης;**

Η θεραπεία της γρίπης περιλαμβάνει ανάπαυση, επαρκή κατανάλωση υγρών και θρεπτικών ουσιών και λήψη φαρμάκων για να βοηθήσει με τον πυρετό και τον πόνο, όπως ασπιρίνη (όχι σε παιδιά) και παρακεταμόλη.

Τα αντιβιοτικά δεν δρουν κατά των ιών, οπότε δεν έχουν καμία επίδραση στη γρίπη. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να χρειαστούν αντιβιοτικά επειδή έχουν μια δευτερεύουσα μόλυνση, όπως μόλυνση στο στήθος όπως είναι η πνευμονιοκοκκική πνευμονία καθώς και ινφλουέντζα. Τα άτομα που έχουν επηρεαστεί σοβαρά μπορεί να χρειαστούν νοσηλεία, συμπληρωματική θεραπεία με οξυγόνο και αναπνευστική υποστήριξη μέσω τεχνητού αερισμού.

Υπάρχουν τώρα δύο αντιικά φάρμακα που μπορούν να προσφέρουν βραχυπρόθεσμη προστασία κατά της γρίπης (προφύλαξη) ή να συντομεύσουν την πορεία της μόλυνσης αν δοθούν στο αρχικό στάδιο της ασθένειας (θεραπεία). Αυτά είναι το oseltamivir (κοινή ονομασία: Tamiflu) και zanamivir (κοινή ονομασία: Relenza) και τα δύο αυτά πρέπει να συνταγογραφηθούν από γιατρό.

Η αποτελεσματικότητα των αντιικών φαρμάκων στην αντιμετώπιση της πανδημικής γρίπης είναι ασαφής. Το σχέδιο διαχείρισης της υγείας της Βικτώριας για την πανδημική γρίπη προβλέπει κάποια περιορισμένη χρήση για τη διαχείριση των περιπτώσεων και επαφών. Ωστόσο, σε περίπτωση πανδημίας, μπορεί να υπάρχει έλλειψη αυτών των φαρμάκων. Το σχέδιο επιτρέπει στα άτομα που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να έχουν προτεραιότητα στα 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.