



Σχεδιασμός μέτρων για την αντιμετώπιση της γρίπης στα σχολεία

Δώρα Σταύρου
Παιδίατρος-Ιατρός Κοινωνικής Ιατρικής

Τομέας Υγείας του Παιδιού
Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας



Στόχοι των μέτρων

- **Επιβράδυνση** της εξάπλωσης της επιδημίας (σχολείο, κοινωνία)
- **Φροντίδα** και **υποστήριξη** όσων αρρωστήσουν
 - αναγνώριση συμπτωμάτων σοβαρής νόσου
 - ιδιαίτερη μέριμνα για όσους έχουν αυξημένη πιθανότητα να αρρωστήσουν σοβαρά
- **Οργανωμένη** και **συνεκτική** λειτουργία του σχολείου



Μέτρα για την πρόληψη και αντιμετώπιση της γρίπης στο σχολείο

- Ορισμός «**Συντονιστή Γρίπης**»
- Μέτρα για την **πρόληψη** της γρίπης στο σχολείο
- Μέτρα για την **αντιμετώπιση ασθενών** με γρίπη στο σχολείο
- **Οργάνωση** και **υποδομές** για την πρόληψη και αντιμετώπιση της γρίπης στο σχολείο



Μέτρα για την πρόληψη της γρίπης στο σχολείο

Τι κάνω για την προστασία μου από τη γρίπη στο σχολείο και για την προστασία των άλλων

- Πλένω τα χέρια μου συχνά με σαπούνι και νερό ή τα καθαρίζω με αλκοολούχο διάλυμα χεριών
- Αποφεύγω να πιάνω τα μάτια μου, τη μύτη μου, το στόμα μου.
- Δεν μοιράζομαι με άλλους μολύβια, στυλό, μαρκαδόρους και άλλα προσωπικά αντικείμενα.
- Αποφεύγω τις χειραψίες και τα φιλιά.
- **Πριν να φάω** πλένω τα χέρια μου συχνά με σαπούνι και νερό ή τα καθαρίζω με αλκοολούχο διάλυμα χεριών.



Μέτρα για την πρόληψη της γρίπης στο σχολείο

Τι κάνω για την προστασία μου από τη γρίπη στο σχολείο και για την προστασία των άλλων

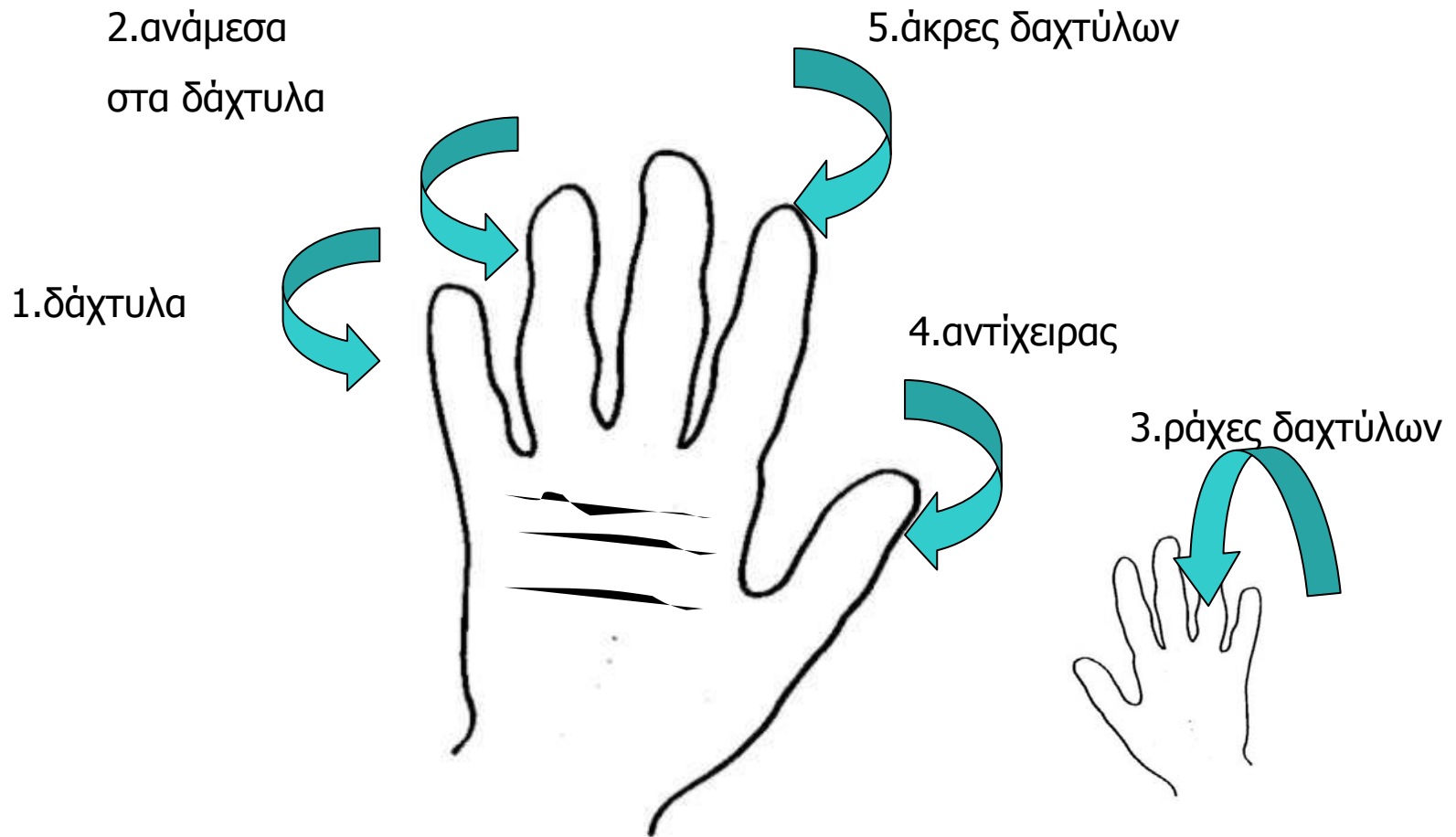
- Δεν χρησιμοποιώ το ίδιο πιάτο με τους άλλους ή το ίδιο πηρούνι, κουτάλι, ποτήρι. Δεν δαγκώνω το ίδιο σάντουιτς, φρούτο ή άλλο τρόφιμο. Δεν πίνω νερό με το στόμα κατευθείαν στη βρύση.
- **Βήχω και φτερνίζομαι σε χαρτομάντιλο.** Μετά το πετάω σε πλαστική σακούλα και πλένω καλά τα χέρια μου με σαπούνι και νερό ή τα καθαρίζω με αλκοολούχο διάλυμα χεριών. **Εάν δεν έχω χαρτομάντιλο, βήχω και φτερνίζομαι στον αγκώνα μου.**

Μέτρα για την πρόληψη της γρίπης στο σχολείο

Εάν αρρωστήσω, μένω στο σπίτι μέχρι να περάσουν 24 ώρες χωρίς να έχω πυρετό.



Τα πέντε σημεία που πρέπει να προσέχουμε:



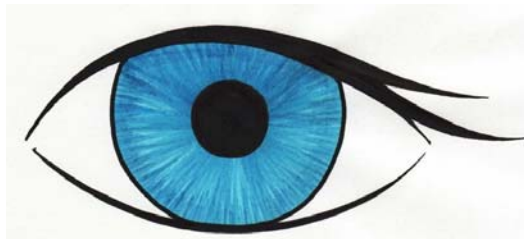
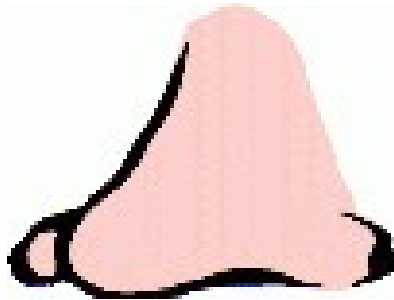


Πώς πλένουμε σωστά τα χέρια μας

1. Τρίβουμε τα **δυο χέρια μεταξύ τους** για να πλυθούν η πάνω και η κάτω επιφάνεια χεριών και δακτύλων
*«Γύρω-γύρω όλοι
Στη μέση ο Μανόλης»*
2. Τρίβουμε τις **μέσα επιφάνειες των δακτύλων** μεταξύ τους (δάκτυλα σε Χ)
*«Χέρια πόδια στη γραμμή
Κι όλοι κάθονται στη γη»*
3. Τρίβουμε τις **άκρες των δακτύλων** στην άλλη παλάμη με κυκλικές κινήσεις
*Δεξί: «Γύρω-γύρω όλοι»
Αριστ.: «Στη μέση ο Μανόλης»*
4. Τρίβουμε τους **αντίχειρες**, προσέχοντας και την άκρη τους
*Δεξί: «Χέρια πόδια στη γραμμή»
Αριστ.: «Κι όλοι κάθονται στη γη»*

Διάρκεια του πλυσίματος των χεριών: 15-20 δευτερόλεπτα

Αποφεύγουμε να πιάνουμε
με τα χέρια μας





Μέτρα για την πρόληψη της γρίπης στο σχολείο

Τι κάνει το σχολείο και οι εκπαιδευτικοί για να μειωθεί η διασπορά της γρίπης στο σχολείο

- Οι εκπαιδευτικοί και οι άλλοι ενήλικοι του σχολείου προσέχουν για τυχόν **εμφάνιση συμπτωμάτων γρίπης** στα παιδιά.
- Όλοι οι χώροι του σχολείου **αερίζονται καλά και συχνά**.
- Οι λείες επιφάνειες **των σημείων που συνηθίζουμε να πιάνουμε συχνά** πρέπει να καθαρίζονται καλά και συχνά.
- Σύμφωνα με την πολιτική του κάθε σχολείου, θα μπορεί να χρησιμοποιείται **αλκοολούχο διάλυμα** για τον καθαρισμό των χεριών των παιδιών σε τακτά διαστήματα



Μέτρα για την πρόληψη της γρίπης στο σχολείο

Κυρίως για τα νηπιαγωγεία

- Τα **παιχνίδια** και τα άλλα αντικείμενα που τα παιδιά χρησιμοποιούν από κοινού καθαρίζονται καλά και συχνά.
- Τα άτομα του προσωπικού πλένουν καλά τα χέρια τους με σαπούνι και νερό ή τα καθαρίζουν με αλκοολούχο διάλυμα ή ζελέ χεριών πριν και μετά από **άμεση επαφή** με τα παιδιά καθώς και μετά από τον **καθαρισμό** επιφανειών λερωμένων με εκκρίσεις.



Μέτρα για την πρόληψη της γρίπης στο σχολείο

Τι κάνουν οι γονείς για να μειωθεί η διασπορά της γρίπης στο σχολείο

- Κάθε μέρα, πριν την αναχώρηση των παιδιών μας για το σχολείο **ελέγχουμε εάν έχουν πυρετό ή άλλα συμπτώματα γρίπης.**
- **Οργάνωση εκ των προτέρων** με ποιον θα μείνει το παιδί στο σπίτι σε περίπτωση που αρρωστήσει.
- **Εθελοντική αλληλοϋποστήριξη** των γονέων μέσω του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων



Μέτρα για την αντιμετώπιση ασθενών με συμπτώματα γρίπης στο σχολείο

- Εάν κάποιο παιδί, εκπαιδευτικός ή μέλος του προσωπικού παρουσιάσει συμπτώματα γρίπης, **παραμένει στο σπίτι** μέχρι να περάσουν 24 ώρες χωρίς να έχει πυρετό.
- Εάν κάποιο παιδί, εκπαιδευτικός ή μέλος του προσωπικού **εμφανίσει συμπτώματα γρίπης στο σχολείο** παραμένει σε **ιδιαίτερο χώρο παραμονής ασθενών**, που έχει ορισθεί εκ των προτέρων για αυτή τη χρήση.
- Το σχολείο έχει λάβει μέριμνα **να είναι διαθέσιμο κάποιο ενήλικο άτομο** για τη φροντίδα και επίβλεψη ασθενούς.
- Πρέπει να λαμβάνεται μέριμνα ώστε το άτομο με συμπτώματα γρίπης που εμφανίστηκαν στο σχολείο να τηρεί κατά το δυνατόν **απόσταση πάνω από ένα μέτρο** από άλλα άτομα.



Μέτρα για την αντιμετώπιση ασθενών με συμπτώματα γρίπης στο σχολείο

- Οι ενήλικοι και τα παιδιά* που τυχόν εμφανίσουν συμπτώματα γρίπης στο σχολείο θα πρέπει να φορέσουν **απλή χειρουργική** μάσκα μέχρι να αποχωρήσουν από αυτό
- Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων σε κάποιο παιδί, θα πρέπει να γίνει **άμεση ειδοποίηση των γονέων του** για να πάρουν το παιδί στο σπίτι.
- Οι εκπαιδευτικοί ή άλλοι ενήλικοι που θα λειτουργούν ως υπεύθυνοι για τη φροντίδα ασθενούς θα πρέπει να έχουν **οριστεί εκ των προτέρων** και να έχουν **ενημερωθεί** (Οδηγίες φροντίδας ασθενών με συμπτώματα γρίπης στο σχολείο, Οδηγίες χρήσης μέτρων ατομικής προστασίας)
- Εάν κριθεί απαραίτητο μπορεί να δοθεί **παρακεταμόλη ως αντιπυρετικό**.

**ΜΟΝΟ εφόσον είναι σε θέση να την χρησιμοποιήσουν σωστά*



Μέτρα για την αντιμετώπιση ασθενών με συμπτώματα γρίπης στο σχολείο

- Γίνεται **προσεκτικός καθαρισμός** των χώρων όπου κινήθηκε και των αντικειμένων που έπιασε παιδί ή ενήλικας με συμπτώματα γρίπης.
- Το άτομο που καθαρίζει τον χώρο όπου κινήθηκε και τα αντικείμενα που έπιασε παιδί ή ενήλικας με συμπτώματα γρίπης θα πρέπει να χρησιμοποιεί **μέσα ατομικής προστασίας.**



Οργάνωση και υποδομές για την εφαρμογή των μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισης της γρίπης

- Σαπούνι και νερό
- Χώρος παραμονής ασθενών
- Διαδικασίες Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Γρίπης
- Καταγραφή απουσιών
- Ενημέρωση και αγωγή υγείας
- Επικαιροποιημένη λίστα με τα ονόματα, τα τηλέφωνα, τις διευθύνσεις των γονέων όλων των παιδιών και των εργαζομένων



Οργάνωση και υποδομές για την εφαρμογή των μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισης της γρίπης

Αναζήτηση υποστήριξης και συνεργασίας

- Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων
- ΟΤΑ
- Τοπικό Κέντρο Υγείας ή Νοσοκομείο
- Δ/νση Δημόσιας Υγείας της οικείας Νομαρχίας
- Αρμόδιες Υπηρεσίες του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων
- Αρμόδιες Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης



Οδηγίες διαμόρφωσης των διαδικασιών του σχολείου για την πρόληψη της γρίπης

- Πώς ακριβώς θα οργανωθεί **ο καλός αερισμός** του κάθε χώρου του σχολείου
- Πώς ακριβώς θα οργανωθεί **η εποπτεία στις βρύσες** του σχολείου για τυχόν κατάχρηση του υγρού σαπουνιού
- Πώς θα γίνεται ο **τακτικός καθαρισμός** των σημείων που συνηθίζουμε να πιάνουμε συχνά



Οδηγίες διαμόρφωσης των διαδικασιών του σχολείου για την αντιμετώπιση της γρίπης

- Το άτομο στο σχολείο που θα αποτελεί σημείο αναφοράς των εκπαιδευτικών σε περίπτωση που κάποιο παιδί παραπονεθεί για εκδηλώσεις γρίπης ή οι ίδιοι διαπιστώσουν κάτι τέτοιο.
- Τα άτομα που θα λειτουργήσουν ως υπεύθυνοι φροντίδας για τον ασθενή για το διάστημα παραμονής του στο σχολείο
- Τα άτομα που θα αναλάβουν τον καθαρισμό των χώρων όπου κινήθηκε και των αντικειμένων που έπιασε παιδί ή ενήλικος που εμφάνισε συμπτώματα γρίπης στο σχολείο.



Οδηγίες διαμόρφωσης του χώρου παραμονής και ασθενών στο σχολείο

- Τα άτομα με συμπτώματα να μπορούν να κάθονται σε απόσταση μεγαλύτερη από ένα μέτρο μεταξύ τους και από το άτομο που τους παρέχει φροντίδα
- Να υπάρχει η υποδομή για να μπορεί κάποιο παιδί ή ενήλικος να μείνει ξαπλωμένος εάν χρειαστεί
- Να υπάρχει στο χώρο νιπτήρας με υγρό σαπούνι και χάρτινες πετσέτες (εφόσον αυτό είναι δυνατόν)
- Να υπάρχει τηλέφωνο στο χώρο (εφόσον αυτό είναι δυνατόν)
- Ο χώρος να είναι σε ξεχωριστό δωμάτιο(εφόσον αυτό είναι δυνατόν)

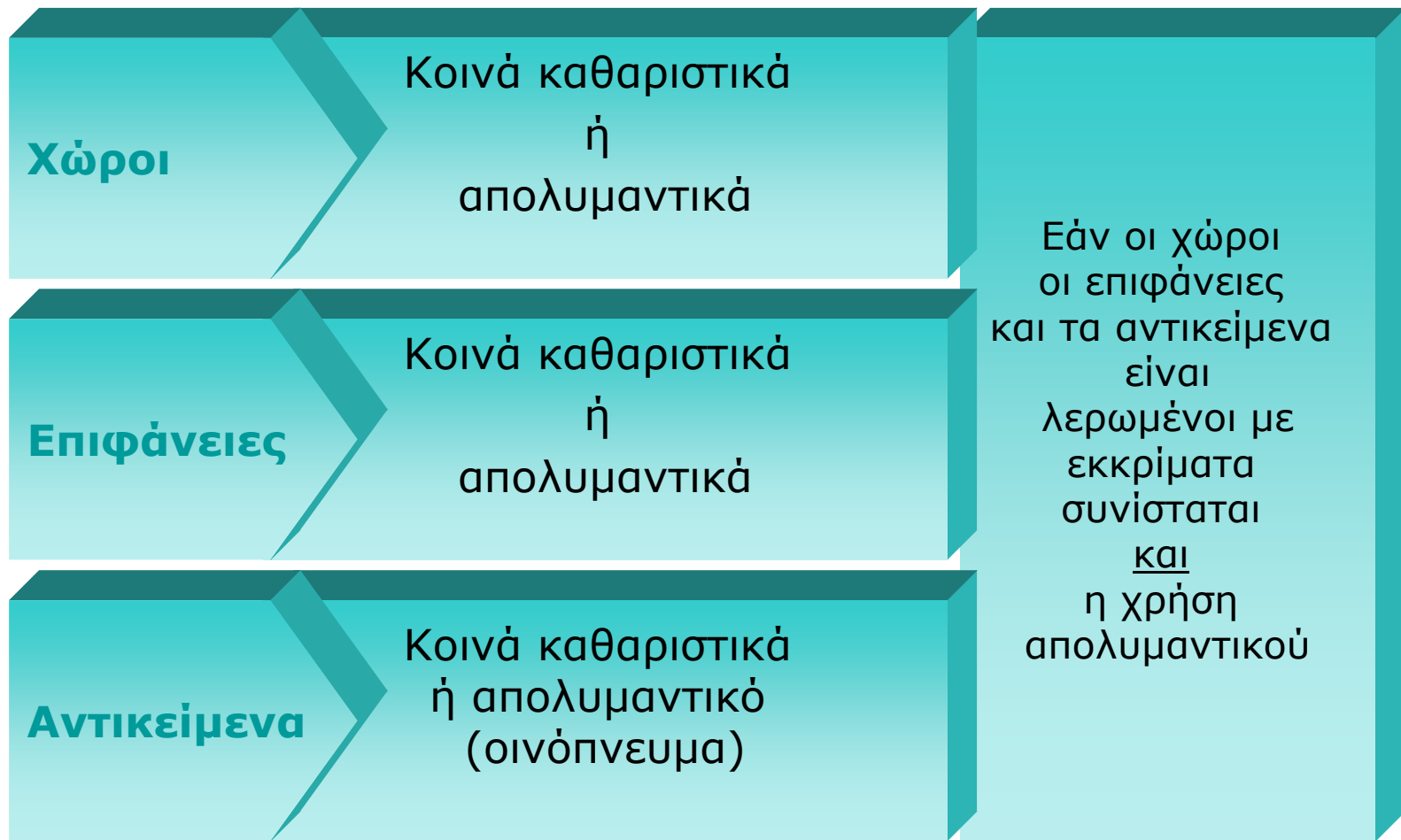


Υλικό που θα πρέπει να διαθέτει ένα σχολείο

- Θερμόμετρα – μη υδραργυρικά
- Χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης
- Γάντια μιας χρήσης
- Απλές χειρουργικές μάσκες μιας χρήσης
- Προστατευτικές ποδιές
- Πλαστικές σακούλες
- Πλαστικά ποτήρια μιας χρήσης
- Μπουκάλια ή σωληνάρια με αντισηπτικό διάλυμα χεριών*
- Απολυμαντικά για χώρους και επιφάνειες και απολυμαντικά που εξατμίζονται εύκολα για αντικείμενα (π.χ. κοινό οινόπνευμα)*
- Σιρόπι και χάπια παρακεταμόλης*

** πρέπει να φυλάσσονται σε χώρο που δεν είναι προσιτός στα παιδιά*

Οδηγίες καθαρισμού χώρων και αντικειμένων



Μέτρα ατομικής προστασίας στο σχολείο

Μέτρα ατομικής προστασίας					
	Απόσταση > 1 μέτρο	Μάσκα	Ελαστικά γάντια	Ποδιά μιας χρήσης	Κοινή μπλούζα
Ασθενής	ΝΑΙ	ΝΑΙ (*)			
Για φροντίδα ασθενή	ΝΑΙ	ΝΑΙ	εάν περιποίηση εκκριμάτων (*)		
Για καθαρισμό χώρων		εάν χρήση χλωρίνης (x)	ΝΑΙ	ΝΑΙ (x)	ΝΑΙ (*)
Για καθαρισμό επιφανειών		εάν χρήση χλωρίνης (x)	ΝΑΙ	ΝΑΙ (x)	ΝΑΙ (*)
Για καθαρισμό αντικειμένων			ΝΑΙ		

x: αμφιλεγόμενη πρόβλεψη εγκυκλίου ΥΥΚΑ

*: πρόταση που δεν περιλαμβάνεται σε εγκύκλιο ΥΥΚΑ



Συμπτώματα γρίπης

- Τα πιο **συχνά** συμπτώματα της νέας γρίπης H1N1 είναι:
 - Πυρετός
 - Βήχας
 - Πονόλαιμος
 - Ρινική καταρροή (συνάχι)
- Άλλα **συνηθισμένα** συμπτώματα της νέας γρίπης H1N1 είναι:
 - Κακουχία (αίσθημα ότι δεν είμαι καλά)
 - Πονοκέφαλος
 - Μυαλγία (πόνος στους μύς ή τα κόκκαλα)
- **Λιγότερο συχνά** συμπτώματα της νέας γρίπης H1N1 είναι:
 - Διάρροια
 - Εμετός
 - Ναυτία
 - Επιπεφυκίτιδα (κοκκίνισμα ματιών)




Εκδηλώσεις που η εμφάνισή τους σε ασθενείς με συμπτώματα γρίπης πρέπει να οδηγήσει αμέσως στην αναζήτηση ιατρικής βοήθειας

- Ιδιαίτερα έντονη συμπτωματολογία
- Δυσκολία στην αναπνοή ή πόνος στο στήθος
- Κυάνωση (μελάνιασμα) στα χείλη
- Συνεχείς έμετοι και αδυναμία συγκράτησης των υγρών που λαμβάνει ο ασθενής
- Σημεία αφυδάτωσης, όπως ζάλη στην όρθια στάση
- Επεισόδια σπασμών
- Σημεία σύγχυσης ή αποπροσανατολισμού



Άτομα σε υψηλό κίνδυνο για σοβαρή νόσηση από γρίπη

- 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 αιμοσφαιρινοπάθειες)
 - μεταβολικές διαταραχές (περιλαμβάνεται και σακχαρώδης διαβήτης και μεγάλη παχυσαρκία με $BMI \geq 40$)
 - 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
- 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



**Μια πανδημία μπορεί να
αποτελέσει αφορμή
μάθησης για τα παιδιά
αλλά και για τους
μεγάλους....**

Αναγκαιότητα εκσυγχρονισμού των δομών δημόσιας υγείας- Σχολική υγεία



Πηγή: CDC



Θεσμικό πλαίσιο για τη Σχολική Υγεία

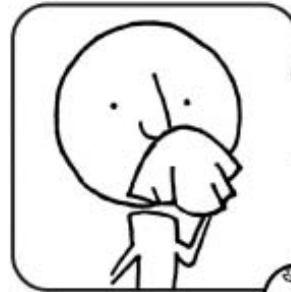
- Δ/νση Σχολικής Υγείας (νόμος 2519/97)
- Αυτοτελές γραφείο Σχολικής Υγείας στη Δ/νση Υγείας και Πρόνοιας της Περιφέρειας (νόμος 2519/97)
- Τμήμα Σχολικής Υγείας στη Διεύθυνση Δημόσιας Υγιεινής του ΥΥΚΑ (νόμος 3172/2003)
- Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας των Νομαρχιακών Αυτοδιοικήσεων



Αντιμετώπιση της πανδημίας γρίπης σε τοπικό επίπεδο

- Δημιουργία **επιχειρησιακής ομάδας** στη Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας της ΝΑ
- Διασφάλιση της **υγειονομικής εποπτείας των σχολείων** από τις αρμόδιες υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας της ΝΑ (έλεγχος της τήρησης των μέτρων, υποστήριξη σε υγειονομικά θέματα)
- **Αγωγή Υγείας** σε συνεχή βάση
- Μέριμνα για τον **καθορισμό των πρωτοβάθμιων «Ιατρείων γρίπης»**

Cover your Cough



Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze

or cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands.



Put your used tissue in the waste basket.



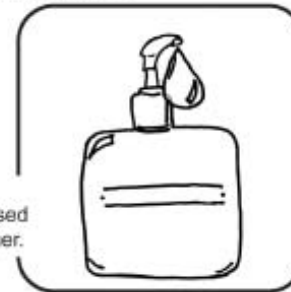
Clean your Hands

after coughing or sneezing.



Wash hands with soap and warm water for 20 seconds

or clean with alcohol-based hand cleaner.



Πηγή: CDC

Σας ευχαριστώ!