

Ο ιός γρίπης A(H1N1) και πώς να προστατευθείτε

Ο ιός γρίπης A(H1N1), που μόλις πρόσφατα έχει ανακαλυφθεί, είναι ένα νέο υποείδος ιού γρίπης ο οποίος προσβάλλει τον άνθρωπο και ο οποίος περιέχει γονίδια από ιούς γρίπης χοίρων, πτηνών και ανθρώπων, σε έναν συνδυασμό που δεν έχει παρατηρηθεί προηγουμένως σε κανένα μέρος του κόσμου. Επιπλέον, υπάρχουν όλες οι ενδείξεις πως ο ιός αυτός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο. Οι συνεπαγόμενες ασθένειες υπήρξαν σοβαρότατες σε μεγάλο αριθμό περιπτώσεων στο Μεξικό, ενώ στις ΗΠΑ και στις χώρες-μέλη της ΕΕ η ασθένεια εμφανίζεται ήπια.

Τα συμπτώματα του ιού γρίπης A(H1N1) στον άνθρωπο είναι παρόμοια με τα συνήθη ανθρώπινα εποχικά συμπτώματα γρίπης:

- Πυρετός
- Αναπνευστικά συμπτώματα όπως βήχας ή μύτη που τρέχει
- Πονόλαιμος
- Πιθανώς άλλα συμπτώματα όπως:
 - Σωματικοί (κυρίως μυϊκοί) πόνοι
 - Πονοκέφαλος
 - Ρίγος
 - Κόπωση
 - Έμετος ή διάρροια (όχι τυπικά συμπτώματα γρίπης, εντούτοις έχουν αναφερθεί σε κάποιες πρόσφατες περιπτώσεις του νέου αυτού είδους γρίπης).

Σε κάποιες περιπτώσεις, είναι δυνατόν να προκύψουν σοβαρές επιπλοκές ακόμη και σε συνήθως υγιή άτομα τα οποία προσβάλλονται από τον ιό.

Ο άνθρωπος προσβάλλεται από τον ιό γρίπης A(H1N1) με τον ίδιο τρόπο όπως και από τη συνήθη εποχική γρίπη. Εξαπλώνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο, άμεσα μέσω σταγονιδίων από μολυσμένο άτομο το οποίο βήχει ή φταρνίζεται, ή έμμεσα, όταν σταγονίδια ή εκκρίματα από τη μύτη και τον λαιμό καταλήγουν σε χέρια και άλλες επιφάνειες τις οποίες στη συνέχεια αγγίζουν άλλα άτομα τα οποία με τη σειρά τους αγγίζουν το στόμα ή τη μύτη τους. Ο ιός δεν μεταδίδεται με βρώση ορθά διακινούμενου και μαγειρευτού χοιρινού κρέατος και χοιρινών προϊόντων. Συστήνεται πάντοτε η τήρηση κατάλληλων πρακτικών υγιεινής στην κουζίνα καθώς και το πλύσιμο των χεριών και όλων των επιφανειών και αντικειμένων με σαπούνι μετά την επαφή με ωμό κρέας.

Ο ιός γρίπης A(H1N1) είναι ευάλωτος σε καταστολείς της νευραμινιδάσης (οσελταμιβίρη και ζαναμιβίρη), όμως είναι ανθεκτικός σε παλαιότερα αντι-ιικά φάρμακα (αμανταδίνες).

Τι μπορώ να κάνω για να προστατευτώ από τη μόλυνση;

- Αποφεύγετε στενή επαφή με άτομα που νοσούν. Εάν έχετε εσείς προσβληθεί από τον ιό, αποφύγετε και πάλι την επαφή με άλλα άτομα ώστε να αποτρέψετε τη μετάδοση του.
- Σε περίπτωση που έχετε μολυνθεί με τον ιό, καλύτερα να απέχετε από την εργασία, το σχολείο και λοιπές εργασίες, ώστε να αποτρέψετε τη μετάδοση του ιού και σε άλλα άτομα..
- Αποφεύγετε τα πλήθη ή τις μαζικές συγκεντρώσεις.
- Πάντοτε καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντιλο όταν βήχετε ή φταρνίζετε. Αυτό μπορεί να προλάβει τη μετάδοση της ασθένειάς σας στους γύρω σας. Πετάξτε το χαρτομάντιλο σε καλάθι ακρήστων μετά τη χρήση του.
- Το πλύσιμο των χεριών, θα σας προστατεύσει από βακτήρια. Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό, ιδίως αφού έχετε βήξει ή φταρνιστεί. Τα καθαριστικά χεριών που περιέχουν αλκοόλη είναι επίσης αποτελεσματικά. Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας διότι τα βακτήρια συχνά εξαπλώνονται όταν κάποιο άτομο αγγίζει κάτι το οποίο είναι μολυσμένο με βακτήρια και στη συνέχεια αγγίζει τα δικά του μάτια, μύτη ή στόμα.
- Καθαρίζετε τακτικά σκληρές επιφάνειες, όπως χερούλια σε πόρτες, επιφάνειες εργασίας κ.λπ. με τη χρήση κάποιου τυπικού προϊόντος καθαρισμού.
- Εδραιώστε ένα δίκτυο 'φίλων γρίπης' – αποτελούμενο από φίλους και συγγενείς – οι οποίοι θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν σε περίπτωση που ασθενήσετε.