

# Οδηγίες σχετικά με τα μέτρα πρόληψης της διασποράς της γρίπης και άλλων ιώσεων του αναπνευστικού στους εργασιακούς χώρους

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Τι είναι η Γρίπη;

Είναι οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος που προκαλείται από τους ιούς της γρίπης. Οι ιοί της γρίπης μπορούν να προσβάλουν το ανώτερο και κατώτερο τμήμα του αναπνευστικού συστήματος.

### Πώς μεταδίδεται η γρίπη;

Ο άνθρωπος μολύνεται με την εισπνοή σταγονιδίων που περιέχουν τον ιό από μολυσμένα άτομα τα οποία φταρνίζονται, ή βήχουν και τα οποία δεν καλύπτουν το στόμα και την μύτη τους. Επίσης ο ιός μπορεί να μεταδοθεί όταν ο άνθρωπος αγγίξει με τα χέρια του, άλλα χέρια, υλικά ή επιφάνειες που έχουν μολυνθεί από τα σταγονίδια αυτά και ακολούθως με την σειρά του αγγίξει με τα χέρια του το στόμα ή τη μύτη του.

### Ποια είναι τα συμπτώματα της γρίπης και πόσο διαρκούν;

Τα συμπτώματα της γρίπης συνήθως ξεκινούν απότομα και περιλαμβάνουν:

- **υψηλό πυρετό (ίσο ή μεγαλύτερο των 38<sup>ο</sup> C)**
- **πόνους στους μύες και στις αρθρώσεις**
- **πονοκέφαλο**
- **έντονη κόπωση**
- **καταρροή**
- **πονόλαιμο**
- **βήχα συνήθως ξηρό**

Τα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν συμπτώματα από το γαστρεντερικό όπως ναυτία, εμετοί και διάρροια.

Τα συμπτώματα αρχίζουν 1–4 ημέρες μετά την προσβολή από τον ιό και διαρκούν 2–7 ημέρες, ο βήχας όμως μπορεί να επιμένει για αρκετό χρονικό διάστημα

### Για πόσες μέρες εάν άτομο που έχει γρίπη μπορεί να μεταδώσει τη νόσο;

Οι ενήλικες μπορεί να μεταδώσουν τη νόσο μία ημέρα πριν ασθενήσουν έως 5-7 ημέρες μετά που θα εκδηλώσουν τα συμπτώματα.

Τα παιδιά και οι ασθενείς με ανοσοκαταστολή μπορεί να μεταδίδουν και περισσότερο από μία εβδομάδα.

### Σε τι διαφέρει η γρίπη από το κοινό κρυολόγημα;

Το κοινό κρυολόγημα προκαλείται από ιούς διαφορετικούς από του ιούς της γρίπης.

Τα συμπτώματα του είναι συνήθως πιο ελαφριά, περιορίζονται στο ανώτερο αναπνευστικό (καταρροή, φτάρνισμα και πονόλαιμος), διαρκούν λιγότερο και σπάνια συμβαίνουν επιπλοκές.

# Προληπτικά μέτρα στους χώρους εργασίας

## 1. Περιβαλλοντικά Μέτρα Πρόληψης

- Τοποθέτηση στους χώρους εργασίας αντισηπτικών διαλυμάτων που περιέχουν οινόπνευμα, ή αλκοολούχων χαρτομάντιλων μιας χρήσης.
- Συστηματικός καθαρισμός των επιφανειών εργασίας (πάγκοι εργασίας, κουπαστές σκάλας, πόμολα) με κοινά καθαριστικά (σαπούνι και νερό) ή υλικά καθαρισμού που περιέχουν υποχλωριώδες νάτριο (χλωρίνη) ή απολυμαντικά σπρέι για επιφάνειες.
- Μέριμνα ώστε όλοι οι κάδοι απορριμμάτων να περιέχουν πλαστική σακούλα μιας χρήσης.
- Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως. Τονίζεται ότι, το προσωπικό όταν καθαρίζει θα πρέπει να φοράει γάντια και στολή εργασίας. Τα γάντια μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων και να μη γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους.
- Εφαρμογή όπου είναι εφικτό, φυσικών φραγμάτων, όπως προστατευτικά από γυαλί, σε εκείνες τις θέσεις εργασίας όπου οι εργαζόμενοι μπορεί να έλθουν σε άμεση επαφή με μεγάλο αριθμό ατόμων κυρίως σε χώρους εξυπηρέτησης του κοινού.
- Συστηματικός και τακτικός αερισμός των κλειστών χώρων.

## 2. Οργανωτικά Μέτρα Πρόληψης

- Ενημέρωση των εργαζομένων με την μορφή γραπτών οδηγιών, για τα συμπτώματα της ασθένειας και τα απαιτούμενα μέτρα τα οποία πρέπει να λαμβάνονται για την αποφυγή διασποράς της.
- Η απόσταση επαφής των εργαζομένων με ασθενείς ή άλλα πρόσωπα που παρουσιάζουν ύποπτα συμπτώματα πρέπει εκεί όπου είναι εφικτό να είναι μεγαλύτερη από 2 μέτρα.

## 3. Ατομικά Μέτρα Πρόληψης

- Οι εργαζόμενοι πρέπει να ακολουθούν τους κανόνες ατομικής υγιεινής δηλαδή να πλένουν τα χέρια τους τακτικά και σχολαστικά με νερό και σαπούνι, ή να χρησιμοποιούν διαλύματα που περιέχουν αλκοόλ, ή υγρά αλκοολούχα μαντιλάκια μιας χρήσης.
- Οι εργαζόμενοι δεν πρέπει να αγγίζουν άσκοπα τα μάτια, τη μύτη, ή το στόμα τους με γυμνά ή λερωμένα χέρια.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο. Το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο πρέπει να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση τόσο στους κάδους απορριμμάτων.
- Οι εργαζόμενοι πρέπει να αποφεύγουν τις άσκοπες χειραψίες και να περιορίσουν τη στενή επαφή με ασθενείς, ή άλλα πρόσωπα που παρουσιάζουν ύποπτα συμπτώματα όταν δεν είναι απαραίτητο ιδιαίτερα σε κλειστούς χώρους.
- Οι εργαζόμενοι οι οποίοι έχουν έλθει σε στενή επαφή με ασθενείς πρέπει να παρακολουθούν την υγεία τους και να συμβουλευονται άμεσα τον ιατρό τους όταν παρουσιάσουν συμπτώματα. Ειδικότερα οι εργαζόμενοι οι οποίοι έχουν άρρωστο οικογενειακό μέλος στο σπίτι τους, μπορεί να εργάζονται με την προϋπόθεση ότι δεν παρουσιάζουν συμπτώματα και παρακολουθούν την υγεία τους καθημερινά.
- Οι εργαζόμενοι οι οποίοι ασθενούν πρέπει να παραμένουν στο σπίτι για όσες μέρες διαρκεί ο πυρετός και επιπλέον ακόμα ένα 24ωρο μετά την υποχώρησή του, χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών.