

ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

Σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου Πρόληψης Νοσημάτων (Κ.Ε.Λ.Π.ΝΟ.) υπάρχει αύξηση του ιού της γρίπης Α/Η1Ν1. Τα συμπτώματα της νόσου είναι παρόμοια με της εποχιακής γρίπης και οι άνθρωποι μολύνονται με τον ίδιο με τον ίδιο τρόπο όπως και στην εποχιακή γρίπη.

Τα κύρια συμπτώματα είναι:

- Πυρετός
- Μυαλγία
- Πονοκέφαλος
- Αίσθημα κόπωσης
- Συνάχι
- Πονοκέφαλος

Και σε ορισμένες περιπτώσεις διάρροια και έμετο. Τα συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν 2-7 ημέρες. Εάν υπάρχει κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα γρίπης καλό είναι να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για τυχόν επιπλοκές που μπορεί να παρουσιαστούν.

Πως μπορώ να προστατευτώ και να προστατεύσω και τους γύρω μου;

- Αποφύγετε στενές επαφές με άτομα που έχουν ασθενήσει. Εάν αρρωστήσετε, κρατήστε απόσταση από τους άλλους για να μην τους μεταδώσετε τη νόσο. Αποφύγετε τις χειραψίες και το στενό συγχρωτισμό με άλλα άτομα.
- Μην πηγαίνετε στη δουλειά ή στο σχολείο αλλά μείνετε στο σπίτι σας για να μην μεταδώσετε την ασθένεια και στους άλλους.
- Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντιλο, όταν βήχετε ή φτερνίζετε. Πετάξτε το χαρτομάντιλο στα σκουπίδια μετά τη χρήση του. Με αυτόν τον τρόπο, προστατεύετε τους άλλους.
- Το συχνό πλύσιμο των χεριών θα σας προστατεύσει από τα μικρόβια. Πλύνετε τα χέρια σας συχνά, ειδικά μετά το βήχα ή το φτέρνισμα. Σε περίπτωση που δεν βρίσκεστε κοντά στη βρύση, τα υγρά μαντηλάκια που περιέχουν αλκοόλ, είναι επίσης αποτελεσματικά.
- Αποφεύγετε την επαφή των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα, γιατί είναι πύλες εισόδου του ιού στον οργανισμό.

Ο Προϊστάμενος,

Dr. Π. Ζυγούρης

Επίκουρος Καθηγητής