



Ας κάνουμε το πλύσιμο των χεριών μας ρουτίνα

Η υγιεινή των χεριών είναι η πιο απλή και σημαντική πράξη για την πρόληψη των λοιμώξεων

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2009



Τι είναι η νέα γρίπη A(H1N1);

Πρόκειται για νόσο του αναπνευστικού συστήματος που οφείλεται στο νέο ιό A(H1N1) της γρίπης. Πρωτοεμφανίστηκε στο Μεξικό και επεκτάθηκε γρήγορα σε πολλές χώρες, ανάμεσα στις οποίες και η Ελλάδα.

Ποια είναι τα συμπτώματα της νέας γρίπης;

Τα συμπτώματα είναι όμοια με αυτά της κοινής γρίπης, δηλ. πυρετός (πάνω από 38°C) μαζί με βήχα, καταβολή, πονόλαιμο, καταρροή, πονοκέφαλο, πόνο στα οστά και τους μυς. Σπανιότερα μπορεί ο ασθενής να εμφανίσει συμπτώματα στο γαστρεντερικό.

Πόσο επικίνδυνη είναι η νέα γρίπη;

Δεν είναι επικίνδυνη. Εκτιμάται ότι το ποσοστό των ατόμων που θα εμφανίσει σοβαρές επιπλοκές είναι πολύ μικρό, και αφορά κυρίως άτομα υψηλού κινδύνου.

Ποιες είναι οι ομάδες υψηλού κινδύνου;

Τα άτομα που έχουν χρόνια προβλήματα υγείας δηλαδή καρδιαγγειακές και αναπνευστικές παθήσεις, νεφρική ανεπάρκεια, σακχαρώδη διαβήτη, καρκίνο, AIDS κλπ.

Πώς μπορεί να μεταδοθεί ο ιός;

Οι άνθρωποι μολύνονται από το νέο ιό A(H1N1) με τον ίδιο τρόπο όπως και στην εποχική γρίπη. Άμεσα από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω των σταγονιδίων από ασθενή που βήχει ή φτερνίζεται. Έμμεσα, αν τα χέρια μας έρθουν σ' επαφή με επιφάνειες πρόσφατα μολυσμένες και ακουμπήσουν στη συνέχεια στο στόμα ή τη μύτη.

Μπορεί κάποιος να διακρίνει αν έχει τη νέα γρίπη ή κάποια άλλη ίωση;

Όχι, ειδικά αν τα συμπτώματα της γρίπης είναι ήπια, οπότε η νόσος προσομοιάζει με άλλες απλές ιώσεις.

Τι πρέπει να κάνει κάποιος που εμφανίζει τα συμπτώματα γρίπης και τότε πρέπει να ανησυχεί;

Εάν τα συμπτώματα είναι ελαφρά και δεν επιμένουν, θα πρέπει να καθίσει σπίτι του, να λαμβάνει τα γνωστά αντιπυρετικά ανά 6ωρο ή 8ωρο, να καταναλώνει άφθονα υγρά και να μην κουράζεται. Η χρήση αντιιικών συνιστάται πλέον σε ασθενείς με σοβαρές εκδηλώσεις ή επιπλοκές, και σε ασθενείς που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου. Σε αυτή τη περίπτωση πρέπει ο ασθενής να συμβουλευθεί το γιατρό του.

Τι πρέπει να κάνουμε για να προστατευθούμε από τη νέα γρίπη;

Τα μάτια, το στόμα και η μύτη είναι οι πύλες εισόδου του ιού της γρίπης στον οργανισμό. Πρέπει να πλένουμε καλά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό, πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα, να καλύπτουμε με μαντήλι το στόμα και τη μύτη όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε και να το πετάμε αμέσως. Φυσικά πρέπει να αποφεύγουμε την επαφή με ασθενείς, ενώ σημαντικό είναι να κρατάμε αποστάσεις από αυτούς που βήχουν και φτερνίζονται γύρω μας.

Πώς πλένουμε τα χέρια μας



1 Βρέχουμε τα χέρια μας με νερό



2 Ρίχνουμε αρκετό σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών



3 Τρίβουμε παλάμη με παλάμη



4 Πλένουμε με τη δεξιά παλάμη το έξω μέρος του αριστερού μας χεριού, περνώντας τα δάχτυλα του ενός χεριού μέσα στο άλλο



5 Τοποθετούμε τα χέρια παλάμη με παλάμη, και πλέκοντας τα δάχτυλα τρίβουμε καλά



6 Τρίβουμε τις ράχες των δαχτύλων του αριστερού χεριού στην παλάμη του δεξιού χεριού και αντίθετα



7 Τρίβουμε περιστροφικά τους αντίχειρες με τις παλάμες



8 Τρίβουμε περιστροφικά τα ακροδάχτυλα μέσα στις παλάμες



9 Ξεπλένουμε τα χέρια μας με μπόλικο νερό σε στάση προς τα κάτω



10 Στεγνώνουμε τα χέρια μας σε πετσέτα



11 Κλείνουμε τη βρύση με τον αγκώνα μας ή με τη πετσέτα



12 Τα βήματα 3-8 διαρκούν 15 δευτερόλεπτα

Τώρα τα χέρια μας είναι καθαρά και ασφαλή!