

# Ιός Γρίπης H1N1 09 (Ανθρώπινος Ιός Γρίπης των Χοίρων)

## Πληροφορίες για το κοινό

26 Μαΐου 2009

Greek

### Εισαγωγή

Κρούσματα του Ιού Γρίπης H1N1 09 (Ανθρώπινος Ιός Γρίπης των Χοίρων) έχουν εντοπιστεί σε χώρες ολόκληρου του κόσμου, περιλαμβανομένης και της Αυστραλίας.

Η Βικτώρια έχει επιβεβαιωμένα κρούσματα Ανθρώπινου Ιού Γρίπης των Χοίρων από τις 20 Μαΐου 2009.

### Η ασθένεια

**Τι είναι ο Ιός Γρίπης H1N1 09 (Ανθρώπινος Ιός Γρίπης των Χοίρων);**

Ο Ιός Γρίπης H1N1 09 (Ανθρώπινος Ιός Γρίπης των Χοίρων) προκαλείται από έναν νέο ιό γρίπης.

**Ποιες είναι οι ενδείξεις και τα συμπτώματα;**

Τα συμπτώματα του Ιού Γρίπης H1N1 09 (Ανθρώπινος Ιός Γρίπης των Χοίρων) στους ανθρώπους είναι παρόμοια με τα συμπτώματα της κοινής γρίπης και περιλαμβάνουν πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, πόνους στο σώμα, πονοκέφαλο, κρυάδες και κόπωση. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν επίσης διάρροια και εμετό.

**Πώς μεταδίδεται ο Ιός Γρίπης H1N1 09 (Ανθρώπινος Ιός Γρίπης των Χοίρων);**

Ο Ιός Γρίπης H1N1 09 (Ανθρώπινος Ιός Γρίπης των Χοίρων) είναι μολυσματικός και μεταδίδεται με τον ίδιο τρόπο που μεταδίδεται και η εποχική γρίπη. Οι ιοί της γρίπης μεταδίδονται κυρίως από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω του βήχα ή φτερνίσματος.

Μερικές φορές οι άνθρωποι μπορεί να μολυνθούν αγγίζοντας κάτι που έχει πάνω του ιούς γρίπης και μετά αγγίζουν το στόμα ή τη μύτη τους.

**Για πόσο διάστημα μπορεί το μολυσμένο άτομο να μεταδώσει τον Ιό Γρίπης H1N1 09 (Ανθρώπινος Ιός Γρίπης των Χοίρων) στους άλλους;**

Άνθρωποι με Ιό Γρίπης H1N1 09 (Ανθρώπινος Ιός Γρίπης των Χοίρων) μπορεί να είναι μολυσματικοί μέχρι επτά ημέρες μετά την εμφάνιση της ασθένειας.

Παιδιά, ιδιαίτερα μικρά παιδιά, πιθανόν να είναι μολυσματικά για μεγαλύτερα διαστήματα.

Αν πλένετε τα χέρια σας συχνά μειώνεται η πιθανότητα της μόλυνσης από τις συνηθισμένες επιφάνειες.

**Πόσο διάστημα επιβιώνει ο ιός εκτός σώματος;**

Ο ιός μπορεί να επιβιώσει πάνω σε σκληρές επιφάνειες για 1-2 ημέρες ειδικά όταν κάνει κρύο ή έχει χαμηλή υγρασία.

Η χρήση των συνηθισμένων απορρυπαντικών του σπιτιού απομακρύνουν τον ιό.

### Πώς μπορώ να προστατευθώ;

Η καλή σωματική υγιεινή μπορεί να μειώσει την πιθανότητα να πιάσετε γρίπη ή να τη μεταδώσετε σε άλλους.

- Καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας με χαρτομάντιλο όταν βήχετε ή φτερνίζετε.
- Μετά τη χρήση πετάξτε το χαρτομάντιλο σε δοχείο απορριμμάτων που έχει πλαστική επένδυση.
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό, ειδικά μετά το βήχα ή φτέρνισμα. Τα καθαριστικά χεριών που περιέχουν αλκοόλ είναι επίσης αποτελεσματικά.
- Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, μύτη ή στόμα σας. Τα μικρόβια μεταδίδονται με τον τρόπο αυτό.

Αν έχετε γρίπη, θα πρέπει να αποφεύγετε τους δημόσιους χώρους και τη στενή επαφή με άλλους, ειδικά παιδιά.

### Τι πρέπει να κάνω αν έχω συμπτώματα παρόμοια με αυτά της γρίπης;

Αν αισθάνεστε αδιαθεσία με πυρετό και βήχα ή συμπτώματα κρουρολογήματος, θα πρέπει να δείτε το γιατρό σας για συμβουλές. Συνιστάται να τηλεφωνήσετε πρώτα και να προειδοποιήσετε το προσωπικό του ιατρείου για την άφιξή σας ώστε να παρθούν τα κατάλληλα μέτρα.

### Διατίθεται θεραπεία και βοήθεια

**Υπάρχουν φάρμακα για την αντιμετώπιση του Ιού Γρίπης H1N1 09 (Ανθρώπινος Ιός Γρίπης των Χοίρων);**

Αν αρρωστήσετε, τα αντιικά φάρμακα μπορούν να κάνουν την ασθένειά σας ηπιότερη και να αισθανθείτε καλύτερα γρηγορότερα. Μπορούν επίσης να προλάβουν τις σοβαρές επιπλοκές της γρίπης.

Η θεραπευτική αγωγή με αντιικά φάρμακα έχει καλύτερα αποτελέσματα αν αρχίσει σύντομα αφού αρρωστήσετε (σε δύο μέρες μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων).

**ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:** επισκεφθείτε [www.health.vic.gov.au](http://www.health.vic.gov.au)  
Τηλεφωνήστε στην Άμεση Γραμμή Πληροφοριών Γρίπης των Χοίρων στον αριθμό 180 2007.  
Καλέστε την υπηρεσία νοσοκόμων Nurse-on-Call Τηλ. 1300 606 024 – για εξειδικευμένες πληροφορίες και συμβουλές υγείας (24 ώρες, 7 ημέρες).