



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Εποχική γρίπη: Οδηγίες για τα μέλη πληρώματος των αεροσκαφών **Δεκέμβριος 2010**

Στην Ελλάδα η περίοδος της εποχικής γρίπης διαρκεί από τον Οκτώβριο έως και τον Απρίλιο, με πιθανή έξαρση μεταξύ Δεκεμβρίου και Φεβρουαρίου.

Στα αεροπορικά ταξίδια μετακινείται μεγάλος αριθμός ανθρώπων σε κλειστούς χώρους όπου διευκολύνεται η μετάδοση, από άτομο σε άτομο ή κατά την επαφή με μολυσμένες επιφάνειες, του ιού της γρίπης.

Είναι σημαντικό προκειμένου να περιοριστεί η μετάδοση του ιού της γρίπης, να ενθαρρύνονται οι εργαζόμενοι στις αεροπορικές εταιρείες να εμβολιάζονται πριν το ταξίδι, να αναβάλλουν το ταξίδι τους σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων γριπώδους συνδρομής και να ακολουθούν μέτρα προφύλαξης για να προστατέψουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους όταν ταξιδεύουν.

Εμβολιασμός

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο, ο οποίος όταν γίνει έγκαιρα μπορεί να προφυλάξει από τη σοβαρή νόσηση ή τις επιπλοκές από τον ιό της γρίπης.

Τα μέλη του πληρώματος συστήνεται να εμβολιάζονται με το αντιγριπικό εμβόλιο κάθε χρόνο και χρειάζεται να είναι ευαισθητοποιημένα αν κάποιος επιβάτης ή συνάδελφος παραπονεθεί για συμπτώματα γρίπης, όπως βήχας, πονόλαιμος, πυρετός ($\geq 37.8^{\circ}$ C), μυαλγία και/ή πονοκέφαλο.

Γενικά μέτρα πρόληψης λοιμώξεων

1. Πρώτη γραμμή άμυνας κατά των λοιμώξεων είναι η υγιεινή των χεριών. Συνιστάται συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό. Αν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί εναλλακτικά αλκοολούχο διάλυμα (πχ οινόπνευμα 70° C). Η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά το πλύσιμο των χεριών.

2. Τα χέρια χρειάζεται να πλένονται:
 - Μετά από κάθε άμεση επαφή με ασθενή επιβάτη και πριν την επαφή με τον επόμενο επιβάτη.
 - Μετά από επαφή με σωματικά υγρά επιβάτη (πχ σάλια)
 - Μετά από επαφή με αντικείμενα, που έχουν έρθει σε επαφή με αναπνευστικές εκκρίσεις επιβάτη (πχ χαρτομάντηλα)
3. Να αποφεύγεται το άγγιγμα μύτης, ματιών και στόματος με τα χέρια ή τα γάντια, ώστε να παρεμποδίζεται η μεταφορά και εισπνοή παθογόνων μικροοργανισμών.
4. Η σταθερή χρήση μάσκας κατά τη διάρκεια των κοινών πτήσεων δεν συνιστάται, όταν δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι κάποιος επιβάτης νοσεί.
5. Αν κάποιο μέλος πληρώματος εμφανίσει πριν την πτήση πυρετό ή συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού, συνιστάται να μην επιβιβαστεί στο αεροσκάφος, αλλά να παραμείνει στο σπίτι και να ζητήσει ιατρική βοήθεια.

Ειδικά μέτρα

Αν κατά τη διάρκεια της πτήσης κάποιος επιβάτης ή μέλος πληρώματος παρουσιάσει πυρετό και συμπτώματα από το αναπνευστικό (πχ βήχα, δυσκολία στην αναπνοή):

- Χρειάζεται να δοθεί στον ασθενή μία χειρουργική μάσκα.
- Η μάσκα πρέπει να αλλάζει αν γίνει υγρή ή εμφανώς λερωθεί ή σχισθεί. Αν δεν είναι δυνατή η χρήση μάσκας (πχ αναπνευστική δυσχέρεια), πρέπει να χορηγούνται χαρτομάντηλα για κάλυψη στόματος και μύτης κατά το βήχα ή φτάρνισμα.
- Πρέπει να δοθεί στον ασθενή ατομική πλαστική σακούλα για τη συλλογή των προσωπικών του απορριμμάτων (πχ χαρτομάντηλα, μάσκες).
- Τα μέλη του πληρώματος που έρχονται σε κοντινή επαφή με τον ασθενή, πρέπει να φορούν μάσκα και γάντια μιας χρήσεως. Συνιστάται να οριστεί συγκεκριμένο μέλος του πληρώματος για τη φροντίδα του, αν είναι δυνατό.
- Αν το επιτρέπουν οι συνθήκες της πτήσης, συνιστάται απομάκρυνση του ασθενούς σε απόσταση δύο μέτρων από τους άλλους επιβάτες, με μετακίνηση του ασθενή ή άλλων επιβατών. Από τον ασθενή ζητείται να περιορίσει τις μετακινήσεις του στο ελάχιστο δυνατό και δίνονται οδηγίες για συχνό πλύσιμο των χεριών του.
- Το σύστημα εξαερισμού του αεροσκάφους πρέπει να μένει ανοιχτό μέχρι και την αποβίβαση όλων των επιβατών, ώστε να απομακρύνονται τυχόν λοιμώδη αιωρούμενα σωματίδια.

Αν κάποιο μέλος πληρώματος εμφανίσει πυρετό ($\geq 37.8^{\circ}\text{C}$) και συμπτώματα γρίπης (βήχα, πόνο στο λαιμό, καταρροή, δύσπνοια, μυαλγία, κεφαλαλγία), συνιστάται:

- ο να διακόψει προσωρινά την εργασία του,
- ο να αναζητήσει ιατρική συμβουλή,
- ο να παραμείνει στο σπίτι ή στο ξενοδοχείο και να επιστρέψει στην εργασία του τουλάχιστον 24 ώρες αφού θα είναι χωρίς συμπτώματα και πυρετό χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών.

Μέτρα κατά τις διαδικασίες καθαριότητας

- ο Είναι αναγκαίο να υπάρχουν υλικά για τον καθαρισμό των επιφανειών που ήρθαν σε επαφή με τις αναπνευστικές εκκρίσεις του ασθενή (πχ χερούλια τουαλέτας). Ο καθαρισμός γίνεται με χρήση γαντιών μιας χρήσεως.
- ο Χρησιμοποιημένα γάντια και μάσκες δεν πρέπει να ξαναχρησιμοποιούνται.
- ο Λερωμένα υφάσματα, όπως πετσέτες, μαξιλάρια ή κουβέρτες πρέπει να συλλέγονται και να μεταφέρονται σε καλά κλεισμένες σακούλες για πλύσιμο.
- ο Τα απορρίμματα πρέπει να πετάγονται σε πλαστικές σακούλες σκουπιδιών και να κλείνουν με ασφάλεια. Η χρήση διπλής σακούλας σκουπιδιών δεν κρίνεται απαραίτητη.
- ο Χρησιμοποιημένα δοχεία ή σακούλες για τον έμετο φυλάσσονται κατά τη διάρκεια της πτήσης στο χώρο της τουαλέτας. Απομακρύνονται από το αεροπλάνο μαζί με τα απορρίμματα της τουαλέτας, από το ειδικό προσωπικό καθαρισμού του αεροπλάνου.

ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ

ΠΛΕΝΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ:

- Πριν αγγίξετε το στόμα για να φάτε, να πιείτε, να καπνίσετε, να βουρτσίσετε τα δόντια.
- Μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Όταν αγγίζετε επιφάνειες, όπως πόμολα ή χειρολαβές, σε πολυσύχναστα μέρη.
- Όταν φταρνίζεστε ή φυσάτε τη μύτη σας.
- Όταν έρχεστε σε επαφή με άρρωστα άτομα.



ΣΩΣΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

- Πλύνετε τα χέρια σας προσεκτικά με ζεστό νερό και σαπούνι. Τρίψτε καλά ανάμεσα στα δάκτυλα.
- Σκουπίστε τα χέρια με χειροπετσέτα.
- Χρησιμοποιείστε τη χειροπετσέτα για να κλείσετε τη βρύση και να ανοίξετε την πόρτα.



ΧΡΗΣΗ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΩΝ ΔΙΑΛΥΜΑΤΩΝ

Αν δεν υπάρχει νερό και σαπούνι και τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εναλλακτικά αλκοολικό διάλυμα με περιεκτικότητα 70% σε οινόπνευμα.



