

Χρυσός οδηγός προστασίας από τη νέα γρίπη

Του Παναγιώτη Σπυριδη αν. καθηγητή Παιδιατρικής

Εδώ και πέντε μήνες, πολλά έχουν γραφτεί και πολύ περισσότερα έχουν λεχθεί για τη γρίπη των χοίρων (H1N1). Μιλήσαμε πολύ για αντιγριπικά φάρμακα και εμβόλια, παράγοντες που αποτελούν τη δεύτερη και πιο εξειδικευμένη γραμμή άμυνας και ξεχάσαμε τα απλά μέτρα προσωπικής προστασίας και της προστασίας των γύρω μας. Τα μέτρα αυτά, μέτρα υγιεινής, αναφέρονται σε κάθε ιό που προσβάλλει το αναπνευστικό σύστημα –και όχι μόνον– στον ιό της γρίπης. Είναι λοιπόν τα μέτρα αυτά χρήσιμα για την καθημερινότητά μας. Αν αφορούσαν μόνο στη γρίπη H1N1, δεν θα έκανα τον κόπο να τα εκθέσω, αφού ποτέ δεν πίστεψα ότι η «παρουσία» της είναι ιδιαίτερα απειλητική. Ειδικότερα:

1. Χαρακτηριστικά του ιού και κλινικές εκδηλώσεις

Ο ιός της γρίπης μεταδίδεται σχεδόν πάντοτε με τις εκκρίσεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος που αποβάλλονται με την ομιλία, τον βήχα και το φτάρνισμα. Το ίδιο ισχύει για όλους τους ιούς που προσβάλλουν το αναπνευστικό σύστημα.

- Οι επιφάνειες (χέρια, πόμολα, παιχνίδια, τηλέφωνα, γραφεία κ.ά.) που μολύνονται από σταγονίδια διατηρούν τον ιό ζωντανό και ικανό να μολύνει για περίπου δύο ώρες.

- Σε αντίθεση με άλλους αναπνευστικούς ιούς, ο ιός της γρίπης μεταφέρεται κυρίως με τα μεγάλα μεγέθους σταγονίδια, που έχουν ως χαρακτηριστικό ότι δεν αιωρούνται στον χώρο επί αρκετή ώρα ούτε εκτοξεύονται σε απόσταση μεγαλύτερη του ενός μέτρου από τον άρρωστο που βήχει.

- Ο άρρωστος μεταδίδει μία ημέρα πριν εκδηλώσει συμπτώματα και για 5-7 ημέρες μετά, όταν πρόκειται για ενήλικο.

- Η κάθε μικρή ή μεγάλη επιδημία γρίπης διαρκεί από 6-10 εβδομάδες.

- Τα παιδιά μεταδίδουν 2-3 ημέρες πριν και έως 8-10 ημέρες μετά. Από τη στιγμή της μόλυνσης, απαιτούνται από 1-4 ημέρες για να εκδηλώσει ο άρρωστος συμπτώματα.

- Ο συγκεκριμένος ιός H1N1 είχε σχετικά ταχύτερη μετάδοση, επειδή δεν συναντούσε αντίσταση στον πληθυσμό.

- Ο H1N1 προκαλεί στον άνθρωπο συμπτώματα όμοια με τα συμπτώματα της συνήθους εποχικής γρίπης, που περιλαμβάνουν, στην κλασική μορφή της νόσου: απότομη εμφάνιση πυρετού που συνοδεύεται από φρίκια (κρυάδες) και ρίγος, κακουχία, κεφαλόπονο, μυϊκούς πόνους και ξηρό βήχα.

- Σε μερικούς αρρώστους συνυπάρχει ναυτία, έμετος, κοιλιακός πόνος, διάρροια.

- Τα παιδιά έχουν συνήθως πιο ήπια συμπτώματα. Οι επιπλοκές δεν είναι συνηθισμένες, ιδιαίτερα σε υγιείς ενήλικους με καλή φυσική κατάσταση και παιδιά μεγαλύτερα των 4-5 ετών.

- Οι επιπλοκές όταν υπάρξουν αφορούν κατά βάση το αναπνευστικό σύστημα και είναι λαρυγγίτιδα, μέση ωτίτιδα και πνευμονία.

2. Προσωπική προστασία- περιορισμός της διασποράς

Αναφέρεται παραπάνω ότι η γρίπη μεταδίδεται με τα σταγονίδια του αρρώστου απ' ευθείας ή έμμεσα από επιφάνειες που ο ίδιος μόλυνε.

Οδηγίες για την προσωπική υγιεινή:

- Σκέπασε το στόμα και τη μύτη κατά τον βήχα ή το φτάρνισμα με χαρτομάντιλο, πέταξέ το στη συνέχεια στο καλάθι και πλύνε τα χέρια σου.

- Αν δεν έχεις χαρτομάντιλο, μη χρησιμοποιείς την παλάμη σου, αλλά την έσω επιφάνεια του αγκώνα, αν δεν το «καταφέρεις», να πλύνεις τα χέρια σου.

- Πλένε τα χέρια σου συχνά όταν ο ίδιος ή κάποιος με τον οποίο είσαι σε επαφή είναι άρρωστος.
- Πλύνε τα χέρια σου με σαπούνι το λιγότερο για 15΄-20΄΄ ή με ειδικό αλκοολούχο διάλυμα (Hibitane, Sterillium, Chiro Des, Microbeend) ή μαντιλάκια εμποτισμένα με αλκοόλη, τρίψε τα έως ότου στεγνώσουν.
- Μην ξεπλένεις με νερό στη συνέχεια.
- Πλύνε τα χέρια σου πριν πιάσεις σκεύη φαγητού.
- Όταν είσαι εκτός σπιτιού, έχε μαζί σου αντισηπτικά μαντιλάκια.
- Όταν τα χέρια σου δεν έχουν πλυθεί, μην τα βάζεις στο στόμα, στη μύτη ή στα μάτια.
- Να έχεις καλή φυσική κατάσταση με ελαφρύ φαγητό (φρούτα, σαλάτες), άσκηση και επαρκή ύπνο.
- Δίδαξε στο παιδί σου τους παραπάνω τρόπους υγιεινής και προστασίας, για να τους εφαρμόζει στο σχολείο και οπουδήποτε αλλού βρίσκεται.

3. Οδηγίες για εγκυμονούσες

Δεν είναι γνωστό αν οι έγκυοι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αρρωστήσουν σοβαρά από τον ιό H1N1, δεν είναι επίσης γνωστό αν ο συγκεκριμένος ιός μπορεί να δράσει βλαπτικά στο έμβρυο. Γνωρίζουμε όμως ότι οι έγκυοι ανήκουν στον πληθυσμό υψηλού κινδύνου για την εποχική γρίπη. Μπορεί ευκολότερα να εμφανίσουν πνευμονία ως επιπλοκή, καθώς επίσης μπορεί να έχουν πρόωρο τοκετό. Για τους παραπάνω λόγους οι έγκυοι πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικές όταν εκτίθενται σε κίνδυνο και να έχουν μεγαλύτερη προσήλωση στα μέτρα υγιεινής που αναφέρθηκαν παραπάνω. Τα συμπτώματα της γρίπης στις εγκύους είναι τα ίδια όπως και στον υπόλοιπο πληθυσμό. Όταν εμφανίζουν ύποπτα συμπτώματα ή έλθουν σε επαφή με άρρωστο, πρέπει να απευθύνονται άμεσα στον γιατρό τους.

Σε περίπτωση που η έγκυος νοσεί:

- Αντιμετωπίζει τον πυρετό με παρακεταμόλη.
- Παραμένει στο σπίτι και αναπληρώνει τα υγρά που τυχόν χάνει.
- Ο γιατρός μπορεί να αποφασίσει να χορηγήσει φάρμακα (Tamiflu - Relenza) με στόχο να μειωθεί η διάρκεια της νόσου και να έχει ηπιότερα συμπτώματα.
- Η διάρκεια της θεραπείας είναι 5 ημέρες και το κρίσιμο σημείο είναι να ξεκινήσει η θεραπεία το συντομότερο δυνατόν (εντός 48 ωρών).
- Τα παραπάνω φάρμακα μπορεί να χορηγηθούν και για πρόληψη της νόσου, όπου η θεραπεία προφύλαξης διαρκεί 10 ημέρες.
- Δεν υπάρχουν πολλά επιστημονικά δεδομένα για τις παρενέργειες αυτών των φαρμάκων στην έγκυο και στο έμβρυο, δεν έχουν όμως περιγραφεί μέχρι σήμερα σοβαρές παρενέργειες.

Πότε πρέπει να ζητήσει η έγκυος άμεση βοήθεια;

- Όταν αισθανθεί δυσκολία στην αναπνοή.
- Πόνο και πίεση στον θώρακα ή στην κοιλιά.
- Ζάλη ή ίλιγγο.
- Συγχυτικά φαινόμενα.

- Επίμονους εμέτους.
- Υψηλό πυρετό που επιμένει.

Μπορεί να θηλάσει το νεογνό μία μητέρα με γρίπη;

- Η γρίπη είναι πολύ σοβαρή αρρώστια για ένα μικρό μωρό.
- Τα βρέφη που θηλάζουν νοσούν λιγότερο σοβαρά.
- Το μητρικό γάλα βοηθάει το ανοσοποιητικό σύστημα του μωρού.
- Μη σταματήσετε να θηλάζετε αν έχετε γρίπη, αντίθετα, θηλάζετε συχνότερα.
- Πάρτε όσο μπορείτε περισσότερα μέτρα προφύλαξης για να μη μεταδώσετε τη γρίπη στο μωρό και αν μπορείτε, να βγάξετε το γάλα με θήλαστρο.
- Αν παίρνετε φάρμακα για τη γρίπη, μη σταματήσετε να θηλάζετε.
- Τα φάρμακα αυτά δεν βλάπτουν το μωρό.

4. Καθαρισμός- αποστείρωση αντικειμένων στο σπίτι και στο σχολείο

Διάβασε με προσοχή τις οδηγίες χρήσης των υλικών που χρησιμοποιείς για προσωπική προστασία ή για προστασία των άλλων.

- Μην αναμειγνύεις καθαριστικά και αντισηπτικά. Συχνά είναι επικίνδυνοι συνδυασμοί (χλώριο με αμμωνία).
- Καθάριζε και αποστέρωνε τις λείες επιφάνειες κοινής χρήσης (τραπέζια, καρέκλες, τηλέφωνο) με προϊόντα του εμπορίου που έχουν ρόλο καθαρισμού και αποστείρωσης.
- Φρόντιζε ώστε οι επιφάνειες αυτές να είναι στεγνές πριν καθαριστούν.
- Αν δεν έχεις προϊόντα εμπορίου. μπορείς να χρησιμοποιήσεις μία κουταλιά της σούπας διάλυμα χλωρίνης σε 1 λίτρο νερό.
- Να φοράς γάντια για την προστασία των χεριών. Αφού δράσει το διάλυμα του χλωρίου, να ξεπλύνεις την επιφάνεια με νερό.
- Καθάριζε με αλκοολούχα μαντιλάκια πόμολα, τηλέφωνο, χερούλι ψυγείου, το ποντίκι του υπολογιστή και ό,τι άλλο χρησιμοποιείται και από άλλους.
- Τοποθέτησε 1-2 καλάθια αχρήστων σε θέσεις που να διευκολύνουν όλους για να ρίχνουν τα χαρτομάντιλα ή άλλα μολυσμένα αντικείμενα.

Σημείωση: Να μην αισθάνεσαι ότι θα αναπτύξεις υποχονδριακή συμπεριφορά ή μικροβιοφοβία. Μόλις περάσει η οποιαδήποτε απειλή θα χαλαρώσεις τα μέτρα, θα μείνει όμως κάτι σε σένα και τα παιδιά σου, ως μία καλή συνήθεια.

5. Μέτρα για την προστασία μαθητών, δασκάλων

Τα μέτρα αυτά απευθύνονται στην καθημερινότητα κάθε σχολείου και όχι μόνο σε περίοδο επιδημίας γρίπης.

- Εκπαίδευση μαθητών, δασκάλων και λοιπού προσωπικού σε όλες τις συνθήκες υγιεινής και προστασίας που αναφέρθηκαν παραπάνω.

- Το σχολείο αποτελεί συνέχεια του σπιτιού, περικλείει όμως περισσότερους κινδύνους λόγω της παρουσίας μεγαλύτερου πληθυσμού ανθρώπων στον ίδιο χώρο.
- Παράλληλα, δεν μπορεί κανείς να γνωρίζει ποιος είναι άρρωστος και ποιος όχι και κυρίως ποιος βρίσκεται σε περίοδο που μεταδίδει χωρίς ακόμη να έχει εκδηλώσει νόσο.
- Έχετε πολλούς και καθαρούς λουτήρες για το συνεχές πλύσιμο των χεριών με σαπούνι ή με δοχεία αλκοολούχου διαλύματος που είναι στηριγμένα στον τοίχο.
- Μην αφήνετε τους μαθητές να μοιράζονται τα προσωπικά τους είδη, πολύ περισσότερο να δοκιμάζουν από το φαγητό των άλλων, να πίνουν νερό από κοινό ποτήρι κ.λπ.
- Καθαρίζετε συχνά με αλκοολούχα διαλύματα ή χλωρίνη επιφάνειες που είναι για κοινή χρήση.
- Σε παιδικούς σταθμούς και νηπιαγωγεία, τα παιχνίδια να είναι πλαστικά ή ξύλινα με λείες επιφάνειες και ανεξίτηλα χρώματα για το εύκολο καθάρισμα και αποστείρωση.
- Μη χρησιμοποιείτε πάνινα ή τριχωτά παιχνίδια που δεν αποστειρώνονται και μην επιτρέπετε στα παιδιά να ανταλλάσσουν παιχνίδια.
- Αν δεν μπορείτε να στείλετε άμεσα στο σπίτι του ένα άρρωστο παιδί, απομονώστε το έως ότου απομακρυνθεί.
- Μην επιτρέπετε σε εκπαιδευτικούς και στο λοιπό προσωπικό να έρχονται άρρωστοι στη δουλειά και μην παραλαμβάνετε παιδιά που είναι άρρωστα.
- Να είστε σε συνεχή επικοινωνία με τους γονείς των μαθητών.
- Αν είναι εφικτό, αραιώστε τον πληθυσμό των μαθητών σε κάθε τάξη.

6. Τα καθημερινά γενικά μέτρα προστασίας

- Μην κάνετε άσκοπες μετακινήσεις με τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Αποφεύγετε τις κοινωνικές εκδηλώσεις, στο μέτρο του δυνατού, καθώς και την παρακολούθηση παραστάσεων σε κλειστό χώρο.
- Σε κοινόχρηστους χώρους όπου δεν έχετε τη δυνατότητα να πλύνετε τα χέρια σας, αποφεύγετε να πιάνετε αντικείμενα που είναι για κοινή χρήση.
- Τα χάρτινα και περισσότερο τα μεταλλικά νομίσματα μπορεί να είναι μολυσμένα.

Σημείωση: Όλα τα μέτρα στηρίζονται στην απλή λογική, αρκεί να θυμόμαστε ότι οι αναπνευστικοί ιοί μεταδίδονται με τα σταγονίδια και τα χέρια.