



**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΟΝ  
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ  
ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΥΛΑΞΤΕ ΤΟ.  
ΟΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΥΤΕΣ  
ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ  
ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ  
ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ  
ΤΗ ΓΡΙΠΗ Α(Η1Ν1).**

## **Πληροφορίες και ιατρικές συμβουλές για το κοινό σχετικά με τον ιό ΓΡΙΠΗΣ Α(Η1Ν1)**



**ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

## Είναι γνωστό ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει εξαγγείλει τη μετάβαση στην 6η φάση της Πανδημίας Γρίπης Α (H1N1) σε παγκόσμιο επίπεδο

Εσείς μπορείτε να διαδραματίσετε σημαντικό ρόλο στην αναχαίτιση της εξάπλωσης του ιού.

Υπάρχουν κάποια απλά μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας, την οικογένεια και τους φίλους σας.

### ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΙΟΣ ΓΡΙΠΗΣ Α(H1N1);

Η γρίπη Α(H1N1) διαφέρει από την κοινή ή εποχική γρίπη, η οποία εμφανίζεται κάθε χειμώνα, ως ακολούθως:

- Η εξάπλωση της είναι ταχύτερη
- Μπορεί να είναι αρκετά μεταδοτική
- Μπορεί να προσβάλει μεγάλο αριθμό ατόμων
- Μπορεί να προκαλέσει περισσότερους θανάτους από την κοινή γρίπη (επειδή αναμένεται να προσβληθεί μεγαλύτερος αριθμός ατόμων)
- Μπορεί να εμφανιστεί σε δύο ή περισσότερα κύματα με διαφορά αρκετών μηνών - με κάθε κύμα να διαρκεί εβδομάδες ή μήνες

### ΠΩΣ ΞΕΡΩ ΑΝ ΕΧΩ ΠΡΟΣΒΛΗΘΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΟ ΓΡΙΠΗΣ Α(H1N1);

Θα έχετε τα ίδια συμπτώματα με αυτά της κοινής γρίπης, με τη διαφορά ότι αυτά μπορεί να εμφανιστούν ξαφνικά και να είναι σοβαρά. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ψηλό πυρετό (συνήθως άνω των 38 βαθμών Κελσίου) και κάποια από τα ακόλουθα:
- Ξηρό βήχα
- Πονοκέφαλο
- Αδυναμία και κόπωση
- Μυϊκούς πόνους
- Πονόλαιμο
- Ρινική καταρροή
- Έμετο/διάρροια

**Αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε επιπλοκές, κάποιες εκ των οποίων μπορεί να είναι σοβαρές.**

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΙΟ ΓΡΙΠΗΣ Α(H1N1)

## ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ;

Αν είστε ασθενής, ή νοιώθετε ότι υπάρχει πιθανότητα να ασθενήσετε, προτρέπεστε:

- Να παραμείνετε στο σπίτι
- Να καλύπτετε το στόμα και τη μύτη όταν φταρνίζετε, αν είναι δυνατόν με χαρτομάντηλο – ο ιός μεταδίδεται όταν κάποιο μολυσμένο άτομο βήξει ή φταρnisτεί, μέσω σταγονιδίων
- Να χρησιμοποιείτε το χαρτομάντηλο μόνο μια φορά και να το πετάτε γρήγορα και προσεκτικά – σε σακούλι και στο καλάθι αχρήστων
- Να πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό
- Να καθαρίζετε τις σκληρές επιφάνειες, όπως οι πάγκοι εργασίας στην κουζίνα σας, τα χερούλια στις πόρτες κ.λπ., με κάποιο κοινό προϊόν καθαρισμού, καθώς ο ιός είναι δυνατόν να βρίσκεται σε αυτές τις επιφάνειες
- Να αποφεύγετε τους χώρους συγκέντρωσης μεγάλου αριθμού ατόμων
- Να μιλήσετε στα παιδιά σας και στους γύρω σας για τα πιο πάνω μέτρα πρόληψης μετάδοσης της ασθένειας.

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΑΝ ΠΡΟΣΒΛΗΘΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΟ;

- Επικοινωνήστε με την Κλινική Γρίπης της Επαρχίας σας ή το γιατρό σας για να σας συμβουλευθούν κατάλληλα. .
- Παραμείνετε στο σπίτι για διάστημα μέχρι και 7 μέρες ή μέχρι να αναρρώσετε πλήρως
- Αποφύγετε να έχετε επισκέψεις
- Πάρτε φάρμακα όπως αντιπυρετικά και ρινικά αποσυμφορητικά προϊόντα για να απαλύνετε τα συμπτώματα
- Καταναλώστε πολλά υγρά

Τα περισσότερα άτομα με γρίπη θα αναρρώσουν μέσα σε λίγες μέρες.

## ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Κάποια άτομα διατρέχουν ψηλότερο κίνδυνο για επιπλοκές από την γρίπη. Τα άτομα αυτά είναι δυνατόν να χρειαστούν ειδική θεραπεία ή παρακολούθηση.

Σε αυτές τις ομάδες περιλαμβάνονται:

- ο Άτομα με προϋπάρχουσα σοβαρή νόσο
- ο Μέτριο ή σοβαρό άσθμα
- ο Χρόνια νόσος των πνευμόνων
- ο Σακχαρώδης Διαβήτης

Πρόληψη της εξάπλωσης του  
ιού γρίπης Α(Η1Ν1)

- ο Σοβαρή καρδιοπάθεια (ισχαιμική καρδιοπάθεια, καρδιακή ανεπάρκεια, συγγενής καρδιοπάθεια κ.α.)
- ο Χρόνια νεφρική νόσος
- ο Σοβαρή ηπατική ανεπάρκεια
- ο Χρόνια νευρολογική νόσος
- ο Παιδιά μικρότερα των πέντε ετών (και ιδιαίτερα κάτω των δύο ετών)
- ο Άτομα μεγαλύτερα των 65 χρόνων
- ο Έγκυοι
- ο Εξαιρετικά παχύσαρκοι (BMI)≥40)
- ο Ανοσοανεπαρκείς ή άτομα σε ανοσοκαταστολή



## ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΕΝΗΛΙΚΑΣ

Αν έχετε λάβει τα βασικά μέτρα που περιγράφονται παραπάνω και παρόλα αυτά αισθάνεστε χειρότερα, ή αν μετά από κάποιες μέρες δεν είστε καλύτερα, θα πρέπει να ζητήσετε τη συμβουλή του γιατρού σας. Επισκεφθείτε το γιατρό σας (αφού προηγουμένως επικοινωνήσετε τηλεφωνικά μαζί του) ή την Κλινική Γρίπης της Επαρχίας σας αν προσέξετε:

- Λαχάνιασμα ενώ ξεκουράζεστε ή ενώ ασχολείστε με ελαφριές εργασίες
- Πόνο ή δυσκολία στην αναπνοή
- Φλέγματα με αίμα
- Υψηλία, αποπροσανατολισμό ή σύγχυση
- Πυρετό για 4-5 ημέρες ο οποίος δεν υποχωρεί (ή επιδεινώνεται)
- Μετά από βελτίωση της κατάστασης να επανέλθει ψηλός πυρετός και αδιαθεσία

## ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ

Θα πρέπει να επικοινωνήσετε ξανά με τον παιδίατρο σας αν το παιδί εμφανίσει οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Ταχύπνοια ή δύσπνοια
- Κυάνωση
- Δεν παίρνει αρκετά υγρά
- Λήθαργο ή έλλειψη επικοινωνίας με το περιβάλλον
- Ευερεθιστότητα σε βαθμό που το παιδί να μη θέλει να το κρατάτε
- Μετά από βελτίωση της κατάστασης να επανέλθει ψηλός πυρετός και αδιαθεσία
- Πυρετό με εξάνθημα

Αναγνωρίζοντας τον ιό γρίπης Α(Η1Ν1)

Άτομα τα οποία προσβάλλονται από τον ιό γρίπης A(H1N1) και παρουσιάζουν σοβαρή συμπτωματολογία ή ανήκουν σε μια από τις ομάδες υψηλού κινδύνου, αντιμετωπίζονται με αντι-ικά φάρμακα.

Τα αντι-ικά φάρμακα δεν αποτελούν θεραπεία, όμως πιθανόν να σας βοηθήσουν στην ανάρρωσή σας αν τα λάβετε εντός 48 ωρών από την εμφάνιση των συμπτωμάτων:

- Απαλύνουν κάποια από τα συμπτώματα
- Μειώνουν τον χρόνο ασθένειάς σας κατά ένα 24ωρο περίπου
- Μειώνουν την πιθανότητα για σοβαρές επιπλοκές, όπως πνευμονία.

### ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Τα περισσότερα άτομα που έχουν προσβληθεί από τον ιό, θα γίνουν καλά έπειτα από κάποιες μέρες.

Αν είστε στο σπίτι με γρίπη, ή εάν φροντίζετε κάποιο άτομο με γρίπη στο σπίτι, λάβετε τα πιο κάτω μέτρα, ώστε να αποτραπεί η εξάπλωση του ιού:

- Το άτομο το οποίο έχει προσβληθεί από τον ιό, πρέπει να παραμείνει σε ένα δωμάτιο με την πόρτα κλειστή και, αν είναι δυνατόν, με το παράθυρο ανοικτό.
- Τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας δεν πρέπει να περνάνε πολύ χρόνο με τον ασθενή και θα πρέπει να αποφεύγουν να μοιράζονται κουζινικά σκεύη, βιβλία, παιχνίδια κ.λπ.
- Μη δεχτείτε επισκέψεις από άτομα που δεν ζουν στο ίδιο σπίτι μαζί σας. Αυτό είναι σημαντικό, ώστε να μην μεταδοθεί η γρίπη και σε άλλα άτομα.
- Άτομα με τον ιό πρέπει να καλύπτουν το στόμα και τη μύτη όταν βήχουν ή φταρνίζονται και να πλένουν τα χέρια με σαπούνι και νερό αμέσως μετά.
- Μην αγγίζετε τα μάτια με τα χέρια σας, καθώς ο ιός εξαπλώνεται και με αυτόν τον τρόπο.
- Τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα πρέπει να πετιούνται αμέσως από τον ασθενή σε καλάθι αχρήστων. Τα σακούλια απορριμμάτων πρέπει να σφραγίζονται στο δωμάτιο και να μεταφέρονται αμέσως εκτός δωματίου από το άτομο που φροντίζει τον άρρωστο, ώστε να πεταχτούν με τα υπόλοιπα σκουπίδια.
- Οι επιφάνειες και τα αντικείμενα μέσα στο σπίτι, πρέπει να καθαρίζονται συχνά με κοινά προϊόντα καθαρισμού.

Αν έχετε προσβληθεί  
από τον ιό ή αν πιστεύετε  
πως έχετε προσβληθεί  
από τον ιό, περιοριστείτε  
στο σπίτι

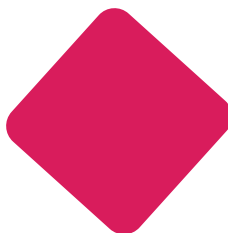


Πλένετε τα χέρια  
συχνά με σαπούνι και νερό



Καλύψτε το στόμα και τη  
μύτη σας όταν βήχετε  
ή  
φταρνίζεστε

Ενημερώστε τα παιδιά σας  
και άλλα άτομα, ώστε  
να ακολουθήσουν αυτές  
τις συμβουλές



Απορρίψτε τα  
χρησιμοποιημένα  
χαρτομάντηλα γρήγορα  
και  
προσεκτικά

Καθαρίζετε σκληρές  
επιφάνειες  
όπως πάγκους  
κουζίνας κ.λπ

Αποφύγετε  
χώρους όπου  
υπάρχει συνοστισμός

Αντιμετώπιση του ιού της γρίπης Α(Η1Ν1)

Για οποιοσδήποτε επιπλέον πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνείτε στην  
τηλεφωνική γραμμή ενημέρωσης του κοινού με αριθμό **22784848**

ή

στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας: [www.moh.gov.cy](http://www.moh.gov.cy)

