



**ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ**  
**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ**

**ΤΡΕΧΟΥΣΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΓΡΙΠΗ**  
**ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΙΟ Α/Η1Ν1 ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

**Ιούλιος 2009**

Η λοίμωξη από το νέο ιό γρίπης Α/Η1Ν1 μπορεί να εκδηλωθεί με ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων που περιλαμβάνει κυρίως πυρετό, βήχα, καταρροή, άλγος στην κατάποση, μυαλγίες, πονοκέφαλο, ρίγη και αίσθημα κόπωσης. Σε κάποιες περιπτώσεις, ιδιαίτερα όταν προσβάλλονται παιδιά, είναι πιθανή και η εμφάνιση διαρροιών και εμέτων. Οι εκδηλώσεις της γρίπης από το νέο ιό μπορεί να ποικίλουν σε βαρύτητα από ήπιες έως πολύ σοβαρές. Η σοβαρή λοίμωξη μπορεί να εκδηλωθεί με την εικόνα πνευμονίας, αναπνευστικής ανεπάρκειας και να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο. Κάποιες συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού όπως οι έγκυες γυναίκες, τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών και τα άτομα με υποκείμενα νοσήματα μπορεί να εκδηλώσουν σοβαρή νόσο και επιπλοκές. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να συμβούν βακτηριακές λοιμώξεις κατά τη διάρκεια ή μετά τη λοίμωξη από το νέο ιό της γρίπης Α/Η1Ν1, με αποτέλεσμα την εμφάνιση πνευμονίας, ωτίτιδας ή παραρρινοκολίτιδας.

Ακολουθούν πληροφορίες για την ασφαλή παροχή φροντίδας σε άτομα με γρίπη που αναρρώνουν στο σπίτι, σε περιόδους επιδημίας ή πανδημίας γρίπης.

### ΠΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ Η ΓΡΙΠΗ

Ο κύριος τρόπος μετάδοσης των ιών της γρίπης είναι από άτομο σε άτομο, μέσω σταγονιδίων κατά το βήχα ή το φτέρνισμα. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν τα σταγονίδια ενός μολυσμένου ατόμου εκτοξεύονται στον αέρα και εναποτίθενται στο στόμα ή στη μύτη των ανθρώπων που βρίσκονται κοντά του. Οι ιοί της γρίπης μπορεί επίσης να μεταδοθούν με την άμεση ή έμμεση επαφή (μέσω μολυσμένων επιφανειών, αντικειμένων) των χεριών με τις αναπνευστικές εκκρίσεις ατόμων που νοσούν.

Οι άνθρωποι με γρίπη που αναρρώνουν στο σπίτι πρέπει:

- Να συμβουλευούνται ιατρό για κάθε ειδική φροντίδα που μπορεί να χρειαστούν, ιδιαίτερα εάν πρόκειται για έγκυες γυναίκες ή για πάσχοντες από χρόνια νοσήματα.
- Να συμβουλευούνται ιατρό για το αν θα πρέπει να πάρουν αντι-ιικά φάρμακα.
- Να παραμένουν στο σπίτι για 7 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων τους ή για τουλάχιστον ένα 24ωρο μετά την αποδρομή τους, ότι από τα δύο διαρκεί περισσότερο.
- Να αναπαύονται όσο το δυνατόν περισσότερο.

- Να καταναλώνουν πολλά υγρά (π.χ. νερό, ζωμό κρέατος, τονωτικά αφεψήματα, ηλεκτρολυτικά διαλύματα), ώστε να αποτραπεί η αφυδάτωση.
- Να καλύπτουν το στόμα τους κατά το βήχα ή το φτέρνισμα. Να καθαρίζουν συχνά τα χέρια τους με σαπούνι και νερό ή με ένα αλκοολούχο αντισηπτικό.
- Να φορούν απλή χειρουργική μάσκα όταν βρίσκονται στον ίδιο χώρο με άλλα μέλη του οικογενειακού περιβάλλοντος ώστε να προληφθεί η διασπορά των ιών. Το μέτρο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν στο οικογενειακό περιβάλλον υπάρχουν άτομα που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσηση και επιπλοκές από τη γρίπη.
- Να αποφεύγουν τη στενή επαφή με άλλα άτομα. Να αποφεύγουν να πηγαίνουν στην εργασία τους ή στο σχολείο όσο παραμένουν άρρωστοι.
- Να είναι σε εγρήγορση για την έγκαιρη αναγνώριση συμπτωμάτων που επιβάλλουν άμεση ιατρική αξιολόγηση και αντιμετώπιση.

**Εάν το άτομο που αντιμετωπίζεται και αναρρώνει στο σπίτι παρουσιάσει κάτι από τα παρακάτω τότε πρέπει **ΑΜΕΣΑ** να αναζητηθεί ιατρική βοήθεια**

- Ιδιαίτερα έντονη συμπτωματολογία
- Παράταση υψηλού πυρετού για περισσότερο από 3 ημέρες.
- Βελτίωση των συμπτωμάτων για λίγες ημέρες και κατόπιν νέα επιδείνωση τους
- Λαχάνιασμα με την άσκηση ή την ηρεμία (το οποίο δεν προϋπήρχε)
- Δυσκολία στην αναπνοή ή δύσπνοια
- Πόνο στο στήθος
- Αιμορραγική ή σκουρόχρωμη απόχρεμψη
- Κυάνωση (μελάνιασμα) στα χείλη
- Συνεχείς εμετούς και αδυναμία συγκράτησης των υγρών που λαμβάνει
- Σημεία αφυδάτωσης όπως ζάλη στην όρθια στάση, μείωση της ποσότητας των ούρων, ή στα νεογνά έλλειψη δακρύων όταν κλαίει
- Επεισόδια σπασμών
- Σημεία σύγχυσης ή αποπροσανατολισμού ή στα βρέφη νωθρότητα / λήθαργος

#### **ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ**

Στις περισσότερες περιπτώσεις δε χρειάζεται η χορήγηση αντι-ικών φαρμάκων για την αντιμετώπιση της γρίπης. Εάν όμως πρόκειται για ασθενείς που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση επιπλοκών από τη γρίπη ή για ασθενείς με σοβαρή κλινική συμπτωματολογία που χρειάζονται νοσηλεία σε νοσοκομείο, τότε τα αντι-ικά φάρμακα μπορεί να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της λοίμωξης. **Σε κάθε περίπτωση η ένδειξη χορήγησης αντι-ικών φαρμάκων τίθεται από τους ιατρούς.**

Κατά τη διάρκεια ή και κατά την αποδρομή της λοίμωξης από γρίπη μπορεί να εμφανιστούν μικροβιακές λοιμώξεις ως επιπλοκές. Για το λόγο αυτό είναι πιθανό, κάποιοι ασθενείς να χρειαστεί να λάβουν αντιβιοτικά φάρμακα. Εάν κάποιος ασθενής παρουσιάσει σοβαρά συμπτώματα ή παράταση των συμπτωμάτων του ή σημεία επιδείνωσης της νόσου μετά από παροδική βελτίωση των συμπτωμάτων του, τότε θα πρέπει να αναζητήσει ιατρική αξιολόγηση για την εκτίμηση και την αντιμετώπιση πιθανής μικροβιακής επιπλοκής.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** απαγορεύεται η χρήση ασπιρίνης, ή προϊόντων με ασπιρίνη για συμπτωματική ανακούφιση (π.χ. πυρετού, κεφαλαλγίας, μυαλγιών) ιδιαίτερα σε εφήβους και παιδιά λόγω του

αυξημένου κινδύνου συνδρόμου Reye (σοβαρή αντίδραση σε άτομα με γρίπη που πήραν ασπιρίνη).

## ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Όταν φροντίζετε έναν ασθενή με γρίπη που αναρρώνει στο σπίτι, τα πιο σημαντικά μέτρα για την πρόληψη μετάδοσης της ίωσης στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας που είναι υγιή είναι τα εξής:

- Να κρατάτε το άρρωστο άτομο όσο το δυνατόν πιο απομονωμένο από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, ιδιαίτερα εάν είναι άτομα υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση επιπλοκών από τη γρίπη.
- Να υπενθυμίζετε στον ασθενή να καλύπτει το στόμα και τη μύτη του με ένα χαρτομάντιλο κατά το βήχα ή το φτέρνισμα και να πλένει τα χέρια του συχνά, ιδιαίτερα μετά τον βήχα ή το φτέρνισμα.
- Όλοι όσοι διαμένουν στο σπίτι πρέπει να πλένουν συχνά τα χέρια τους χρησιμοποιώντας σαπούνι και νερό ή ένα αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα. Ιδιαίτερα στα παιδιά πρέπει τακτικά να υπενθυμίζεται η διαδικασία αυτή.
- Εάν στο οικογενειακό περιβάλλον του ασθενή υπάρχει άτομο που ανήκει στις ομάδες υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση επιπλοκών από τη γρίπη, τότε πρέπει να αποφεύγεται η στενή επαφή (σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων) με τον ασθενή. Εάν είναι αδύνατη η αποφυγή στενής επαφής, συστήνεται η χρήση απλής χειρουργικής μάσκας εφόσον είναι καλά ανεκτή. Μετά την αφαίρεση της μάσκας πρέπει να ακολουθεί προσεκτική υγιεινή των χεριών. Σε επικοινωνία με ιατρό θα κριθεί εάν είναι απαραίτητη η προφυλακτική χορήγηση αντι-ιικών φαρμάκων. **Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να λαμβάνονται αντι-ιικά φάρμακα χωρίς να υπάρχει οδηγία από ιατρό.**

## ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

- Ο ασθενής πρέπει να παραμένει σε ξεχωριστό, καλά αεριζόμενο δωμάτιο. Αν είναι εφικτό ο ασθενής πρέπει να έχει δικό του μπάνιο. Η πόρτα του δωματίου του ασθενή πρέπει να είναι πάντα κλειστή. Στο χώρο αυτό συνιστάται να υπάρχουν δίπλα στο κρεβάτι του ασθενή, εκτός από τα απαραίτητα για τη φροντίδα του (θερμόμετρο, αντιπυρετικά κ.α.), χαρτομάντιλα, χειρουργικές μάσκες, αλκοολούχο αντισηπτικό και ένας κάδος με καπάκι (κατά προτίμηση ποδοκίνητος) με πλαστική σακούλα για την απόρριψη των χαρτομάντιλων. Εάν το επιτρέπει η διαμόρφωση του σπιτιού, συνιστάται η διάθεση νιπτήρα και τουαλέτας με άμεση επικοινωνία με το δωμάτιο του ασθενή. Εάν όχι και εάν είναι δυνατόν πρέπει να υπάρχει καλός αερισμός σε κοινούς χώρους (π.χ. κουζίνα, τουαλέτα). Ο ιατρικός εξοπλισμός (θερμόμετρα, πιεσόμετρα) πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά για τον ασθενή.
- Οι ασθενείς με γρίπη πρέπει να έχουν πολύ περιορισμένες επαφές με άλλα άτομα και να μην βγαίνουν από το σπίτι για 7 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων τους ή αφού παραμείνουν ελεύθεροι συμπτωμάτων για 24 ώρες, ότι από τα δύο διαρκεί περισσότερο. Τα παιδιά και ειδικά τα μικρότερα παιδιά, είναι πιθανό να είναι μεταδοτικά για μεγαλύτερο διάστημα.
- Οι ασθενείς που είναι απαραίτητο να φύγουν από το σπίτι (για παράδειγμα, για ιατρική αξιολόγηση), θα πρέπει να καλύπτουν την μύτη τους και το στόμα όταν βήχουν ή φτερνίζονται και να φορούν μια απλή χειρουργική μάσκα εάν αυτή είναι ανεκτή.

- Οι ασθενείς όταν έρχονται σε επαφή με άλλα άτομα σε κοινούς χώρους εντός του σπιτιού, πρέπει να φορούν μία απλή χειρουργική μάσκα.
- Εάν είναι δυνατόν, οι ασθενείς πρέπει να χρησιμοποιούν ξεχωριστή τουαλέτα. Αυτό το μπάνιο θα πρέπει να καθαρίζεται καθημερινά με απολυμαντικά (δες παρακάτω).

### ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΥΠΟΛΟΙΠΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Οι επισκέψεις στον ασθενή πρέπει να αποφεύγονται. Ένα τηλεφώνημα είναι πιο ασφαλές από μια επίσκεψη. Σε περίπτωση που καταστεί αναγκαία μια επίσκεψη, αυτή πρέπει να είναι όσο το δυνατόν συντομότερη, ο επισκέπτης να φορά απλή χειρουργική μάσκα και να πλύνει στη συνέχεια τα χέρια του με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.
- Εάν είναι δυνατόν, η φροντίδα στον ασθενή πρέπει να παρέχεται μόνο από ένα άτομο.
- Οι έγκυες γυναίκες πρέπει να αποφεύγεται να φροντίζουν τον ασθενή.
- Τα άτομα του οικογενειακού περιβάλλοντος που νοσούν πρέπει να αποφεύγουν τη φροντίδα παιδιών ή άλλων μελών του σπιτιού που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για επιπλοκές από τη γρίπη.
- Όλοι όσοι διαμένουν στο σπίτι πρέπει να πλένουν συχνά τα χέρια τους χρησιμοποιώντας σαπούνι και νερό ή ένα αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα, ιδιαίτερα πριν και μετά από κάθε επαφή με τον ασθενή ή επαφή με αντικείμενα ή επιφάνειες που μπορεί να έχουν μολυνθεί από τον ασθενή ή τις εκκρίσεις του.
- Καλό είναι να χρησιμοποιούνται χάρτινες χειροπετσέτες για το στέγνωμα των χεριών ή ξεχωριστές πετσέτες για κάθε άτομο που διαμένει στο σπίτι.
- Τα δωμάτια του σπιτιού πρέπει να αερίζονται καλά με ιδιαίτερη έμφαση στους κοινόχρηστους χώρους (π.χ. κρατώντας τα παράθυρα ανοιχτά στις τουαλέτες, στην κουζίνα κτλ).

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΝ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Αποφύγετε να είστε πρόσωπο με πρόσωπο με τον ασθενή.
- Όταν φροντίζετε μικρά παιδιά που νοσούν, τοποθετήστε το πηγούνι τους στον ώμο σας ώστε να μην βήχουν στο πρόσωπο σας.
- Καθαρίστε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιήστε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα μετά από κάθε επαφή με τον ασθενή ή αφού έχετε χειριστεί χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα, ή ακάθαρτο ιματισμό.
- Εάν ανήκετε στις ομάδες υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση επιπλοκών από τη γρίπη, τότε πρέπει να αποφεύγετε τη στενή επαφή (σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων) με τον ασθενή. Εάν είναι αδύνατη η αποφυγή στενής επαφής, συστήνεται η χρήση απλής χειρουργικής μάσκας εφόσον είναι καλά ανεκτή. Μετά την αφαίρεση της μάσκας πρέπει να ακολουθεί προσεκτική υγιεινή των χεριών.
- Επικοινωνήστε με ιατρό για το ενδεχόμενο προφυλακτικής χορήγησης αντι-ιικών φαρμάκων. **Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να λάβετε αντι-ιικά φάρμακα χωρίς να υπάρχει οδηγία από ιατρό.**
- Παρακολουθήστε την κατάσταση της υγείας σας και των υπολοίπων κατοίκων του σπιτιού για πιθανή εμφάνιση συμπτωμάτων συμβατών με γρίπη (π.χ πυρετός, βήχας, καταρροή,) Σε τέτοια περίπτωση αναζητήστε ιατρική αξιολόγηση. Κατά την προσέλευση στους χώρους ιατρικής εξέτασης είναι

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ**

**ΓΡΑΦΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΩΝ ΛΟΙΜΩΣΕΩΝ, ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΩΝ**

Τηλ. 210-5212000 [www.keel.org.gr](http://www.keel.org.gr)

**σκόπιμο να φοράτε απλή χειρουργική μάσκα. Ασυμπτωματικά άτομα που φροντίζουν ασθενή με γρίπη, δεν χρειάζεται να περιορίσουν τις δραστηριότητες τους.**

#### ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΩΝ ΜΑΣΚΩΝ

- Αποφύγετε τη στενή επαφή (σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων) με τον ασθενή.
- Εάν είναι αναγκαίο να έρθετε σε στενή επαφή με τον ασθενή, περιορίστε την στο μικρότερο δυνατό χρόνο και φορέστε μάσκα (απλή χειρουργική).
- Εάν ο ασθενής λαμβάνει φάρμακα με νεφελοποιητή τότε πρέπει να χρησιμοποιείται από το άτομο που τον φροντίζει και βρίσκεται κοντά του κατά τη διάρκεια της θεραπείας, μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας εάν είναι διαθέσιμη. Οι θεραπείες του αναπνευστικού όταν αυτό είναι δυνατό, θα πρέπει να πραγματοποιούνται σε ένα ξεχωριστό δωμάτιο και όχι στους κοινόχρηστους χώρους του σπιτιού.
- Οι χρησιμοποιημένες μάσκες θα πρέπει να αφαιρούνται προσεκτικά και να απορρίπτονται αμέσως σε κάδο απορριμμάτων ώστε να μην έρθουν σε επαφή με άλλα αντικείμενα και να μην επαναχρησιμοποιούνται.
- Αφού αφαιρεθεί μια μάσκα πρέπει να ακολουθεί πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό ή ένα αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.
- Οι χειρουργικές μάσκες και οι μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας μπορούν να αγοραστούν από ένα φαρμακείο.

#### ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ.

- Απορρίψτε τα χαρτομάντιλα ή άλλα αντικείμενα που χρησιμοποιούνται από το άρρωστο άτομο σε κάδο απορριμμάτων. Πλύνετε τα χέρια σας μετά τη διαχείριση των απορριμμάτων με σαπούνι και νερό και ακολούθως με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.
- Κρατήστε τις επιφάνειες (ιδιαίτερα τα τραπεζάκια δίπλα στο κρεβάτι, τις επιφάνειες του μπάνιου και τα παιχνίδια των παιδιών) καθαρές, καθαρίζοντας με κοινό απολυμαντικό διάλυμα ευρέως φάσματος. Για την καθαριότητα μεγάλων επιφανειών του σπιτιού μπορεί να χρησιμοποιείται διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου (οικιακή χλωρίνη) σε αραιώση 1:10 (1 μέρος χλωρίνη προς 10 μέρη νερό). Το διάλυμα αυτό δεν πρέπει να αναμιγνύεται με άλλα καθαριστικά ή απολυμαντικά και πρέπει να χρησιμοποιείται άμεσα μετά την παρασκευή του
- Ιματισμός και σκεύη φαγητού που έχουν χρησιμοποιηθεί από τον ασθενή δεν χρειάζεται να πλένονται και να καθαρίζονται χωριστά, αλλά είναι σημαντικό αυτά τα αντικείμενα να μην χρησιμοποιηθούν και από άλλα μέλη του σπιτιού χωρίς προηγουμένως να έχουν πλυθεί προσεκτικά.
- Πλύνετε τον ιματισμό (όπως τα σεντόνια των κρεβατιών, και τις πετσέτες) χρησιμοποιώντας το πλυντήριο του σπιτιού με το συνηθισμένο απορρυπαντικό. Προσπαθήστε να έρθετε σε όσο το δυνατόν μικρότερη επαφή με τον χρησιμοποιημένο ιματισμό και καθαρίστε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο αντισηπτικό αμέσως μετά τη διαχείριση του ακάθαρτου ιματισμού.
- Τα σκεύη φαγητού πρέπει να πλένονται είτε σε πλυντήριο πιάτων ή με το χέρι με νερό και σαπούνι.