



ΕΘΝΙΚΟ ΜΕΤΣΟΒΙΟ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΙΑΤΡΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

Ηρώων Πολυτεχνείου 9, Πολυτεχνειούπολη Ζωγράφου 157-80, τηλ.: 7721568,
7721566
Fax: 7721567

Οδηγίες περιορισμού της διασποράς του ιού του H1N1

- Κάλυπτε το στόμα και τη μύτη σου με ένα χαρτομάντιλο όταν βήχεις ή φταρνίζεσαι και πέταξε το αμέσως μετά σε κάδο απορριμμάτων.
- Να πλένεις συχνά τα χέρια σου με νερό και σαπούνι, ειδικά μετά το βήχα ή φτάρνισμα. Εξ' 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.
- Εάν αρρωστήσεις, μείνε στο σπίτι σου για 7 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων σου.

(21)

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).

Κάλυπτε 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.

Αντιμετωπίζουμε υπεύθυνα τη νέα γρίπη

Η νέα γρίπη είναι εδώ και την αντιμετωπίζουμε.

Ο πιο αποτελεσματικός και ασφαλής τρόπος άμυνας είναι ο εμβολιασμός.

Έτσι προστατεύουμε το εαυτό μας, την οικογένειά μας, τους γύρω μας.

Και σχηματίζουμε όλοι μαζί μια δυνατή αλυσίδα προστασίας απέναντι στην εξάπλωση του ιού.

Με τη νέα γρίπη δεν παίζουμε, ειδικά αν ανήκουμε σε ευπαθή ομάδα.

Τηρούμε πάντα όλους τους κανόνες υγιεινής.

Εμβολιαζόμαστε

ΟΧΙ ΣΤΗ ΝΕΑ ΓΡΙΠΗ

ΝΑΙ ΣΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ

Ξεκινά ο εμβολιασμός των ειδικών ομάδων

Οι ειδικές ομάδες πληθυσμού, που διατρέχουν κίνδυνο από τη νέα γρίπη, εμβολιάζονται από τις 23 Νοεμβρίου. Οι ομάδες ορίζονται σε εγκύκλιο του υπουργείου Υγείας. Η εγκύκλιος αναφέρει τα εξής:

A. Για όλες τις ομάδες του πληθυσμού προβλέπεται μία δόση του εμβολίου, εκτός από τα παιδιά κάτω των 10 ετών και τα άτομα με ανοσοκαταστολή, για τα οποία προβλέπονται δύο δόσεις, με μεσοδιάστημα τρεις (3) εβδομάδες. Εφιστάται η προσεχτική εφαρμογή του φύλλου οδηγιών χρήσης που συνοδεύει κάθε σκεύασμα ιδιαίτερα αναφορικά με την παιδιατρική δοσολογία.

B. Στις 16/11/09 άρχισε ο εμβολιασμός του προσωπικού υγείας (προσωπικό νοσοκομείων ΕΣΥ, Πανεπιστημιακών, ΙΚΑ, Στρατιωτικών νοσοκομείων, Ιδιωτικών κλινικών, προσωπικού ΕΚΑΒ, ιδιωτών γιατρών, προσωπικού ΕΚΕΠΥ και ΚΕΕΛΠΝΟ). Ο εμβολιασμός συνεχίζεται στα νοσοκομεία. Στις 23/11/09 ακολουθεί η έναρξη του εμβολιασμού ειδικών ομάδων πληθυσμού ηλικίας άνω των 6 μηνών. Στις ομάδες αυτές ανήκουν τα άτομα υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσηση και επιπλοκές, οι αιμοδότες και τα άτομα που φροντίζουν βρέφη μικρότερα των έξι μηνών.

Εμβολιαστικά κέντρα

Ο εμβολιασμός θα πραγματοποιηθεί στα νοσοκομεία (μόνο για ειδικές ομάδες με χρόνια νοσήματα που παρακολουθούνται από το εκάστοτε νοσοκομείο και για τους αιμοδότες του κάθε νοσοκομείου), στα Κέντρα Υγείας και στα λειτουργούντα Εμβολιαστικά Κέντρα του ΙΚΑ, των Νομαρχιών και των Δήμων. Τονίζεται ότι δεν είναι απαραίτητα η προσκόμιση ιατρικής γνωμάτευσης για των εμβολιασμό των ειδικών ομάδων πληθυσμού.

Την 1/12/09 αρχίζει ο εμβολιασμός υγιών ομάδων πληθυσμού, με τα άτομα ηλικίας 4-49 ετών και τους υπηρετούντες σε υπηρεσίες απαραίτητες για την εύρυθμη λειτουργία του κράτους. Ο εμβολιασμός θα πραγματοποιηθεί στα Κέντρα Υγείας στα Εμβολιαστικά Κέντρα του ΙΚΑ, στα Εμβολιαστικά Κέντρα σε Νομαρχιακό και Δημοτικό επίπεδο. Στις 7/12/09 ακολουθούν τα υγιή άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών. Ο εμβολιασμός θα πραγματοποιηθεί στα Κέντρα Υγείας, στα Εμβολιαστικά Κέντρα του ΙΚΑ, στα Εμβολιαστικά Κέντρα σε Νομαρχιακό και Δημοτικό επίπεδο.

Οι ομάδες

Γ. Οι ειδικές ομάδες πληθυσμού είναι οι εξής:

ΕΝΗΛΙΚΕΣ: Έγκυες 2^{ου} και 3^{ου} τριμήνου, Μεταμοσχευμένοι συμπαγών οργάνων και μυελού των οστών, άτομα με αιματολογικές

κακοήθειες/νέοπλασίες και ανοσοκατασταλμένοι ασθενείς (λόγω υποκειμένης νόσου π.χ. HIV/AIDS, ακτινοβολίας ή θεραπείας π.χ. κορτικοειδή), Άτομα με αιμοσφαιρινοπάθειες, Άτομα με βρογχικό άσθμα-Χρόνια αναπνευστική πνευμονοπάθεια, Άτομα με καρδιακή ανεπάρκεια και χρόνια νοσήματα του καρδιαγγειακού (εξαιρείται η απλή υπέρταση), Ασθενείς σε χρόνια αιμοκάθαρση ή χρόνια περιτοναϊκή κάθαρση - Άτομα με μυασθένεια-μυοπάθειες και χρόνια νευρολογικά ή νευρομυϊκά νοσήματα, Άτομα με ρευματολογικά νοσήματα, Άτομα με μεταβολικά νοσήματα (σακχαρώδη διαβήτη τύπου I και II, και άλλα νοσήματα), Υπέρβαροι με BMI>40

ΠΑΙΔΙΑ: Παιδιά με νευρομυϊκά νοσήματα (παιδιά σε ιδρύματα με κινητικά προβλήματα-παιδιά ειδικών σχολείων), Παιδιά με χρόνια προβλήματα του αναπνευστικού:-Ινώδης κυστική νόσος-Χρόνια πνευμονοπάθεια (βρογχοπνευμονική δυσπλασία)-Άσθμα (κορτιζονοεξαρτώμενο, με χρόνια προφυλακτική αγωγή), Παιδιά με καρδιοπάθειες, Παιδιά με κακοήθειες αιμοποιητικού, συμπαγείς όγκους, Παιδιά με μεταμόσχευση μυελού και άλλων οργάνων, Παιδιά με ανοσοανεπάρκεια και HIV, Παιδιά με ρευματολογικά-κολλαγονώσεις, Παιδιά με χρόνια νοσήματα (πεπτικού, νεφρών, ήπατος), Παιδιά με διαβήτη ή άλλο μεταβολικό νόσημα, Παιδιά-έφηβοι με αιμοσφαιρινοπάθειες, Άτομα μικρότερα<19 ετών που λαμβάνουν μακροχρόνια αγωγή με ασπιρίνη.

Δ. Λόγω της νέας πανδημικής γρίπης τύπου A(H1N1)v, συστήνεται για την περίοδο 2009-2010 κατά προτεραιότητα ο εμβολιασμός με το νέο εμβόλιο. Σημειώνεται ότι το εμβόλιο κατά της εποχικής γρίπης και εκείνο κατά της νέας γρίπης μπορούν να χορηγηθούν ταυτόχρονα σε διαφορετικό σημείο του σώματος.