

Για να μην εξαπλωθεί η

νέα γρίπη (H1N1)

1.



Καλύπτουμε πάντα το στόμα και τη μύτη με χαρτομάντιλο όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε

2.



Πετάμε πάντα το χαρτομάντιλο στο καλάθι απορριμμάτων

3.



Πλένουμε πάντα τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή με οινόπνευμα

Ακολουθώντας αυτά τα 3 βήματα, περιορίζουμε την εξάπλωση της νέας γρίπης.

νέα γρίπη (H1N1)

Ενημερωτική τηλεφωνική γραμμή για τη γρίπη

 1135

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΥΗΣ

 1550

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ



Κόσκινα 4, 104 34 Αθήνα
Τηλ: 210 3648 754-6, 3639 878, Fax: 210 3648 306, 3628 017
URL: www.teakna.gr, E-Mail: info@teakna.gr

νέα γρίπη (H1N1)

Στο "χέρι μας" είναι να τη σταματήσουμε



Γρίπη και πανδημία

Η Τοπική Ένωση Δήμων και Κοινοτήτων Νομού Αττικής, (TEAKNA) εξέδωσε αυτό το φυλλάδιο, με στόχο την ενημέρωση των δημοτών, σχετικά με τη νέα γρίπη.

Η νέα γρίπη (γρίπη των χοίρων), είναι μία νόσος του αναπνευστικού συστήματος και προκαλείται από ένα νέο ιό, τον H1N1.

Μεταδίδεται εύκολα και γρήγορα από άνθρωπο σε άνθρωπο, σε ολόκληρο τον κόσμο, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σ' αυτό που ονομάζουμε πανδημία.

Κάνεις από εμάς δεν έχει αναπτύξει αντισώματα κατά του νέου ιού, συνεπώς διατρέχουμε -εν δυνάμει- τον κίνδυνο να κολλήσουμε και να νοσήσουμε.

Πώς εξαπλώνεται

Ο ιός της νέας γρίπης, μεταδίδεται μέσω των σταγονιδίων που βγαίνουν από το στόμα ή τη μύτη, κυρίως όταν βήχουμε ή όταν φτερνιζόμαστε.

Οι πύλες εισόδου του νέου ιού στον οργανισμό μας, είναι τα μάτια, η μύτη και το στόμα. Όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε, χωρίς να καλύπτουμε τη μύτη και το στόμα με χαρτομάντιλο, τότε τα σταγονίδια διαχέονται στον αέρα και τα εισπνέουν και άλλοι άνθρωποι.

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι εάν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε πάνω στο χέρι μας (παλάμη), τότε μεταφέρουμε τον ιό της νέας γρίπης, σε οποιαδήποτε σκληρή επιφάνεια αγγίζουμε.

Ο ιός της νέας γρίπης μπορεί να παραμείνει ζωντανός πάνω σ' αυτές τις επιφάνειες για κάποιο χρονικό διάστημα.

Συνήθεις επιφάνειες που μπορεί να είναι μολυσμένες, είναι τα πόμολα από τις πόρτες, τα κινητά ή σταθερά τηλέφωνα, το πληκτρολόγιο του υπολογιστή και το τηλεχειριστήριο της τηλεόρασης.

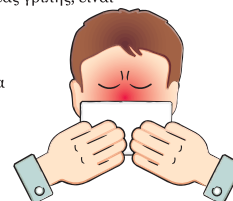
Αν αγγίξει κάποιος αυτές τις επιφάνειες και στη συνέχεια αγγίξει το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια του, τότε ο ιός μπορεί να εισέλθει στον οργανισμό του, με αποτέλεσμα να μολυνθεί και να νοσήσει.

Τα συμπτώματα

Μερικά από τα συμπτώματα της νέας γρίπης, είναι

- Πυρετός
- Βήχας ή δυσκολία στην αναπνοή
- Πονοκέφαλος και πόνοι στο σώμα
- Κρυάδες
- Φτέρνισμα ή καταρροή
- Ανορεξία
- Ατονία

Τα συμπτώματα αυτά, δεν διαφέρουν από τα συμπτώματα της κοινής γρίπης, αρκετές φορές όμως είναι πιο έντονα.



Προφυλάξεις

Εδώ και καιρό, επιστημονες και ερευνητικά κέντρα σε ολόκληρο τον κόσμο, έχουν επιδοθεί σε έναν αγώνα δρόμου, για την παρασκευή εμβολίου κατά του νέου ιού της γρίπης.

Όλοι μας, ως υπεύθυνοι πολίτες, οφείλουμε να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας αλλά και τους άλλους.

Ακολουθώντας τις παρακάτω απλές πρακτικές υγιεινής, απομακρύνουμε τον κίνδυνο να προσβληθούμε ή να κολλήσουμε άλλους (εφόσον είμαστε φορείς), το νέο ιό της γρίπης.

- Πρέπει πάντα να έχουμε μαζί μας χαρτομάντιλα.
- Όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε, καλύπτουμε πάντα το στόμα και τη μύτη με χαρτομάντιλο.
- Πετάμε πάντα τα χαρτομάντιλα σε καλάθι απορριμμάτων, μετά από κάθε χρήση.
- Πλένουμε πάντα τα χέρια μας, χρησιμοποιώντας ζεστό νερό και σαπούνι ή με οινόπνευμα.
- Εάν νοσούμε μένουμε μακριά από τους άλλους και δεν βγαίνουμε από το σπίτι μας.
- Πηγαίνουμε σε νοσοκομείο, μόνον εάν ο γιατρός μας το κρίνει απαραίτητο ή αν είμαστε σοβαρά ασθενείς.