

Τι θα πρέπει να γνωρίζετε για την πανδημία γρίπης (flu pandemic).

Η πανδημία γρίπης μεταδίδεται εύκολα και γρήγορα σε πολλές χώρες και περιοχές του κόσμου.

Οι συζητήσεις για μια πανδημία γρίπης έχουν απασχολήσει τελευταία πολύ τα μέσα ενημέρωσης. Στη διάρκεια του 20ου αιώνα όλη η ανθρωπότητα αντιμετώπισε τρεις πανδημίες γρίπης. Η πιο θανατηφόρα, η «Ισπανική Γρίπη» σκότωσε πάνω από 20 εκατομμύρια ανθρώπους στα 1918 και 1919.

Οι ειδικοί στην Δημόσια Υγεία ισχυρίζονται πως άλλη μια τέτοια πανδημία γρίπης μπορεί να συμβεί ανα πάσα στιγμή. Οι ίδιοι επίσης μας πληροφορούν πως αν έχουμε λάβει τα μέτρα μας θα μπορούσαμε να μειώσουμε τον αριθμό των ανθρώπων που προσβάλλονται και τον αριθμό αυτών που πεθαίνουν.

Και εφ' όσον μια πανδημία γρίπης εξαπλώνεται με τον ίδιο τρόπο όπως και η εποχιακή γρίπη- δια μέσου των σταγονιδίων που περιέχει το φτάρνισμα και ο βήχας και δια της επαφής με τα χέρια, βασικές προφυλάξεις μπορεί να μειώσουν δραστικά την εξάπλωσή της.

1. Τί είναι η πανδημία (pandemic);

Η πανδημία χαρακτηρίζεται από το εύρος της. Μια αρρώστια γίνεται παγκόσμια επιδημία ή πανδημία όταν εξαπλώνεται εύκολα και γρήγορα σε πολλές χώρες και περιοχές του κόσμου και επηρεάζει μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού όπου εξαπλώνεται.

2. Πώς ξεκινά μια πανδημία γρίπης;

Οι ιοί που προκαλούν την γρίπη συνεχώς αλλάζουν. Μια πανδημία αρχίζει όταν εμφανίζεται ένα νέο είδος ιού της γρίπης που

διαφέρει από το κοινό είδος της γρίπης. Επειδή οι άνθρωποι δεν έχουν ανοσία στον νέο ιό αυτός μπορεί να μεταδοθεί γρήγορα και να προσβάλλει εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπων. Τα είδη Πανδημίας Γρίπης συνήθως δημιουργούνται όταν ένας ιός γρίπης ζώου αναμιχθεί με ανθρώπινο ιό ώστε να σχηματιστεί ένας νέος ιός.

3. Ποιά είναι η μεταδοτική περίοδος;

Η γρίπη μπορεί να είναι μεταδοτική για 24 έως 48 ώρες πριν εμφανιστούν οποιαδήποτε συμπτώματα και για πέντε μέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων. Αυτό σημαίνει πως είναι πιθανόν να μεταδώσετε τον ιό χωρίς να γνωρίζετε πως έχετε μολυνθεί.

4. Ποιά είναι η διαφορά ανάμεσα στην κανονική γρίπη και στην πανδημική γρίπη;

Η πανδημική γρίπη πιθανόν να έχει παρόμοια συμπτώματα με την εποχιακή γρίπη. Επειδή οι άνθρωποι έχουν λίγη ή καθόλου ανοσία σε ένα ιό της πανδημικής γρίπης, η εξάπλωση της ασθένειας μπορεί να συμβεί ταχύτερα από ότι με την κανονική γρίπη.

Τα συμπτώματα είναι τα ίδια: πυρετός, πονοκέφαλοι, άλγη και πόνοι, αίσθημα κόπωσης, βουλωμένη μύτη, φτάρνισμα, πονόλαιμος και βήχας. Ωστόσο, αυτά τα συμπτώματα μπορεί να είναι πιο βαρεία στη περίπτωση της πανδημικής γρίπης και προσβάλλουν ανθρώπους οι οποίοι συνήθως δεν υποφέρουν τόσο από την εποχιακή γρίπη – όπως οι νέοι, υγιείς ενήλικες. Για παράδειγμα, στην πανδημία του 1918 και 1919 τα ποσοστά θανάτων ήταν αυξημένα στους υγιείς ενήλικες.

Και η κανονική και η πανδημική γρίπη μεταδίδονται με τον ίδιο τρόπο. Ο ιός της γρίπης μεταδίδεται όταν κάποιος με γρίπη βήξει ή φταρνιστεί και τα σταγονίδια που περιέχουν τον ιό έλθουν σε επαφή με την μύτη, στόμα ή τα μάτια ενός άλλου ατόμου. Μπορεί επίσης να μεταδοθεί όταν οι άνθρωποι που έχουν τον ιό βήξουν ή φταρνιστούν μέσα στις παλάμες τους και μολύνουν τα πράγματα που

αγγίζουν όπως για παράδειγμα ένα χερούλι πόρτας. Άλλοι άνθρωποι μπορεί να μολυνθούν εάν αγγίξουν το ίδιο αντικείμενο και μετά αγγίξουν το πρόσωπό τους.

Έως και 35% των κατοίκων του Οντάριο μπορεί να αρρωστήσουν από την πανδημική γρίπη.

Τι θα πρέπει να γνωρίζετε για την πανδημία γρίπης.

Κανονική γρίπη	Η Πανδημική γρίπη
Η κανονική γρίπη συμβαίνει κάθε χρόνο.	Η Πανδημική γρίπη συμβαίνει μόνο δύο ή τρεις φορές κατά τη διάρκεια του αιώνα.
Η κανονική γρίπη συνήθως κυκλοφορεί από τον Νοέμβριο έως τον Απρίλιο -- και μετά σταματά.	Η Πανδημική γρίπη συνήθως έρχεται σε δύο ή τρία κύματα με διαφορά αρκετών μηνών. Κάθε κύμα διαρκεί περίπου δύο ως τρεις μήνες.
Περίπου 10% των κατοίκων του Οντάριο προσβάλλονται από την κανονική γρίπη κάθε χρόνο.	Περίπου 35% των κατοίκων του Οντάριο πιθανόν να προσβληθούν από πανδημική γρίπη κατά τη διάρκεια ενός τέτοιου ξεσπάσματος.
Οι περισσότεροι άνθρωποι που αρρωσταίνουν από την κανονική γρίπη μένουν στο κρεβάτι αλλά σε λίγες εβδομάδες γίνονται καλά.	Περίπου οι μισοί από τους ανθρώπους που θα προσβληθούν θα αρρωστήσουν. Οι περισσότεροι θα γίνουν καλά, αλλά αυτό θα πάρει πολύ χρόνο. Και μερικοί άνθρωποι θα πεθάνουν.
Η κανονική γρίπη προσβάλλει πιο σοβαρά όσους δεν έχουν δυνατό αμυντικό σύστημα: τα πολύ ηλικιωμένα άτομα και άτομα με ωρισμένες χρόνιες αρρώστειες.	Ανάλογα με τον ιό άνθρωποι κάθε ηλικίας μπορεί να αρρωστήσουν βαριά με την πανδημική γρίπη.
Κατά τη διάρκεια μιας κανονικής σεζόν γρίπης περίπου 2.000 κάτοικοι του Οντάριο πεθαίνουν από επιπλοκές της γρίπης όπως για παράδειγμα η πνευμονία (pneumonia).	Κατά την διάρκεια μιας πανδημίας γρίπης στο Οντάριο πολλοί θα μολυνθούν και πιθανόν θα υπάρξουν πολλοί θάνατοι.
Υπάρχουν ετήσια αντιγριπικά εμβόλια που προστατεύουν τους ανθρώπους από την κανονική γρίπη.	Δεν υπάρχει εμβόλιο για την πανδημική γρίπη. Θα χρειαστεί τέσσερις με πέντε μήνες μετά την έναρξη της πανδημίας για να παρασκευασθεί ένα εμβόλιο.
Υπάρχουν φάρμακα που οι άνθρωποι μπορούν να πάρουν για να γίνουν καλά από την κανονική γρίπη.	Αυτά τα ίδια φάρμακα πιθανόν να βοηθήσουν όσους έχουν προσβληθεί από πανδημική γρίπη αλλά πιθανόν να μην έχουμε αρκετά μεγάλη ποσότητα για όλους και θα γνωρίζουμε την αποτελεσματικότητά τους αφού αναγνωρισθεί ο ιός.

5. Θα επηρεαστεί το Οντάριο;

Ναι. Με όλα αυτά τα αεροπορικά ταξίδια ανάμεσα στις χώρες μια πανδημία γρίπης είναι πιθανόν να μεταδοθεί σε πολλά μέρη του κόσμου, συμπεριλαμβανομένου και του Οντάριο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (World Health Organization) and και οι ειδικοί στην δημόσια υγεία σ'όλο τον κόσμο παρακολουθούν προσεκτικά μήπως βρουν τα πρώτα δείγματα μιας πανδημίας γρίπης έτσι ώστε να προλάβουν να μειώσουν την ταχύτητα εξάπλωσής της.

6. Τί θα συμβεί αν μια πανδημία γρίπης προσβάλλει το Οντάριο;

Μόλις μια πανδημία γρίπης φτάσει στο Οντάριο κατά πάσα πιθανότητα θα απλωθεί πολύ γρήγορα. Πολλοί άνθρωποι θα αρρωστήσουν και θα υπάρξει μεγάλη πίεση στις υπηρεσίες υγείας μας.

Ανάλογα με το πόσο εύρος θα έχει η εξάπλωση της πανδημίας γρίπης πιθανόν η καθημερινότητά μας να διαταραχθεί. Για παράδειγμα, οι εταιρείες θα χρειαστεί να σταματήσουν κάποιες από τις λειτουργίες τους. Οι πόλεις πιθανόν να αποφασίσουν να παρέχουν μόνο βασικές υπηρεσίες. Οι αρχές Δημόσιας Υγείας πιθανόν να απαγορεύσουν δημόσιες συγκεντρώσεις όπως κονσέρτα και αθλητικά θεάματα όπου ο ιός της γρίπης μπορεί να εξαπλωθεί εύκολα. Πιθανόν να κλείσουν και τα σχολεία.

Δεν μπορούμε να προβλέψουμε πώς θα επηρεαστεί το Οντάριο έως ότου μάθουμε πόσο ισχυρός είναι ο ιός.

Οι πανδημίες γρίπης μπορούν να προσβάλλουν και να σκοτώσουν υγιείς νέους ενήλικες.

7. Ποιός κινδυνεύει περισσότερο;

Όλοι μας είμαστε σε κίνδυνο να προσβληθούμε από τον ιό της πανδημίας γρίπης. Η πανδημία γρίπης μπορεί να εξαπλωθεί πιο γρήγορα από την κανονική γρίπη επειδή πολύ λίγοι κάτοικοι του Οντάριο θα έχουν αποκτήσει την ανοσία. Μερικές ομάδες ανθρώπων – όπως οι πολύ νέοι ή ηλικιωμένοι - θα βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο απ' ό,τι άλλοι για να αρρωστήσουν σοβαρά ή να πεθάνουν.

Αλλά όλοι θα πρέπει να είναι επιφυλακτικοί και να προσέχουν. Η πανδημία του 1918 και 1919 προσέβαλλε και σκότωσε κυρίως υγιείς νέους ενήλικες στην ηλικία των 20 και 30 ετών.

Δεν θα μπορέσουμε να μάθουμε ποιός κινδυνεύει περισσότερο από τη γρίπη έως ότου μάθουμε περισσότερα για τον ιό.

8. Πόσοι άνθρωποι θα αρρωστήσουν; Τί είδους ιατρική περίθαλψη θα χρειαστούν;

- Από τα 35% που υπολογίζεται πως θα προσβληθούν από την πανδημική γρίπη, περίπου οι μισοί θα χρειαστεί να επισκεφθούν τον οικογενειακό τους γιατρό ή νοσοκόμο. Οι άλλοι μισοί θα χρειαστούν πληροφορίες και συμβουλές για να φροντίσουν τον εαυτό τους στο σπίτι.
- Ανάλογα με την σοβαρότητα των συμπτωμάτων, μερικοί θα χρειαστεί να εισαχθούν στο νοσοκομείο για περίθαλψη.

9. Πότε θα εμφανιστεί η θεραπεία για την πανδημία γρίπης;

Υπάρχουν ήδη φάρμακα γνωστά και ως αντιγριπικά (antivirals) που μπορούν να θεραπεύσουν την γρίπη αλλά για να είναι αποτελεσματικά οι άνθρωποι θα πρέπει να αρχίσουν να τα παίρνουν αμέσως μόλις αρχίσουν να αρρωσταίνουν – σε μερικές περιπτώσεις πολύ πριν να εμφανιστούν τα συμπτώματα.

Προς το παρόν, το Οντάριο έχει αρκετά αποθέματα αντιγριπικών φαρμάκων (antivirals) για όλη την επαρχία.

Στην περίπτωση μιας πανδημίας γρίπης θα γνωρίζουμε αν αυτά τα αποθέματα αντιγριπικών φαρμάκων είναι κατάλληλα μόνο όταν θα γνωρίζουμε περισσότερα για το συγκεκριμένο είδος ιού. Ο αριθμός των ανθρώπων που θα μπορούμε να περιθάλψουμε θα εξαρτηθεί από τις προμήθειες φαρμάκων που θα έχουμε τότε.

10. Πότε θα εμφανιστεί το εμβόλιο για την πανδημία γρίπης;

Μόλις οι επιστήμονες αναλύσουν τον ιό της πανδημικής γρίπης τότε θα μπορέσουμε να αρχίσουμε την παραγωγή εμβολίου για να περιθάλψουμε τους κατοίκους του Οντάριο.

Όσο πιο σύντομα μάθουμε για το συγκεκριμένο είδος ιού τόσο πιο γρήγορα θα μπορέσουμε να παράγουμε ένα εμβόλιο που θα συμβάλλει στο να εμποδιστεί η εξάπλωση της γρίπης. Είναι σημαντικό να θυμάστε πως θα χρειαστεί χρόνος για να γίνει αυτό, αλλά η καλύτερη άμυνά μας είναι να είμαστε προετοιμασμένοι για μια πανδημία από την αρχή.

Η καλές συνήθειες υγιεινής των χεριών είναι ο καλύτερος τρόπος για να εμποδιστεί η εξάπλωση όλων των ιών γρίπης.

11. Πώς μπορώ να προστατευτώ εγώ και η οικογένειά μου από μια πανδημία γρίπης;

Εάν μια πανδημία γρίπης εξαπλωθεί στο Οντάριο μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο που διατρέχετε αν λάβετε τα ίδια μέτρα προστασίας για σας και την οικογένειά σας όπως και για την κανονική γρίπη:

- Να κάνετε το εμβόλιο γρίπης κάθε χρόνο—το εμβόλιο αυτό δεν θα σας προστατεύσει από μια πανδημία γρίπης αλλά θα σας προστατεύσει να μην αρρωστήσετε από την κανονική γρίπη, κάτι που θα αδυνατιζε το αμυντικό σας σύστημα ή την αντίστασή σας στην πανδημία γρίπης.
- Να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι προσεκτικά και συχνά – η καλή υγιεινή των χεριών είναι ο καλύτερος τρόπος να εμποδίσετε την εξάπλωση όλων των ιών γρίπης.
- Να έχετε πάντα κοντά σας στη δουλειά στο σπίτι και στο αυτοκίνητο απολυμαντικό που έχει βάση το αλκοόλ (σε ζελέ ή πανάκια).
- Να καλύπτετε το στόμα σας και την μύτη σας με ένα χαρτομάνδηλο όταν βήχετε ή φταρνίζεστε.
- Να μένετε στο σπίτι όταν είστε άρρωστοι.
- Αποφεύγετε μεγάλα πλήθη ανθρώπων όπου οι ιοί μπορούν να εξαπλωθούν εύκολα.
- Μειώστε ταξίδια που δεν είναι απαραίτητα.
- Ακολουθείτε οποιεσδήποτε οδηγίες δίνονται από τους λειτουργούς δημόσιας υγείας.

12. Τί κάνει το σύστημα υγείας για να μας προστατεύσει από μια πανδημία;

Ο Διευθυντής Υγειονομικών και Ιατρικών υπηρεσιών (Chief Medical Officer of Health) και το Υπουργείο Υγείας και Μακρόχρονης Περίθαλψης (Ministry of Health and Long-Term Care) εργάζονται με τοπικές μονάδες δημόσιας υγείας, πρωτοβάθμιους φορείς περίθαλψης, νοσοκομεία, οίκους μακρόχρονης περίθαλψης, φορείς οικιακής περίθαλψης – όλα τα τμήματα του συστήματος υγείας – ώστε να προετοιμαστούν κατάλληλα για μια πανδημία γρίπης και να παρέχουν υπηρεσίες υγείας που θα χρειαστούν οι κάτοικοι του Οντάριο.

Κάνουμε τα εξής:

- παρακολουθούμε την γρίπη στο Οντάριο και τον υπόλοιπο κόσμο.
- αποθηκεύουμε αντιβιογρπικά φάρμακα και εξοπλισμό.
- εγκαθιστούμε συστήματα διανομής ώστε να στείλουμε τα φάρμακα και τον προστατευτικό εξοπλισμό όπου τα χρειάζονται γρήγορα.
- καταστρώνουμε σχέδια επείγουσας ανάγκης έτσι ώστε να μπορέσουμε να παρέχουμε τον μεγαλύτερο δυνατό αριθμό ατόμων και εγκαταστάσεων που θα μπορούν να παρέχουν περίθαλψη.
- προετοιμάζουμε πληροφορίες για το κοινό και για τους φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας.
- εξασφαλίζουμε πως θα μπορέσουμε να παρέχουμε αρκετά εμβόλια όσο το δυνατόν πιο γρήγορα απο την παρασκευή τους.

Έχουμε εγκαταστήσει συστήματα επικοινωνίας που είναι αποτελεσματικά όσο αφορά τον στόχο, τον χρόνο και ακρίβεια έτσι ώστε να παρέχουμε τακτική ενημέρωση στους κατοίκους του Οντάριο για να προστατεύσουν τον εαυτό τους και τις οικογένειές τους.

Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες για την παδημία ή τα μελλοντικά σχέδια του Οντάριο για την παδημία επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.health.gov.on.ca