



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΟΔΗΓΙΕΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΓΡΙΠΗ Α (H1N1)
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ
ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ
ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΑΘΗΝΑ 2009

Ποιους αφορούν οι οδηγίες αυτές;

Οι οδηγίες αυτές αφορούν τους φοιτητές, τους διδάσκοντες και το λοιπό προσωπικό του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχουν εφαρμογή σε όλους τους Πανεπιστημιακούς χώρους (αμφιθέατρα, εργαστήρια, πανεπιστημιακά νοσοκομεία και εργαστήρια, αναγνωστήρια, κτήρια διοίκησης, γραμματείες, φοιτητικούς συλλόγους, φοιτητικές εστίες, εστιατόρια, γυμναστήρια, κολυμβητήρια κ.λπ.). Οι οδηγίες θα εξειδικεύονται και θα επικαιροποιούνται ανάλογα με την εξέλιξη της επιδημίας της νέας γρίπης Α (H1N1).

Τηλεφωνική γραμμή
του Πανεπιστημίου Αθηνών
για πληροφορίες που αφορούν τη γρίπη:

210-3689797

Διαδικτυακός τόπος του Πανεπιστημίου Αθηνών
με πληροφορίες για τη γρίπη:

<http://www.uoa.gr/h1n1>

Εισαγωγικές πληροφορίες

Η *νέα γρίπη H1N1 ή νέα γρίπη ή νέα γρίπη A (H1N1) ή πανδημική γρίπη* ομοιάζει πολύ με την εποχική ή κοινή γρίπη, η οποία είναι σε όλους γνωστό ότι μεταδίδεται στον πληθυσμό, κυρίως τους χειμερινούς μήνες και προκαλεί συνήθως ήπια νόσηση, χωρίς επιπλοκές. Η γρίπη H1N1 ονομάστηκε αρχικά και γρίπη των χοίρων γιατί ο ιός περιέχει γενετικά στοιχεία που είναι συχνά στους ιούς της γρίπης που μοιλύνουν τους χοίρους, αλλά η συγκεκριμένη ονομασία σταδιακά εγκαταλείφθηκε. Δεν υπάρχουν άλληλωςτε ενδείξεις ότι ο ιός αυτός κυκλοφορεί αυτή τη στιγμή στους χοίρους.

Ο ιός A(H1N1)2009 είναι ανθρώπινος ιός, για τον οποίο δεν υπάρχει προηγούμενη ανοσία στον πληθυσμό, παρά μόνο σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, οι οποίοι έχουν εκτεθεί σε ιούς A(H1N1) που κυκλοφορούσαν πριν το 1957. Η μη ύπαρξη ανοσίας στον πληθυσμό είναι η κύρια αιτία που ο ιός αυτός προκάλεσε πανδημία γρίπης στον πλανήτη μας. Οι πανδημίες γρίπης καταγράφονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα στην ιστορία. Τα χαρακτηριστικά τους περιλαμβάνουν την πρόκληση νόσου σε μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού κατά κύματα που διαρκούν 4-8 εβδομάδες και εμφανίζονται σε διαφορετικό χρόνο στις διάφορες γεωγραφικές περιοχές.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η *νέα γρίπη H1N1* λόγω της ταχείας μετάδοσής της είναι το αίτιο της τρέχουσας πανδημίας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε νόσηση ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού (30-40%) και στη χώρα μας. Η νόσηση, στη συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων, θα είναι ήπια. Λόγω της συγκέντρωσης μεγάλου αριθμού ατόμων, που θα νοσήσουν σε περίοδο λίγων εβδομάδων, αναμένονται προβλήματα τόσο στην κοινωνική λειτουργία (απουσία από την εργασία κ.λπ.), όσο και μεγάλη πίεση στις υπηρεσίες δημόσιας υγείας της χώρας. Απαιτείται, λοιπόν, έγκαιρος σχεδιασμός για την αντιμετώπιση της επερχόμενης πανδημίας με τη μορφή Εθνικού & τομεακών Σχεδίων Αντιμετώπισης Γρίπης.

Συμπτώματα της γρίπης

Τα κυριότερα συμπτώματα είναι:

Πυρετός, βήχας, πονόλαιμος, καταρροή, μυαλγίες, απώλεια της όρεξης, πονοκέφαλος, κακουχία, ρίγη, δυσκολία στην αναπνοή. Μπορεί να συνυπάρχουν συμπτώματα από το γαστρεντερικό, όπως διάρροια.

Τα συμπτώματα συνήθως εισβάλλουν αιφνίδια. Συχνά όμως η λοίμωξη δεν δίνει τα συνηθισμένα συμπτώματα (ασυμπτωματική). Ο χρόνος επώασης είναι περίπου 2 ημέρες (εύρος 1-3). Τα άτομα αυτά μπορεί να είναι μεταδοτικά μία ημέρα πριν από τη νόσησή τους έως και 7 ημέρες μετά. Τα παιδιά και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα μπορούν να μεταδίδουν τον ιό της γρίπης περισσότερο από 7 ημέρες.

Πώς μεταδίδεται;

Η νέα γρίπη H1N1 όπως και η κοινή γρίπη μεταδίδονται άμεσα από μολυσμένα σταγονίδια που εκπέμπονται από άτομο σε άτομο με την ομιλία, τον βήχα, το φτέρνισμα κ.λπ. και έμμεσα από τις επιφάνειες που μολύνονται από τα σταγονίδια και έρχονται σε επαφή με τα χέρια που αγγίζουν το στόμα, τη μύτη ή τον βλεννογόνο των οφθαλμών. Η μετάδοση του ιού είναι ευχερέστερη τις ψυχρές και ξηρές ημέρες του χειμώνα στα εύκρατα κλίματα.

Ποιες είναι οι ομάδες υψηλού κινδύνου για επιπλοκές γρίπης;

Σε ορισμένες κατηγορίες ατόμων, που τα ονομάζουμε υψηλού κινδύνου για επιπλοκές (Πίνακας 1) και στα άτομα άνω των 65 ετών, ακόμη και η κοινή γρίπη μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη συχνότητα επιπλοκών, γι' αυτό και στα άτομα αυτά συνιστάται ο εμβολιασμός με το εμβόλιο της κοινής γρίπης. Η κύρια διαφορά της νέας γρίπης H1N1 από την κοινή

γρίπη είναι ότι μεταδίδεται ταχύτερα και προσβάλλει ιδιαίτερα τα νέα άτομα. Οι επιπλοκές της νέας γρίπης H1N1 (βαριά νόσηση/θάνατος) δεν είναι συχνότερες από της κοινής γρίπης, αφορούν όμως κυρίως άτομα νεαρής ηλικίας. Η πιθανότητα βαριάς επιπλοκής ή θανάτου στη νέα γρίπη H1N1 είναι πολύ μικρή (περίπου 0.1%). Στη νέα γρίπη H1N1, στις ομάδες υψηλού κινδύνου για επιπλοκές προστίθενται και τα άτομα με νοσογόνο παχυσαρκία (Πίνακας 1).

Υπάρχει θεραπεία;

Ο ιός της γρίπης H1N1 είναι ευαίσθητος στα αντιικά φάρμακα οσελταμιβίρη (Tamiflu) και ζαναμιβίρη (Relenza). Τα φάρμακα αυτά είναι περισσότερο αποτελεσματικά εάν ληφθούν τις πρώτες 48 ώρες από την εμφάνιση των συμπτωμάτων. Τα φάρμακα χορηγούνται με συνταγή ιατρού σε περιπτώσεις που τα συμπτώματα είναι ιδιαίτερα βαριά ή το άτομο έχει παράγοντες κινδύνου (Πίνακας 1). Δεν χορηγούνται φάρμακα στις περισσότερες περιπτώσεις της νέας γρίπης H1N1.

Τι πρέπει να κάνω για να προφυλάξω τον εαυτό μου και τους άλλους από τη γρίπη;

A) Πρακτικές υγιεινής

Ένα από τα καλύτερα μέτρα για την πρόληψη της γρίπης είναι οι καλές πρακτικές υγιεινής. Όταν βήχετε ή φταρνίζεστε είναι ιδιαίτερα σημαντικό να καλύπτετε το στόμα σας ή τη μύτη σας με χαρτομάντηλα και αμέσως μετά τη χρήση να τα απορρίπτετε. Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και ζεστό νερό. Μπορείτε να μοιλυθείτε αντίστοιχα από τον ιδίαν, αν με τα χέρια σας αγγίξετε μοιλυσμένες επιφάνειες και στη συνέχεια τα χέρια σας έρθουν σε επαφή με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια σας. Στις περιπτώσεις αυτές το συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχα αντισηπτικά είναι πολύ καλή πρακτική υγιεινής.

B) Εμβολιασμός

Λόγω των περιορισμών της παραγωγής του πανδημικού εμβολίου οι οργανισμοί δημόσιας υγείας έχουν ιεραρχήσει τις ομάδες του πληθυσμού, οι οποίες θα προηγηθούν στον εμβολιασμό. Στις ομάδες αυτές περιλαμβάνονται οι έγκυες γυναίκες, το υγειονομικό προσωπικό, τα άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου για επιπλοκές (Πίνακας 1) και τα άτομα που φροντίζουν βρέφη έως 6 μηνών. Αν και όταν έλθει η σειρά των φοιτητών, το Πανεπιστήμιο θα ορίσει εμβολιαστικά κέντρα στα οποία θα γίνεται ο εμβολιασμός.

Τι πρέπει να κάνω όταν έχω συμπτώματα γρίπης;

Εάν αισθάνεστε ότι έχετε τα συμπτώματα της γρίπης, μείνετε στο σπίτι και συμβουλευτείτε τηλεφωνικά τον γιατρό σας ή απευθυνθείτε στα Ιατρεία Γρίπης του Πανεπιστημίου Αθηνών. Εκεί θα πάρετε τις απαραίτητες πληροφορίες και προστατευτικό υλικό. Τα Ιατρεία Γρίπης είναι διασυνδεδεμένα με τις Παθολογικές Κλινικές του Πανεπιστημίου Αθηνών (Πίνακας 2). Ιδιαίτερως, αν ανήκετε στις ομάδες υψηλού κινδύνου, καλό θα είναι να βεβαιωθείτε αν η γρίπη σας είναι η κοινή γρίπη ή η νέα γρίπη H1N1. Σε περίοδο πανδημίας η συμπτωματολογία γρίπης θα είναι σχεδόν πάντοτε η νέα γρίπη H1N1 και δεν απαιτείται πάντοτε εργαστηριακός έλεγχος.

ΙΑΤΡΕΙΑ ΓΡΙΠΗΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

Ιατρεία	Τηλέφωνο	Υπεύθυνοι Ιατροί	
Ιατρείο Πανεπιστημιακής Λέσχης (Ιπποκράτους 15 1ος Όροφος)	210-3688241 210-3688243	1) Μαρία Συκκά 2) Αιμιλία Τσάτσα	Για τους εργαζόμενους και τους φοιτητές των Υπηρεσιών και των Τμημάτων του Κέντρου
Ιατρείο στο Κτήριο Α΄ ΦΕΠΑ (Ούλιωφ Πάλημε 2-4, Ισόγειο, Πανεπιστημιούπολη)	210-7275567 210-7275585	Δημήτριος Αλιφέρης	Για τους εργαζόμενους και τους φοιτητές: i) Φοιτητικών Εστιών, ii) Μ.Ι.Θ.Ε. iii) Τμ. Πληροφορικής iv) Πανεπιστημιακού Γυμναστηρίου
Ιατρείο στο Κτήριο της Σχολής Θετικών Επιστημών (Πανεπιστημιούπολη 15784 Ζωγράφου)	210-7274391	Μαρίνα Μαλιιάτσου	Για τους εργαζόμενους και τους φοιτητές: i) Σχολής Θετικών Επιστημών ii) Τ.Υ.Π.Α. iii) Τμ. Φαρμακευτικής
Ιατρείο στο κτήριο της Φιλοσοφικής Σχολής (Πανεπιστημιούπολη 15784 Ζωγράφου)	210-7277873	Γεώργιος Δούκας	Για τους εργαζόμενους και τους φοιτητές: i) Φιλοσοφικής Σχολής ii) Θεολογικής Σχολής iii) Παιδικών Σταθμών iv) Διδασκαλείου Ελληνικής Γλώσσας
Ιατρείο στο Κτήριο του Τ.Ε.Φ.Α.Α. (Εθνικής Αντιστάσεως 41, 17237 Δάφνη)	210-7276148	Αλεβίζος Γ. Αλεβίζος	Για τους εργαζόμενους και τους φοιτητές του Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Ιατρείο στην Ιατρική Σχολή, Παπουλιάκειο κτήριο, 1ος όροφος	210-7462228	Δριβάκος Αλέξανδρος	Για τους εργαζόμενους και τους φοιτητές: i) Ιατρικής Σχολής ii) Τμ. Νοσηλευτικής iii) Τμ. Οδοντιατρικής

Διάγνωση της λοίμωξης από τον ιό H1N1

Ειδική εργαστηριακή διάγνωση μπορεί να γίνει μόνο με λήψη ρινικού ή φαρυγγικού επιχρίσματος και εξέταση σε ειδικά εργαστήρια με μεθόδους μοριακής βιολογίας (RT-PCR για νέα γρίπη H1N1). Η λήψη ρινικού ή φαρυγγικού επιχρίσματος γίνεται στα Ιατρεία Γρίπης του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Εργαστήρια του Πανεπιστημίου Αθηνών που μπορείτε να απευθύνεστε:

1. Εργαστήριο Μικροβιολογίας, Μικράς Ασίας 75, τηλέφωνο: 210-7462011
2. Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας & Ιατρικής Στατιστικής, Μικράς Ασίας 75, τηλέφωνο: 210-7462090

Π ο ύ α π ε υ θ ύ ν ο μ α ι γ ι α π ε ρ ι σ σ ό τ ε ρ ε ς
π λ η ρ ο φ ο ρ ί ε ς ;

Δικτυακός τόπος Πανεπιστημίου Αθηνών για τη Γρίπη:

<http://www.uoa.gr/h1n1>

Εργαστήριο Υγιεινής, Επιδημιολογίας & Ιατρικής Στατιστικής
Παν. Αθηνών

<http://www.epistat.gr>

Κέντρο Ελέγχου & Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ):

<http://www.keel.org.gr>

Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης:

<http://www.mohaw.gr>

Ιστοσελίδα ενημέρωσης και υποστήριξης για τη Νέα Γρίπη

<http://1135.gr/>

European Center for Disease Control and Prevention (ECDC)

<http://ecdc.europa.eu/en/pages/home.aspx>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/institutions>

World Health Organization (WHO)

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html>

Εθελοντές και νέα γρίπη H1N1

Το Πανεπιστήμιο Αθηνών για θέματα ενημέρωσης των φοιτητών που τα ελληνικά δεν είναι η μητρική τους γλώσσα, για τη στελέχωση της τηλεφωνικής γραμμής, για τη στελέχωση των κέντρων εμβολιασμού, την οργάνωση ομάδων ενημέρωσης κ.λπ., θα στηριχθεί σε μεγάλο βαθμό στην εθελοντική συνεισφορά των μελών Δ.Ε.Π. και των φοιτητών. Για όσους επιθυμούν να δηλώσουν συμμετοχή, τηλεφώνο:

210-3689797

Υπάρχει περίπτωση να κλείσει το Πανεπιστήμιο εξαιτίας πανδημίας γρίπης;

Με τα σημερινά δεδομένα δεν φαίνεται ότι θα υπάρξει ανάγκη κλεισίματος του Πανεπιστημίου Αθηνών λόγω της πανδημίας γρίπης. Εν τούτοις, οι Αρχές Δημόσιας Υγείας σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο θα λάβουν όλα τα κατάλληλα μέτρα για την προστασία των φοιτητών, Δ.Ε.Π. και λοιπού προσωπικού (συμπεριλαμβανομένου του κλεισίματος του Πανεπιστημίου), εφόσον αυτό καταστεί αναγκαίο.

Το Πανεπιστήμιο Αθηνών έχει ισχυρή δικτυακή πλατφόρμα που επιτρέπει, σε ορισμένες περιπτώσεις, την εξ αποστάσεως διδασκαλία. Η πιθανή διακοπή των μαθημάτων δεν σημαίνει κλείσιμο του Πανεπιστημίου του οποίου όλες οι διοικητικές και άλλες Υπηρεσίες θα λειτουργούν κανονικά.

Πίνακας 1: Κατηγορίες ατόμων με αυξημένο κίνδυνο επιπλοκής σε περίπτωση νόσησης από κοινή γρίπη ή νέα γρίπη Η1Ν1

Νόσημα	Κοινή γρίπη	Νέα Γρίπη Η1Ν1
Καρδιαγγειακά νοσήματα (εκτός από υπέρταση)	ναι	ναι
Χρόνια νοσήματα του αναπνευστικού και άσθμα	ναι	ναι
Χρόνια νοσήματα του μεταβολισμού και σακχαρώδης διαβήτης	ναι	ναι
Χρόνια νοσήματα του ήπατος και των νεφρών	ναι	ναι
Νοσήματα που επηρεάζουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού	ναι	ναι
Χρόνια νευρολογικά και νευρομυϊκά νοσήματα	ναι	ναι
Νοσογόνος Παχυσαρκία	όχι	ναι
Εγκυμοσύνη	ναι	ναι
Παιδιά < 2 ετών	ναι	ναι
Άτομα > 65 ετών	ναι	ναι

Πίνακας 2: Παθολογικές Κλινικές Πανεπιστημίου Αθηνών

	Νοσοκομείο	Τηλέφωνο
Θεραπευτική Κλινική	"ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ"	210 338 1393-2
Α' Προπαιδευτική Παθολογική & Ειδική Νοσολογία	"ΛΑΪΚΟ"	210 745 6261
Β' Προπαιδευτική Παθολογική & Ειδική Νοσολογία	"ΑΤΤΙΚΟ"	210 583 1000
Α' Παθολογική Κλινική	"ΛΑΪΚΟ"	210 745 6843
Β' Παθολογική Κλινική	"ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ"	210 777 4742
Γ' Παθολογική Κλινική	"ΣΩΤΗΡΙΑ"	210 771 9975
Δ' Παθολογική Κλινική	"ΑΤΤΙΚΟ"	210 583 1000
Παθολογική Φυσιολογία	"ΛΑΪΚΟ"	210 746 2513-4
Πνευμονολογική Κλινική	"ΣΩΤΗΡΙΑ"	210 777 8827
Β' Πνευμονολογική Κλινική	"ΑΤΤΙΚΟ"	210 583 1000