

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΓΡΙΠΗ Α (H1N1) ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ, Δ.Ε.Π. ΚΑΙ ΛΟΙΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ

Ποιους αφορούν οι οδηγίες αυτές;

Οι οδηγίες αυτές αφορούν τους **φοιτητές**, τους **διδάσκοντες** και το **λοιπό προσωπικό** του Πανεπιστημίου Πειραιώς. Έχουν εφαρμογή σε όλους τους Πανεπιστημιακούς χώρους (αμφιθέατρα, αναγνωστήρια, κτήρια διοίκησης, γραμματείες, φοιτητικούς συλλόγους, εστιατόριο, κ.λπ.). Οι οδηγίες θα εξειδικεύονται και θα επικαιροποιούνται ανάλογα με την εξέλιξη της επιδημίας της νέας γρίπης Α (H1N1).

Εισαγωγή

Η νέα γρίπη H1N1 ή νέα γρίπη ή νέα γρίπη Α (H1N1) ή πανδημική γρίπη ομοιάζει πολύ με την εποχική ή κοινή γρίπη, η οποία ως γνωστόν μεταδίδεται στον πληθυσμό κυρίως τους χειμερινούς μήνες και προκαλεί συνήθως ήπια νόσηση χωρίς επιπλοκές. Η γρίπη H1N1 ονομάστηκε αρχικά και γρίπη των χοίρων γιατί ο ιός περιέχει γενετικά στοιχεία που είναι συχνά στους ιούς της γρίπης που μολύνουν τους χοίρους, αλλά η συγκεκριμένη ονομασία σταδιακά εγκαταλείφθηκε διότι δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι ο ιός αυτός κυκλοφορεί αυτή τη στιγμή στους χοίρους.

Ο ιός A(H1N1)2009 είναι ανθρώπινος ιός για τον οποίο δεν υπάρχει προηγούμενη ανοσία στον πληθυσμό, παρά μόνο σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας οι οποίοι έχουν εκτεθεί σε ιούς Α που κυκλοφορούσαν πριν το 1957. Η μη ύπαρξη ανοσίας στον πληθυσμό είναι η κύρια αιτία που ο ιός αυτός προκάλεσε πανδημία γρίπης στον πλανήτη μας. Οι πανδημίες γρίπης καταγράφονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα στην ιστορία. Τα χαρακτηριστικά τους περιλαμβάνουν την πρόκληση νόσου σε μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού κατά κύματα που διαρκούν 4-8 εβδομάδες και εμφανίζονται σε διαφορετικό χρόνο στις διάφορες γεωγραφικές περιοχές.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η νέα γρίπη H1N1 λόγω της ταχείας μετάδοσής της είναι το αίτιο της τρέχουσας πανδημίας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε νόσηση ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού (30-40%) και στη χώρα μας. Η νόσηση, στη συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων, θα είναι ήπια. Λόγω της συγκέντρωσης μεγάλου αριθμού ατόμων, που θα νοσήσουν σε περίοδο λίγων εβδομάδων, αναμένονται προβλήματα τόσο στην κοινωνική λειτουργία (απουσία από την εργασία κλπ.), όσο και μεγάλη πίεση στις υπηρεσίες δημόσιας υγείας της χώρας.

Απαιτείται, λοιπόν, έγκαιρος σχεδιασμός για την αντιμετώπιση της επερχόμενης πανδημίας με τη μορφή Εθνικού & τομεακών Σχεδίων Αντιμετώπισης Γρίπης.

Συμπτώματα της γρίπης

Τα κυριότερα συμπτώματα είναι:

- Πυρετός,
- βήχας,
- πονόλαιμος,
- καταρροή,
- μυαλγίες,
- απώλεια της όρεξης,
- πονοκέφαλος,
- κακουχία,
- ρίγη,
- δυσκολία στην αναπνοή,
- μπορεί να συνυπάρχουν συμπτώματα από το γαστρεντερικό, όπως διάρροια.

Τα συμπτώματα συνήθως εισβάλλουν αιφνίδια. Συχνά όμως η λοίμωξη δεν δίνει τα συνηθισμένα συμπτώματα (ασυμπτωματική). Ο χρόνος επώασης είναι περίπου 2 ημέρες (εύρος 1-3). Τα άτομα αυτά μπορεί να είναι μεταδοτικά μία ημέρα πριν από τη νόσησή τους έως και 7 ημέρες μετά. Τα παιδιά και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσολογικό σύστημα μπορούν να μεταδίδουν τον ιό της γρίπης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Πώς μεταδίδεται;

Η νέα γρίπη H1N1 όπως και η κοινή γρίπη μεταδίδονται άμεσα από μολυσμένα σταγονίδια που εκπέμπονται από άτομο σε άτομο με την ομιλία, το βήχα, το φτέρνισμα κλπ. και έμμεσα από τις επιφάνειες που μολύνονται από τα σταγονίδια και έρχονται σε επαφή με τα χέρια που αγγίζουν το στόμα, τη μύτη ή τον βλεννογόνο των οφθαλμών. Η μετάδοση του ιού είναι ευχερέστερη τις ψυχρές και ξηρές ημέρες του χειμώνα στα εύκρατα κλίματα.

Ποιες είναι οι ομάδες υψηλού κινδύνου για επιπλοκές γρίπης;

Σε ορισμένες κατηγορίες ατόμων, που τα ονομάζουμε υψηλού κινδύνου για επιπλοκές (Πίνακας 1) και στα άτομα άνω των 65 ετών, ακόμη και η κοινή γρίπη μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη συχνότητα επιπλοκών, γι' αυτό και στα άτομα αυτά συνιστάται ο εμβολιασμός με το εμβόλιο της κοινής γρίπης. Η κύρια διαφορά της νέας γρίπης H1N1 από την κοινή γρίπη είναι ότι μεταδίδεται ταχύτερα και προσβάλλει ιδιαίτερα τα νέα άτομα. Οι επιπλοκές της νέας γρίπης H1N1 (βαριά νόσηση/θάνατος) δεν είναι συχνότερες από της κοινής γρίπης, αφορούν όμως κυρίως άτομα νεαρής ηλικίας. Η πιθανότητα βαριάς επιπλοκής ή θανάτου στη νέα γρίπη H1N1 είναι πολύ μικρή (περίπου 0.1%). Στη νέα γρίπη

H1N1, στις ομάδες υψηλού κινδύνου για επιπλοκές προστίθενται και τα άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία (Πίνακας 1).

Υπάρχει θεραπεία;

Ο ιός της γρίπης H1N1 είναι ευαίσθητος στα αντιϊικά φάρμακα οσελταμιβίρη (Tamiflu) και ζαναμιβίρη (Relenza). Τα φάρμακα αυτά είναι περισσότερο αποτελεσματικά εάν ληφθούν τις πρώτες 48 ώρες από την εμφάνιση των συμπτωμάτων. Τα φάρμακα χορηγούνται με συνταγή ιατρού σε περιπτώσεις που τα συμπτώματα είναι ιδιαίτερα βαριά ή το άτομο έχει παράγοντες κινδύνου (Πίνακας 1). Δεν χορηγούνται φάρμακα στις περισσότερες περιπτώσεις της νέας γρίπης H1N1.

Τι πρέπει να κάνω για να προφυλάξω τον εαυτό μου και τους άλλους από τη γρίπη;

A) Πρακτικές υγιεινής

Ένα από τα καλύτερα μέτρα για την πρόληψη της γρίπης είναι οι καλές πρακτικές υγιεινής. Όταν βήχετε ή φταρνίζετε είναι ιδιαίτερα σημαντικό να καλύπτετε το στόμα σας ή τη μύτη σας με χαρτομάντηλα και αμέσως μετά τη χρήση να τα απορρίπτετε. Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και ζεστό νερό. Μπορείτε να μολυνθείτε αντίστοιχα από τον ιό, αν με τα χέρια σας αγγίξετε μολυσμένες επιφάνειες και στη συνέχεια τα χέρια σας έρθουν σε επαφή με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια σας. Στις περιπτώσεις αυτές το συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχα αντισηπτικά είναι πολύ καλή πρακτική υγιεινής.

B) Εμβολιασμός

Λόγω των περιορισμών της παραγωγής του πανδημικού εμβολίου οι οργανισμοί δημόσιας υγείας έχουν ιεραρχήσει τις ομάδες του πληθυσμού, οι οποίες θα προηγηθούν στον εμβολιασμό. Στις ομάδες αυτές περιλαμβάνονται οι έγκυες γυναίκες, το υγειονομικό προσωπικό, τα άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου για επιπλοκές (Πίνακας 1) και τα άτομα που φροντίζουν βρέφη έως 6 μηνών. Αν και όταν θα έλθει η σειρά των φοιτητών, το Πανεπιστήμιο θα ορίσει εμβολιαστικά κέντρα στα οποία θα γίνεται ο εμβολιασμός.

Τι πρέπει να κάνω όταν έχω συμπτώματα γρίπης;

Εάν αισθάνεστε ότι έχετε τα συμπτώματα της γρίπης, μείνετε στο σπίτι και συμβουλευτείτε τηλεφωνικά τον γιατρό σας ή απευθυνθείτε στο Ιατρείο του Πανεπιστημίου. Εκεί θα πάρετε τις απαραίτητες πληροφορίες και προστατευτικό υλικό. Ιδιαίτερως, αν ανήκετε στις ομάδες υψηλού κινδύνου, καλό θα είναι να

βεβαιωθείτε αν η γρίπη σας είναι η κοινή γρίπη ή η νέα γρίπη H1N1. Σε περίοδο πανδημίας η συμπτωματολογία γρίπης θα είναι σχεδόν πάντοτε η νέα γρίπη H1N1 και δεν απαιτείται πάντοτε εργαστηριακός έλεγχος.

Νεότερα δεδομένα για τον Ελλαδικό χώρο

Σύμφωνα με τα μέχρι τώρα δεδομένα, η νέα γρίπη A(H1N1) χαρακτηρίζεται από ευρεία και ταχεία εξάπλωση και από ήπιες κλινικές εκδηλώσεις στην πλειονότητα των περιπτώσεων. Κατά το επόμενο διάστημα, αναμένεται να αυξηθεί σημαντικά ο αριθμός των ασθενών από νέα γρίπη και κατ' αναλογία ο αριθμός αυτών που νοσούν σοβαρά και χρειάζονται νοσηλεία, παρότι η αναλογία τους στο σύνολο των ασθενών με νέα γρίπη είναι μικρή. Στους ασθενείς αυτούς με σοβαρή νόσηση ή με κίνδυνο για σοβαρή νόσηση εστιάζει η νέα ΦΑΣΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ.

Στις 15 Ιουλίου 2009, ανακοινώθηκε από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης ότι για την αντιμετώπιση της επιδημίας νέας γρίπης μεταβαίνουμε στην Ελλάδα από τη φάση περιχαράκωσης του ιού στη ΦΑΣΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ. Αυτό έχει ήδη γίνει σε αρκετές άλλες χώρες, όπως η Δανία, το Βέλγιο, η Φινλανδία, η Σουηδία, η Βρετανία, οι ΗΠΑ, ο Καναδάς, η Αυστραλία και άλλες ακόμη χώρες. Μάλιστα, στις 16 Ιουλίου ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ανακοίνωσε ότι δεν έχει πλέον νόημα η εργαστηριακή διάγνωση και καταμέτρηση του συνόλου των κρουσμάτων νέας γρίπης.

Στην πρώτη φάση της επιδημίας επιδιώκαμε να γίνεται περιχαράκωση του ιού. Έτσι, αναζητούσαμε επίμονα κάθε κρούσμα νέας γρίπης με την πραγματοποίηση εργαστηριακού ελέγχου σε όλα τα ύποπτα περιστατικά συνιστούσαμε όχι μόνο την απομόνωση των ασθενών και την εφαρμογή μέτρων υγιεινής (μέτρα που ακόμη έχουν μεγάλη αξία), αλλά και τη θεραπεία τους με αντιϊικά φάρμακα. Αναζητούσαμε σχολαστικά τα άτομα που είχαν έλθει σε στενή επαφή με τους ασθενείς και τους χορηγούσαμε χημειοπροφύλαξη με αντιϊικά. Στόχος της χορήγησης αντιϊικών φαρμάκων, τόσο ως θεραπείας στους ασθενείς όσο και ως χημειοπροφύλαξης στις στενές επαφές τους, ήταν σε μεγάλο βαθμό η *ελάττωση της διασποράς του ιού*.

Αυτή η προσέγγιση *έχει εξαντλήσει τα όριά της* και είναι πλέον ατελέσφορη καθώς η εξάπλωση του ιού της νέας γρίπης δεν μπορεί να σταματήσει, όπως υποσημαίνει η κήρυξη "φάσης 6" της πανδημίας από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) στις 11 Ιουνίου και η ταχύτατη εξάπλωση του ιού σε όλον τον πλανήτη. Ως εκ τούτου περάσαμε σε μια νέα φάση, στη ΦΑΣΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ.

Τι είναι η φάση προστασίας των ασθενών

Στη φάση αυτή επικεντρώνουμε την προσοχή μας στους ασθενείς με *σοβαρές εκδηλώσεις της νόσου ή επιπλοκές*. Επικεντρώνουμε, επίσης, την προσοχή μας στα άτομα που βρίσκονται σε *υψηλό κίνδυνο για σοβαρή νόσηση και επιπλοκές*.

Παράλληλα, συνεχίζουμε να δίνουμε έμφαση στην απομόνωση των ασθενών (κατά κανόνα στο σπίτι τους) και στα μέτρα γενικής υγιεινής, στοχεύοντας στην καθυστέρηση της εξάπλωσης του ιού και όχι πλέον στην περιχαράκωση και αποτροπή της εξάπλωσής του.

Έτσι, στη φάση αυτή γίνονται ορισμένες αλλαγές στην αντιμετώπιση των ασθενών με κλινικές εκδηλώσεις γρίπης και αυτών με επιβεβαιωμένη νέα γρίπη:

Αλλαγή 1. Οι ασθενείς με ήπιες εκδηλώσεις γρίπης θα πρέπει να παραμένουν στο σπίτι τους και να επικοινωνούν με γιατρό εφόσον χρειαστεί. Οι ασθενείς με ήπια συμπτώματα γρίπης, ακόμη κι αν είχαν πρόσφατα ταξιδέψει σε προσβεβλημένη περιοχή ή είχαν έλθει σε επαφή με ασθενή που είχε επιβεβαιωμένη νέα γρίπη ΔΕΝ συνιστάται πλέον να καταφεύγουν στα νοσοκομεία για να νοσηλευθούν ή για να ληφθεί φαρυγγικό δείγμα (ώστε να επιβεβαιωθεί η διάγνωση της νέας γρίπης). Έχει μεγάλη σημασία τα νοσοκομεία να μείνουν επικεντρωμένα στην αντιμετώπιση των σοβαρών περιστατικών που θα χρειαστούν ειδική εκτίμηση και νοσηλεία και τα οποία αναμένεται να αυξηθούν κατά το επόμενο διάστημα.

Αλλαγή 2. ΔΕΝ έχει πλέον νόημα να λαμβάνεται δείγμα από όλους τους ασθενείς με εκδηλώσεις γρίπης, ακόμη κι αν είχαν πρόσφατα ταξιδέψει σε προσβεβλημένη περιοχή ή είχαν έλθει σε επαφή με ασθενή που είχε επιβεβαιωμένη νέα γρίπη. Στην παρούσα φάση, συνιστάται η λήψη δείγματος με τα εξής κριτήρια:

- α/ ασθενείς με εκδηλώσεις γρίπης, πνευμονία ή αναπνευστική δυσχέρεια με πυρετό για τους οποίους πραγματοποιήθηκε εισαγωγή σε νοσοκομείο,
- β/ ασθενείς που κατέληξαν από ανεξήγητη οξεία νόσο του αναπνευστικού συστήματος,
- γ/ συρροές κρουσμάτων με εκδηλώσεις γρίπης (3 ή περισσότεροι ασθενείς) που διαβιούν, διαμένουν προσωρινά, σπουδάζουν, εργάζονται ή συνευρίσκονται συχνά στον ίδιο χώρο (π.χ. νοσοκομεία, ιδρύματα, σχολεία, χώροι εργασίας κλπ.). Στις περιπτώσεις αυτές αρκεί η λήψη μικρού αριθμού δειγμάτων (π.χ. από 4-5 ασθενείς με τυπικές εκδηλώσεις γρίπης) ώστε να αποσαφηνιστεί το μικροβιολογικό αίτιο της συρροής,
- δ/ σύμφωνα με την κρίση του θεράποντος ιατρού, θα μπορούσαν επίσης να ελέγχονται μεμονωμένοι ασθενείς σε ορισμένες εξαιρετικές περιπτώσεις.

Αλλαγή 3. Αλλάζουν οι συστάσεις χρήσης των αντιϊικών φαρμάκων. ΔΕΝ συνιστάται πλέον η χορήγησή τους σε όλους τους ασθενείς με νέα γρίπη, ούτε στο σύνολο σχεδόν των ατόμων που είχαν έλθει σε στενή επαφή με αυτούς.

Έχει επιβεβαιωθεί ότι με βάση τα σημερινά χαρακτηριστικά του ιού η νέα γρίπη είναι ήπια και αυτοπεριοριζόμενη νόσος στη μεγάλη πλειονότητα των περιπτώσεων. Επιπλέον, στη φάση

προστασίας των ασθενών, η χορήγηση αντιϊικών φαρμάκων δεν προαπαιτεί την εργαστηριακή επιβεβαίωση της νέας γρίπης. Η χρήση αντιϊικών συνιστάται κυρίως στις εξής περιπτώσεις :

- α/ για θεραπεία: σε ασθενείς με συμπτώματα γρίπης που έχουν σοβαρές εκδηλώσεις ή επιπλοκές, οι οποίοι κατά κανόνα χρειάζονται νοσηλεία σε νοσοκομείο (εάν το αποτέλεσμα εργαστηριακού ελέγχου για νέα γρίπη είναι αρνητικό, η αντιϊική αγωγή θα πρέπει να διακοπεί),
- β/ για θεραπεία: σε ασθενείς με εκδηλώσεις γρίπης που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσηση (Πίνακας 1) σε περιοχές όπου γίνεται μετάδοση του ιού της νέας γρίπης,
- γ/ για προφύλαξη: σύμφωνα με την κρίση του θεράποντος ιατρού, σε άτομα ιδιαίτερω υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσηση (π.χ. βαρύ άσθμα, ανοσοκαταστολή κλπ.) που έχουν έλθει σε στενή επαφή (Πίνακας 2) με άρρωστο που εμφανίζει συμπτώματα γρίπης,
- δ/ για προφύλαξη: σύμφωνα με την κρίση του θεράποντος ιατρού, σε επαγγελματίες υγείας που ήρθαν σε στενή επαφή με άρρωστο που εμφανίζει συμπτώματα γρίπης χωρίς επαρκή εφαρμογή μέτρων ατομικής προστασίας.

Σημειώνεται ότι η κατεύθυνση αυτή για πιο περιορισμένη χρήση των αντιϊικών συμβαδίζει με τον σκεπτικισμό που έχει πρόσφατα διατυπωθεί σχετικά με την ευρεία χρήση αντιϊικών για θεραπεία και χημειοπροφύλαξη. Η εμφάνιση τριών περιστατικών ανάπτυξης στελεχών ιού γρίπης A(H1N1) ανθεκτικών στην οσελταμιβίρη (στη Δανία, την Ιαπωνία και το Χονγκ Κονγκ) έχει οδηγήσει σε προτάσεις για πιο φειδωλή και κριτική χρήση των αντιϊικών, με στόχο την αποτροπή ανάδυσης και επικράτησης στελέχους του ιού A(H1N1) ανθεκτικού στα αντιϊικά.

Αλλαγή 4.

Η ανάλυση και δημοσιοποίηση των επιδημιολογικών στοιχείων που συλλέγονται από το ΚΕΕΛΠΝΟ για την εξέλιξη της επιδημίας δεν θα γίνεται πλέον καθημερινά αλλά σε εβδομαδιαία βάση. Η εικόνα της εξέλιξης της επιδημίας θα βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε συστήματα με “δειγματοληπτική λογική”, όπως γίνεται κατά κανόνα για νοσήματα που είναι συχνά και συνήθως ήπια (όπως το σύστημα παρατηρητών νοσηρότητας στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας –sentinel physician system–, το οποίο βασίζεται στη δήλωση περιστατικών γριπώδους συνδρομής από περιορισμένο αριθμό επιλεγμένων γιατρών με κατάλληλη κατανομή στη χώρα). Τα Εργαστήρια Αναφοράς Γρίπης θα συνεχίσουν να επιτηρούν προσεκτικά τη σχέση νέας και εποχιακής γρίπης στη χώρα μας καθώς και το γενετικό προφίλ των ιών γρίπης που κυκλοφορούν στην Ελλάδα. Τέλος, ειδική θέση στην επιδημιολογική επιτήρηση της γρίπης λαμβάνει η υποχρεωτική δήλωση των εργαστηριακά επιβεβαιωμένων

σοβαρών περιστατικών νέας γρίπης που χρειάζονται νοσηλεία σε νοσοκομείο.

Πρέπει να τονιστεί ότι στη νέα ΦΑΣΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ κομβικό ρόλο έχει η άμεση παραμονή στο σπίτι των ασθενών με συμπτώματα γρίπης, χωρίς να χρειάζεται η εργαστηριακή επιβεβαίωση για το εάν πρόκειται για τη νέα γρίπη ή για άλλη ιογενή λοίμωξη. Επίσης, για να συμβάλλουμε στην καθυστέρηση της εξάπλωσης του ιού, μεγάλη σημασία έχει η *συστηματική τήρηση των γενικών κανόνων υγιεινής.*

- α/ βήχουμε και φτερνιζόμαστε σε χαρτομάντηλο, κατόπιν το πετάμε σε πλαστική σακούλα και πλένουμε καλά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή τα καθαρίζουμε με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.
- β/ εάν ασθενήσουμε, παραμένουμε στο σπίτι για όσο διάστημα έχουμε συμπτώματα συν μία ημέρα ή έως 7 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων (ό,τι από τα δύο είναι περισσότερο). Όσο είναι δυνατόν κρατάμε απόσταση πάνω από 1-2 μέτρα από άλλα άτομα. Εάν χρειαστεί να μετακινηθούμε ή εάν δεν είναι δυνατή η τήρηση απόστασης μεγαλύτερης από 1-2 μέτρα καλό είναι να φοράμε απλή χειρουργική μάσκα, την οποία πρέπει να αλλάζουμε συχνά, να μην την αγγίζουμε από εμπρός, να τη λύνουμε με προσοχή από τα κορδόνια στο πίσω μέρος του κεφαλιού και να την πετάμε σε πλαστική σακούλα. Αερίζουμε καλά τον χώρο, καθαρίζουμε καλά με απολυμαντικό τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που μπορεί να μολυνθούν από τον ασθενή (π.χ. με οινόπνευμα ή με οικιακή χλωρίνη σε αραιώση 1 μέρος χλωρίνη προς 10 μέρη νερό για μεγάλες επιφάνειες),
- γ/ ο ασθενής και τα άτομα του οικιακού του περιβάλλοντος πλένουν συχνά τα χέρια με σαπούνι και νερό ή τα καθαρίζουν με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα,
- δ/ λαμβάνουμε ιδιαίτερη μέριμνα για την αποφυγή της μόλυνσης ατόμων σε υψηλό κίνδυνο για σοβαρή νόσηση (Πίνακας 1) από τους ασθενείς.

Εξυπακούεται ότι οι κατευθύνσεις που παρουσιάζονται εδώ μπορεί στο μέλλον να τροποποιηθούν με βάση τα δεδομένα που συγκεντρώνονται για την επιδημιολογία και τα κλινικά χαρακτηριστικά της γρίπης από τον ιό A(H1N1), αλλά και με βάση ενδεχόμενη μετεξέλιξη των χαρακτηριστικών του ιού.

Υπάρχει περίπτωση να κλείσει το Πανεπιστήμιο εξαιτίας πανδημίας γρίπης;

Με τα σημερινά δεδομένα δεν φαίνεται ότι θα υπάρξει ανάγκη κλεισίματος του Πανεπιστημίου Πειραιώς λόγω της πανδημίας γρίπης. Εν τούτοις, οι Αρχές Δημόσιας Υγείας σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο θα λάβουν όλα τα κατάλληλα μέτρα για την προστασία των φοιτητών, Δ.Ε.Π. και λοιπού προσωπικού (συμπεριλαμβανομένου του κλεισίματος του Πανεπιστημίου), εφόσον αυτό καταστεί αναγκαίο.

Πίνακας 1. Άτομα σε υψηλό κίνδυνο για σοβαρή νόσηση από γρίπη – συστάσεις χορήγησης αντιϊικής αγωγής (βασίζεται σε δεδομένα από την εποχική γρίπη, και από τη νέα γρίπη A(H1N1)).

- Άτομα που έχουν:
 - χρόνια νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος (περιλαμβάνεται και η λήψη αγωγής για άσθμα)
 - χρόνια νοσήματα του καρδιαγγειακού συστήματος (εξαιρείται η απλή υπέρταση)
 - χρόνιες νεφρικές διαταραχές
 - χρόνιες ηπατικές διαταραχές
 - νευρολογικά ή νευρομυϊκά νοσήματα
 - αιματολογικές διαταραχές (περιλαμβάνονται και αιμοσφαινοπάθειες)
 - μεταβολικές διαταραχές (περιλαμβάνεται και σακχαρώδης διαβήτης και μεγάλη παχυσαρκία με BMI≥40)
 - ανοσοκαταστολή, η οποία προκαλείται από νόσημα ή λήψη φαρμάκων (περιλαμβάνεται και λοίμωξη με HIV και μακροχρόνια λήψη κορτικοειδών)
- Άτομα μικρότερα από 19 ετών που λαμβάνουν μακροχρόνια αγωγή με ασπιρίνη
- Έγκυες γυναίκες (αντιϊκή αγωγή συνιστάται μετά το πρώτο τρίμηνο της κύησης)
- Παιδιά μικρότερα από 5 ετών (ο κίνδυνος σοβαρών επιπλοκών από εποχιακή γρίπη είναι μεγαλύτερος σε παιδιά μικρότερα από 2 ετών)
- Άτομα 65 ετών και άνω
- Τρόφιμοι οίκων ευγηρίας ή άλλων χώρων φροντίδας ατόμων με χρόνια προβλήματα υγείας

Πίνακας 2. Άτομα που θεωρούνται στενές επαφές κρούσματος γρίπης

- Άτομα που έχουν παράσχει φροντίδα σε ασθενή
- Άτομα που έχουν διαβιώσει με ασθενή
- Άτομα που ήλθαν σε άμεση επαφή με εκκρίσεις του αναπνευστικού συστήματος ή σωματικά υγρά κάποιου ασθενή

Παραπέρα πληροφορίες

Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας & Ιατρικής Στατιστικής Παν. Αθηνών

<http://www.epistat.gr/>

Κέντρο Ελέγχου & Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ)

<http://www.keel.org.gr/>

European Centre for Disease Control and Prevention (ECDC)

<http://ecdc.europa.eu/en/pages/home.aspx>

Centres for Disease Control and Prevention (CDC)

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>, <http://www.cdc.gov/h1n1flu/institutions>

World Health Organization (WHO)

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>