



## Τι πρέπει να ξέρετε για τη Νέα Γρίπη («Γρίπη των χοίρων»)

[www.neuegrippe.bund.de](http://www.neuegrippe.bund.de)

### Νέα Γρίπη: Τι είναι αυτό;

Η Νέα Γρίπη, καλούμενη και γρίπη των χοίρων, προκαλείται από τον **πανδημικό ιό της γρίπης Α (H1N1)**. Πρόκειται για μία νέα παραλλαγή ενός γνωστού ιού της γρίπης. Ο ιός μεταδίδεται πολύ εύκολα από άνθρωπο σε άνθρωπο. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν αναπτύξει ακόμη ειδικές αμυντικές δυνάμεις κατά του νέου ιού. Παγκοσμίως μολύνονται πάρα πολλά άτομα και ασθενούν. Γι' αυτό μιλάμε για μία πανδημία.

### Πόσο επικίνδυνη είναι η Νέα Γρίπη;

Μέχρι τώρα η πορεία της ασθένειας είναι κατά το πλείστον σχετικά ήπια, αλλά υπήρξαν σε ιδιαίτερα πληγείσες χώρες ήδη και βαριές πορείες της νόσου και περιπτώσεις θανάτων. Με αυξανόμενους αριθμούς ασθενειών αυξάνεται και στη Γερμανία η πιθανότητα βαριών πορειών της νόσου. Εκτός αυτού θα μπορούσε η προκαλούσα την ασθένεια δράση του ιού να ενισχυθεί με αλλαγές στο γενότυπο.

### Πώς αναγνωρίζει κανείς τη Νέα Γρίπη;

**Τα συμπτώματα** της Νέας Γρίπης μοιάζουν με αυτά μιας εποχικής γρίπης, η οποία παρουσιάζεται κάθε χειμώνα και στη Γερμανία: πυρετός, βήχας, πόνοι στο κεφάλι και τα μέλη, κούραση, ανορεξία. Επίσης αναούλα, εμετός και διάρροια μπορούν να παρουσιαστούν.

**Η μετάδοση** γίνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω μόλυνσης από σταγονίδια. Αυτό σημαίνει ότι οι ιοί μεταδίδονται απ' ευθείας κατά το φτέρνισμα, το βήξιμο, την ομιλία ή το φίλημα. Σταγονίδια που περιέχουν ιούς προσκολλώνται όμως επίσης σε επιφάνειες όπως πόμολα πορτών και παρόμοια και φθάνουν από εκεί μέσω των χεριών στους βλεννογόνους στόματος, μύτης ή ματιών.

Συμπεραίνεται ότι οι ασθενείς αποβάλλουν ιούς επί μία εβδομάδα, δηλαδή μπορούν να μολύνουν άλλους. Θεωρείται ως δεδομένο ότι μερικά άτομα που έχουν ασθενήσει από τη Νέα Γρίπη αποβάλλουν ήδη ιούς, πριν παρουσιασθούν συμπτώματα.

**Ο χρόνος επώασης** είναι ο χρόνος από τη μόλυνση μέχρι την εκδήλωση της νόσου και ανέρχεται γενικά σε μία μέχρι δύο ημέρες, μπορεί όμως να διαρκέσει και μέχρι τέσσερις ημέρες, ομοίως όπως και στην εποχική γρίπη.

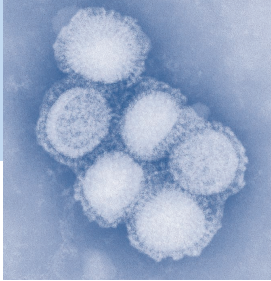
### Ποιος ανήκει στις ομάδες κινδύνου;

Ο κίνδυνος μιας βαριάς πορείας της νόσου είναι ιδιαίτερα υψηλός κυρίως σε ανθρώπους με χρόνιες ασθένειες (π.χ. άσθμα, σακχαρώδη διαβήτη κλπ.), ανθρώπους με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα καθώς και στις εγκύους.

### Τι κάνετε σε περίπτωση ασθένειας;

Όταν έχετε την υποψία ότι ασθενήσατε από τη Νέα Γρίπη, θα πρέπει να προσέξετε τους εξής κανόνες:

- **Μείνετε στο σπίτι**, για να μη μολύνετε κατά το δυνατόν άλλους ανθρώπους. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα τότε, όταν εργάζεστε σε δημόσια ιδρύματα όπως παιδικούς σταθμούς ή σχολεία ή φροντίζετε ανθρώπους με βαριές ασθένειες ή εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα σε γηροκομεία και ιδρύματα φροντίδας ή σε νοσοκομεία.
- **Τηλεφωνείστε στον/ στην γιατρό σας** και ενημερώστε τον/ την ακριβώς για τα συμπτώματά σας. **Κανονίστε τηλεφωνικά την περαιτέρω διαδικασία.**
- **Αποφύγετε τη στενή επαφή** με άλλους ανθρώπους στο δρόμο προς το ιατρείο.



Φωτογραφία του ιού της Νέας Γρίππης Α (H1N1) στο ηλεκτρονικό μικροσκόπιο



## Τι μπορείτε να κάνετε, για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους;

Με μερικά απλά μέτρα μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο μιας μετάδοσης:

1. Πλένετε τα χέρια αρκετές φορές την ημέρα και κρατάτε τα μακριά από το πρόσωπο.
2. Φτερνιζόσαστε και βήχετε σωστά, δηλαδή με απόσταση προς τα άλλα άτομα και μέσα στην πτυχή του αγκώνα ή σε ένα μαντήλι μιας χρήσης, όχι μέσα στο χέρι.
3. Προσέξτε τα πρώτα συμπτώματα της ασθένειας.
4. Όταν ασθενήσετε μείνετε στο σπίτι.
5. Διαθέσετε χρόνο και αποθεραπεύσετε την ασθένεια.
6. Σε περίπτωση ασθένειας απέχετε από σωματική επαφή όπως φίλημα, αγκάλιασμα κλπ.
7. Αερίζετε τακτικά τους κλειστούς χώρους, για να μειώσετε τον αριθμό των ιών στον αέρα.
8. Καθαρίζετε τακτικά τις επιφάνειες στο νοικοκυριό.

Λεπτομερείς πληροφορίες γι' αυτά τα μέτρα θα βρείτε στο [www.wir-gegen-viren.de](http://www.wir-gegen-viren.de)

## Πώς είναι η Γερμανία προετοιμασμένη για τη Νέα Γρίπη;

**Η Γερμανία προετοιμάζεται εδώ και χρόνια για μία πανδημία γρίππης και έχει αναπτύξει ανάλογα σχέδια και συστάσεις δράσης. Ένα προστατευτικό μέτρο για τον πληθυσμό είναι ο εμβολιασμός κατά της Νέας Γρίππης.**

Σε μία πανδημία πρέπει να υποστηρίζονται η ιατρική περίθαλψη και η δημόσια ασφάλεια και το βάρος της ασθένειας στον πληθυσμό πρέπει να μειωθεί. Γι' αυτό θα προσφερθεί ένας εμβολιασμός προπαντός κατά προτεραιότητα στα άτομα που έχουν αυξημένο κίνδυνο για βαριές πορείες της νόσου ή έχουν για επαγγελματικούς λόγους στενή επαφή με άτομα που διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο. Λεπτομέρειες αναγράφονται στις συστάσεις της Μόνιμης Επιτροπής Εμβολιασμών καθώς και των αρμοδίων Υπηρεσιών Υγείας των Κρατιδίων.

Ο εμβολιασμός πραγματοποιείται σύμφωνα με τις δημόσιες ανακοινώσεις.

**Για τη θεραπεία** της Νέας Γρίππης είναι διαθέσιμα αντιϊικά φάρμακα. Τα κρατίδια και η Ομοσπονδιακή Κυβέρνηση έχουν δημιουργήσει ένα απόθεμα αντιϊικών φαρμάκων. Αυτά τα φάρμακα χρειάζονται ιατρική συνταγή και πρέπει να συνταγογραφηθούν από γιατρό.

## Τι μπορείτε να κάνετε σε περίπτωση περαιτέρω εξάπλωσης στη Γερμανία;

Εάν ζείτε μόνοι σας ή για την περίπτωση που ασθενήσει ολόκληρη η οικογένειά σας, φροντίστε ήδη από τώρα να υποστηριχθείτε από φίλους ή γείτονες και αντίστοιχα προσφέρετε σε αυτούς επίσης υποστήριξη.

Για να μην μολύνετε άλλους, είναι λογικό να μειώσετε τις κοινωνικές επαφές σας στα ουσιώδη. Πολλοί όμως χρειάζονται την καθημερινή υποστήριξη των συνανθρώπων τους. Προσέξτε ήδη από τώρα, ποιος θα μπορούσε στο περιβάλλον σας να έλθει σε δυσκολίες με ένα τέτοιο προληπτικό μέτρο και σκεφθείτε, πώς μπορεί εδώ να βοηθήσετε.

Σε μία πανδημία μπορεί να είναι λογικό να διαταχθούν κλεισίματα σχολείων. Σκεφθείτε ήδη από τώρα, πώς μπορεί να εξασφαλισθεί η επίβλεψη των παιδιών σας σε μία τέτοια περίπτωση, χωρίς να προσφύγετε σε ομαδική επίβλεψη.

## Περαιτέρω πληροφορίες

Η εξάπλωση και η πορεία της Νέας Γρίππης παρακολουθούνται εντατικά στη Γερμανία. Η Ομοσπονδιακή Κυβέρνηση ενημερώνει εκτενώς στο διαδίκτυο για την επίκαιρη κατάσταση και για όλες τις σπουδαίες ερωτήσεις γύρω από τις ατομικές δυνατότητες πρόληψης, τη συμπεριφορά στην περίπτωση ασθένειας, τα ταξίδια, το εμβόλιο και τον εμβολιασμό. Όλες τις προσφορές ενημέρωσης συνοπτικά θα βρείτε στο:

[www.neuegrippe.bund.de](http://www.neuegrippe.bund.de)

Στο τηλέφωνο για τους πολίτες του Ομοσπονδιακού Υπουργείου Υγείας μπορείτε από Δευτέρα μέχρι Παρασκευή από 8 – 18 η ώρα να λάβετε γενικές πληροφορίες για τη Νέα Γρίπη («Γρίπη των χοίρων»):

**030 346465100**

Πληροφορίες για τον εμβολιασμό χορηγούν οι κατά τόπους Υγειονομικές Υπηρεσίες, πολλά κρατίδια προσφέρουν και μία κεντρική τηλεφωνική Hotline:

Βαυαρία	089-31 56 01 01
Αμβούργο	040-4 28 37 37 95
Κάτω Σαξωνία	0511-4 50 55 55
Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία	0180-3 10 02 10*
Ρηνανία-Παλατινάτο	06131-16 52 00
Κρατίδιο του Σάαρ	(γενικά) 0681-5 01 36 94 (εμβολιασμός) 0681-5 01 36 95
Σαξωνία-Άνχαλτ	0391-5 37 7111
Σλέσβιγκ-Χόλσταϊν	0431-1 60 66 66
Θουριγγία	0361-37 74 30 99

\*Στοιχίζει 9c/λεπτό από το γερμανικό σταθερό δίκτυο, ενδεχόμενες αποκλίσεις τιμές από τα δίκτυα κινητής τηλεφωνίας.

## Στοιχεία έκδοσης

### Εκδότης:

Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας Τμήμα ενημέρωσης  
της κοινής γνώμης  
11055 Βερολίνο

Εντεταλμένη της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης για Μετανάστευση,  
Πρόσφυγες και Ενσωμάτωση  
11012 Βερολίνο

Ομοσπονδιακό Κέντρο για ενημέρωση σε θέματα υγείας (BZgA), Κολωνία

Ινστιτούτο Robert Koch, Βερολίνο

Ινστιτούτο Paul-Ehrlich, Langen

**Μετάφραση:** Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

**Διαμόρφωση:** co/zwo.design, Ντύσσελντορφ

**Φωτογραφίες:** Fotolia, photocase, RKI / Bannert & Holland

**Χρονολογία:** Οκτώβριος 2009

Αυτό το φυλλάδιο προσφέρεται δωρεάν από τους εκδότες. Δεν προορίζεται για μεταπώληση από την παραλήπτρια/ τον παραλήπτη ή τρίτους. Αυτό το φυλλάδιο δημοσιεύεται στα πλαίσια της ενημέρωσης της κοινής γνώμης από τους εκδότες. Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί ούτε από κόμματα ούτε από υποψηφίους των εκλογών ή βοηθούς των εκλογών κατά τη διάρκεια του εκλογικού αγώνα για τον σκοπό της εκλογικής διαφήμισης. Αυτό ισχύει για τις Ευρωπαϊκές εκλογές, τις εκλογές της Ομοσπονδιακής Βουλής, των Κοινοβουλίων των Ομοσπονδών Κρατιδίων και τις κοινοτικές εκλογές. Καταχρηστική είναι ιδιαίτερα η διανομή σε εκλογικές διοργανώσεις, σε περίπτωση πληροφοριών των κομμάτων καθώς και η παράθεση, τύπωση ή επικόλληση πολιτικοκομματικών πληροφοριών ή διαφημιστικών μέσων. Επίσης απαγορεύεται η περαιτέρω μεταβίβαση σε τρίτους για τον σκοπό της εκλογικής διαφήμισης. Ανεξάρτητα από το πότε, με ποιον τρόπο και σε τι αριθμό περιήλθε αυτό το έντυπο στον παραλήπτη, δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί ακόμη και χωρίς χρονική αναφορά για μία επικείμενη εκλογή κατά τρόπον που θα μπορούσε να γίνει αντιληπτός ως μεροληψία της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης υπέρ μεμονωμένων πολιτικών ομάδων.