

ΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ Ε.Μ.Π.

Οδηγίες περιορισμού της διασποράς του ιού του H1N1

- Κάλυψε το στόμα και τη μύτη σου με ένα χαρτομάντιλο όταν βήχεις ή φταρνίζεσαι και πέταξε το αμέσως μετά σε κάδο απορριμμάτων.
- Πρέπει να πλένεις συχνά τα χέρια σου με νερό και σαπούνι, ειδικά μετά το βήχα ή φτάρνισμα. Ξεξ' ίσου αποτελεσματικά είναι και τα αντισηπτικά διαλύματα (αφού στεγνώσουν στα χέρια σου).
 - Απέφυγε να αγγίζεις συχνά τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σου.
- Μη συνωστίζεσαι σε κλειστούς χώρους ή απέφυγε τις κοινωνικές επαφές με ασθενείς.
 - Κράτα μια απόσταση περίπου στα δύο μέτρα από τον διπλανό σου στο αμφιθέατρο εάν υπάρχει αυτή η δυνατότητα.
- Εάν αρρωστήσεις, μείνε στο σπίτι σου για 7 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων σου.

Οδηγίες για τους ταξιδιώτες για την πρόληψη του H1N1

Πριν το ταξίδι:

Εάν προγραμματίζεις ταξίδι σε περιοχή που ενδημεί ο ιός ενημερώσου για τα μέτρα πρόληψης και τη δυνατότητα ιατρικής περίθαλψης που πιθανά να χρειαστείς (ιατρική ασφάλεια, έξοδα, βιβλιάριο υγείας). Εάν ανήκεις σε ομάδα υψηλού κινδύνου (άνω των 60 ετών, ή πάσχεις από διαβήτη, καρδιοπάθεια, ΧΑΠ, άσθμα, ανοσοανεπάρκεια ή κάποια κακοήθεια) εμβολιάσου με το εμβόλιο της εποχιακής γρίπης και του πνευμονιοκόκκου.

Ετοίμασε ένα μικρό φαρμακείο με τα συνήθη φάρμακα σου και αντιπυρετικά.

Έλεγξε την υγεία σου πριν το ταξίδι.

Μην ταξιδεύεις άρρωστος.

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού:

Φρόντισε να ενημερώνεσαι για τη δραστηριότητα του ιού στην περιοχή που βρίσκεσαι και τα μέτρα που εφαρμόζονται από τις κατά τόπους υγειονομικές αρχές.

Πλένε τακτικά τα χέρια σου με τρεχούμενο νερό και σαπούνι. Διαφορετικά

χρησιμοποίησε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα (με τουλάχιστον 60% αλκοόλ).

Κάλυψε το στόμα σου όταν βήχεις ή φτερνίζεσαι με ένα χαρτομάντιλο. Εάν δεν έχεις χαρτομάντιλο, βήξε στο επάνω μέρος του μανικιού σου.

Απέφυγε να συγχρωτίζεσαι σε κλειστούς χώρους.

Μετά το ταξίδι:

Εάν αισθανθείς άρρωστος μείνε στο σπίτι για 7 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων.