



**Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων
Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης**

**Γραφείο Ταξιδιωτικής Ιατρικής
Πληροφορίες για ταξιδιώτες**

“ Γρίπη από το νέο ιό Α(H1N1) ”

Αθήνα, Ιούνιος 2009

3^η έκδοση

Αγαπητοί ταξιδιώτες,

Από τον Απρίλιο 2009 εξελίσσεται επιδημία από νέο ιό γρίπης τύπου A(H1N1), που μπορεί να μεταδοθεί από άνθρωπο σε άνθρωπο. Η μετάδοση γίνεται όπως στην εποχική γρίπη, δηλαδή με στενή επαφή (1-2 μέτρα) με κάποιον που νοσεί και διασπείρει σταγονίδια με βήχα ή φτέρνισμα. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί και έμμεσα, αν αγγίξουμε τη μύτη ή το στόμα μας, αφού τα χέρια μας έχουν ακουμπήσει επιφάνειες πρόσφατα μολυσμένες (π.χ. χερούλια).

Τα συμπτώματα της νόσου είναι όμοια με αυτά της εποχικής γρίπης και περιλαμβάνουν:

- Υψηλό πυρετό (>38 ° C)
- Βήχα, πόνο στο λαιμό, καταρροή, δύσπνοια
- Μυαλγίες, κεφαλαλγία
- Σπάνια εμετό και/ή διάρροια

Πριν την αναχώρησή σας

1. Ενημερωθείτε για την εξέλιξη της πανδημίας στον προορισμό σας, και για πληροφορίες για ταξιδιώτες από διεθνείς και τοπικούς οργανισμούς Δημόσιας Υγείας, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και το διαδίκτυο (προτεινόμενες ιστοσελίδες: www.who.int/en, www.keelpno.gr, www.cdc.gov, www.ecdc.europa.eu).
2. Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό σας αν έχετε κάποιο χρόνια νόσημα.

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού συνιστώνται:

1. Σχολαστική τήρηση των μέτρων υγιεινής όπως:
 - Προσεκτικό και συχνό πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι ή καθαρισμός με αλκοολούχο διάλυμα.
 - κάλυψη στόματος και μύτης με χαρτομάντιλο κατά το βήχα ή το φτέρνισμα. Το χαρτομάντιλο πρέπει να πετιέται αμέσως στα σκουπίδια.
 - αποφυγή επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη και τα μάτια για πρόληψη διασποράς μικροβίων.
2. Αποφυγή επαφής με ασθενείς με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού.
3. Αποφυγή συνωστισμού.
4. Αν εμφανίσετε συμπτώματα γρίπης, παραμείνετε στο δωμάτιο του ξενοδοχείου σας ή στο σπίτι σας και αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια.
Αναβάλετε την επιστροφή σας μέχρι να γίνετε καλά.

Μετά την επιστροφή σας

1. Παρακολουθείστε την υγεία σας για 7 μέρες μετά την επιστροφή σας.
2. Αν εμφανίσετε πυρετό (>38°C) και συμπτώματα γρίπης (βήχα, πόνο στο λαιμό, καταρροή, δύσπνοια, μυαλγία, κεφαλαλγία), **παραμείνετε στο σπίτι σας ή στο δωμάτιο του ξενοδοχείου σας** και απευθυνθείτε άμεσα στο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων στα τηλέφωνα 210-5212054 ή 210-5222339.

Οι παραπάνω πληροφορίες μπορεί να τροποποιηθούν όσο η επιδημία εξελίσσεται.