



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δ/ση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,

Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

Χαλάνδρι, 29/05/2026

A.A.: 243

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΠΟ ΝΟΡΟΪΟΥΣ ΚΑΙ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑ. ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.

Πρόσφατα εμφανίστηκε σημαντική αύξηση κρουσμάτων ιογενούς γαστρεντερίτιδας, η οποία είναι μια εντερική λοίμωξη, με αιτία συγκεκριμένους ιούς όπως είναι οι νοροϊοί, οι ροταϊοί και οι τύποι 40, 41 των αδενοϊών.

Κάθε ιός που ευθύνεται για την εμφάνιση γαστρεντερίτιδας παρουσιάζει διαφορετική εποχική δραστηριότητα και τα συμπτώματα που επιφέρει εμφανίζονται μόνο σε ανθρώπους.

Η αυξημένη εμφάνιση των γαστρεντερίτιδων δεν περιορίζεται σε συγκεκριμένους μήνες του έτους. Αν και η λοίμωξη από τους ιούς που τις προκαλούν, συναντάται πιο συχνά τον χειμώνα, παρόλα αυτά δύναται να εμφανιστεί και σε έξαρση κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, ιδιαίτερα σε πολυσύχναστα μέρη.

Αν και συνηθέστερα, παρουσιάζεται έξαρση γαστρεντερίτιδων κατά τους ψυχρότερους μήνες του έτους, εξαιτίας των αυξημένων επιπέδων υγρασίας του περιβάλλοντος, τα οποία ευνοούν τη μετάδοση γαστρεντερίτιδας, ειδικά σε συνδυασμό με το τυχόν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, περισσότερο στα παιδιά, γεγονός που αυξάνει ευπάθεια σε λοιμώξεις του αναπνευστικού και του πεπτικού συστήματος.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Καμία αντιβίωση δεν δρα κατά των ιώσεων.

Οι αντιβιώσεις σκοτώνουν μόνο κατά τα βακτηρία και τα μικρόβια.

- Προς το παρόν, εμβόλιο υπάρχει μόνο για τον ρότα-ιό.
- Φαρμακευτική αγωγή για τις συγκεκριμένες ιώσεις δεν υπάρχει, μόνο ακολουθείται αντιμετώπιση και περιορισμός των συμπτωμάτων.
- Οι νοροϊοί διακρίνονται για την υπερβολική μεταδοτικότητά τους και την αιφνίδια έναρξη των συμπτωμάτων που επιφέρει η λοίμωξη του οργανισμού.

Τα **ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ** των κρουσμάτων της ιογενούς γαστρεντερίτιδας περιλαμβάνουν μόνο :

- Την απομόνωση και την ανάπαυση των ασθενών,
- την πρόληψη αφυδάτωσης μέσω της αυξημένης κατανάλωσης υγρών και ηλεκτρολυτών,
- Την αποφυγή χρήσης αντιδιαρροϊκών φαρμάκων κ.α., χωρίς ιατρική συμβουλή.

ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ:

Η ιογενής γαστρεντερίτιδα μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο, όχι μέσω ζων.

Η μετάδοση γίνεται από το νοσούντα άνθρωπο, όταν αυτός παρουσιάζει συμπτώματα και η διάρκεια δυνατότητας **μετάδοσης, ξεκινά από την έναρξη εμφάνισης των συμπτωμάτων έως και τέσσερις (4) μέρες μετά την ίαση** του ασθενούς με γαστρεντερίτιδα.

Ο χρόνος που μεσολαβεί από την στιγμή της μετάδοσης του ιού έως τη έναρξη εμφάνισης των συμπτωμάτων γαστρεντερίτιδων (**χρόνος επώασης**) είναι:

μία (1) και ενίοτε και τρεις (3) ημέρες.

Η ΜΕΤΑΔΟΣΗ των ιών, οι οποίοι ευθύνονται για την εμφάνιση γαστρεντερίτιδων,:

- εντοπίζονται στο έντερο,
- αποβάλλονται από τον οργανισμό του νοσούντα μέσω των κόπρανων και των εμεσμάτων αυτού, (εμετών),
- παρουσιάζει υψηλό βαθμό μολυσματικότητας (μεταδίδονται πολύ εύκολα)
- Το μολυσματικό φορτίο των ιών αυτών, παραμένει σε μολυσμένες επιφάνειες και στα είδη ατομικής χρήσης μέχρι τρεις (3) μέρες.

Η ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕΣΩ:

- Επαφής με κόπρανα ή εμετό αρρώστου ατόμου,
- Επαφής με μολυσμένες επιφάνειες ή αντικείμενα (που έχει αγγίξει ο ασθενής),
- Άμεσης εισπνοής μολυσμένων σταγονιδίων από ασθενή με έντονου βαθμού συμπτώματα (απελευθερώνονται από κόπρανα και εμετό),
- Κατανάλωσης μολυσμένου τροφίμου,
- Πόση ροφήματος (επιμολυσμένο κατά την προετοιμασία),
- Κατανάλωσης ωμών οστρακοειδών (σε αυτή την περίπτωση η αλίευση τους πιθανότατα έγινε από σημείο όπου το νερό είχε μολυνθεί με λύματα),
- Πόσης μολυσμένου νερού από μη κεντρικό σύστημα ύδρευσης (με πιθανότητα επιμόλυνσης από λύματα)
- Κολύμπι σε μολυσμένες πισίνες.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΥΞΗΣΗΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ:

- Η ελλιπής συμμόρφωση με τους κανόνες ατομικής υγιεινής και καθαριότητας,
- η αποφυγή του επιμελούς πλυσίματος των χεριών με σαπούνι, μετά από κάθε χρήση του αποχωρητηρίου ή μετά από εμετό,
- Ο συγχρωτισμός πολλών ατόμων σε μέρη όπου δεν τηρούνται οι απαραίτητοι κανόνες υγιεινής:

*προετοιμασίας γευμάτων

*κατανάλωσης φαγητού αλλά και

*χρήσης αποχωρητηρίων και κοινόχρηστων χώρων.

ΜΕΡΗ ΜΕ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΡΟΥΣΜΑΤΩΝ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΩΝ:

- Βρεφονηπιακές μονάδες
- Νηπιαγωγεία,
- Σχολεία,
- Φροντιστήρια,
- Νοσοκομεία,
- Γηροκομεία,
- Γυμναστήρια,
- Κολυμβητήρια,
- Πλοία,
- Κρουαζιερόπλοια και
- Στρατιωτικές μονάδες.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΙΟΓΕΝΟΥΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ:

- Εμετός,
- Ναυτία,
- Κοιλιακός πόνος,
- Διάρροια,
- Πονοκέφαλος,
- Μυϊκοί πόνοι,
- Κόπωση,
- Ρίγος,
- Χαμηλός πυρετός.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ:

- Τα συμπτώματα διαρκούν μία (1) έως δύο (2) μέρες, αλλά μπορεί να διαρκέσουν έως και δέκα (10) ημέρες.
- Εξαρτάται από τον ιό στον οποίο οφείλεται η γαστρεντερίτιδα.
- Άτομα που πάσχουν από χρόνιες νόσους, είτε που έχουν χαμηλό ανοσοποιητικό και βεβαρημένη κατάσταση υγείας, αποτελούν τους ασθενείς που δυσκολεύονται να αναρρώσουν σύντομα από γαστρεντερίτιδα.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΙΟΓΕΝΟΥΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ:

Για να διατηρήσει ένα άτομο την υγεία του και να μην κολλήσει γαστρεντερίτιδα είμαι απαραίτητο να τηρεί καθημερινά, σχολαστικά βασικούς κανόνες υγιεινής, όπως:

- Τακτικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό, πριν και μετά από κάθε χρήση του αποχωρητηρίου,
- Πλύσιμο και σαπούνισμα χεριών μετά από κάθε είδους δραστηριότητας που σχετίζεται με επαφή ασθενή (ο οποίος εμφανίζει διάρροια ή και εμετό),
- Σχολαστικό καθαρισμό των οικιακών σκευών και όλων των επιφανειών της κουζίνας, όπου προετοιμάζεται το φαγητό, με χρήση σαπουνιού και νερού, και πριν αλλά και μετά το μαγείρεμα.
- Επιμελές πλύσιμο των φρούτων και των λαχανικών,
- Κατανάλωση μόνο ασφαλών τροφίμων, τα οποία δεν παρουσιάζουν καμία εμφανή αλλοίωση στην εμφάνιση τους αλλά και στην οσμή.
- Ακόμα και τα μη ασφαλή/μολυσμένα τρόφιμα μπορεί να μην παρουσιάζουν κάποια εμφανή αλλοίωση των οργανοληπτικών τους χαρακτηριστικών, οπότε θα πρέπει να γίνεται όπως ανωτέρω αναφέρεται σχολαστικό πλύσιμο όλων των τροφίμων προς κατανάλωση,

- Χρήση μόνο ασφαλούς νερού: πόση, πλύσιμο και μαγείρεμα μόνο με ασφαλές νερό (από κεντρικό δίκτυο ύδρευσης),
- Αποφυγή της χρήσης κοινών σκευών και προσωπικών αντικειμένων (ποτηριών, πιάτων, πιρουνιών, κλινοσκεπασμάτων, πετσετών, λούτρινων παιχνιδιών, μαξιλαριών κ.α),
- Συχνή και προσεχτική καθαριότητα του αποχωρητηρίου και των πιθανά μολυσμένων από ασθενή αντικειμένων, ρουχισμού, λευκών ειδών και επιφανειών
- Η καθαριότητα θα πρέπει να γίνεται με τη χρήση αντισηπτικών σκευασμάτων πλύσης και χλωριούχων απορρυπαντικών καθαρισμού επιφανειών.

ΣΟΒΑΡΟΣ Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ ΕΠΙ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΩΝ:

Είναι συχνό φαινόμενο η γαστρεντερίτιδα να επιφέρει κίνδυνο εμφάνισης αφυδάτωσης.

Σημαντικό στην αντιμετώπισή της είναι η αποφυγή σοβαρής απώλειας υγρών (αφυδάτωση).

Καλό είναι ο ασθενής που παρουσιάζει διάρροια ή και εμετούς:

να καταναλώνει όσο το δυνατόν μεγαλύτερες ποσότητες υγρών, για όσο διάστημα διαρκούν τα συμπτώματα του.

Το ποσό των υγρών που χάνεται από τον οργανισμό του ασθενή πρέπει απαραίτητως να αναπληρώνεται και αυτό αποτελεί το βασικό στοιχείο πρόληψης της εμφάνισης αφυδάτωσης, ώστε το άτομο να μην αναγκαστεί να εισαχθεί σε νοσοκομείο.

Αν και για τον ευρύ πληθυσμό οι γαστρεντερίτιδες δεν αποτελούν σοβαρή ίωση και κάνουν τον κύκλο τους χωρίς να επιφέρουν κινδύνους,

για κάποιες όμως **ομάδες πληθυσμού** μπορεί να χρειαστεί ιδιαίτερη προσοχή, καθώς λόγω επιβαρυσμένης διατρέχουν **αυξημένο κίνδυνο αφυδάτωσης**.

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

- βρέφη,
- νήπια,
- ηλικιωμένοι,
- άτομα με αναπηρία,
- μη αυτοεξυπηρετούμενα άτομα,
- ανοσοκατασταλμένοι.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

- Ορθοστατική υπόταση και ζάλη,
- Μειωμένη ποσότητα ούρων,
- Σκουρόχρωμα ούρα,
- Ναυτία,
- Ξηροστομία,
- Κόπωση,
- Ευερεθιστότητα,
- Έλλειψη δακρύων κατά το κλάμα,
- Πονοκέφαλος,
- Διαταραχές ύπνου
- Αυπνία.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

Αυξημένη πόση υγρών, όπως:

- νερό (ΤΟ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟ), σε θερμοκρασία δωματίου,
- ζυμός,
- ροφήματα από βότανα, ειδικά από MENTA (μειώνει το αίσθημα ναυτίας)
- ρόφημα από τζίντζερ (εφόσον δεν υπάρχουν αντενδείξεις π.χ.: καρδιακές παθήσεις, αιμορραγίες, αλληλεπίδραση με φάρμακα όπως του Σακχαρώδη Διαβήτη),
- Ισοτονικά ποτά, (συμπληρωματικά, εάν χρειαστεί)
- Αναβράζουσες ταμπλέτες ηλεκτρολυτών (συμπληρωματικά, εάν χρειαστεί).

Κατανάλωση εύπεπτων τροφών, συχνά, και σε μικρές ποσότητες:

- Κρακεράκια,
- Φρυγανιές,
- Κουλουράκια,
- Δημητριακά,
- Πατάτες,
- Μπανάνες,
- Τοστ ελαφρύ

Σε περίπτωση εμφάνισης αίσθησης αδιαθεσίας κατά την κατανάλωση τροφής, θα πρέπει να διακοπεί για λίγο η προσπάθεια και αργότερα να συνεχιστεί, πάντα σε μικρές ποσότητες.

- **Αποφυγή** πικάντικων τροφίμων ή πλούσιων σε λιπαρά
- **Αποφυγή** πόσης καφέ και ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη (επηρεάζει την πέψη, αυξάνει τον κίνδυνο διάρροιας και αφυδάτωσης).

ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ:

- ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΚΑΘΑΡΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ: Πριν και μετά το χειρισμό τροφίμων ή τη χρήση αποχωρητηρίου:
- Πλένουμε επιμελώς τα χέρια μας με νερό και σαπούνι, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και να τα ξεπλένουμε καλά.
- Χρησιμοποιούμε αντισηπτικό χεριών, εφαρμόζοντας το σε όλες τις επιφάνειες των χεριών μας, μέχρι να στεγνώσει εντελώς, με στόχο την αποτελεσματικότητα της δράσης του αλλά και την αποφυγή ξήρανσης του δέρματος μας.
- Επαναλαμβάνουμε στην καθαριότητα των χεριών, πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα.
- Δεν φέρνουμε σε επαφή τα χέρια μας με το πρόσωπο, τα μάτια ή τους βλεννογόνους μας.
- Διατηρούμε τους χώρους και τις επιφάνειες καθαρές.
- Στην κουζίνα: δεν φέρνουμε σε επαφή μαγειρεμένα τρόφιμα με επιφάνειες ή σκεύη με τα οποία χειριστήκαμε ωμά τρόφιμα και δεν έχουν προηγουμένως πλυθεί, ώστε να μην επιφέρουμε διασταυρούμενη επιμόλυνση.
- Φυλάσσουμε ξεχωριστά τα ωμά μαλάκια, ψάρια και οστρακοειδή, μακριά από κάθε τρόφιμο που τρώγεται ωμό (φρούτα, λαχανικά) ή είναι έτοιμα προς κατανάλωση (μελιτζανοσαλάτα κ.τ.λ.), ώστε να μην επιφέρουμε διασταυρούμενη επιμόλυνση.
- Για την πρόληψη γαστρεντερίτιδων, διατηρούμε τα χέρια μας πάντα καθαρά, τα πλένουμε συχνά, πριν και μετά το χειρισμό κάθε διαφορετικού τροφίμου, πριν και μετά την καθαριότητα και απολύμανση των συσκευασιών αυτών.

Προστατεύουμε τον εαυτό μας, προστατεύουμε τους γύρω μας και αγαπημένα μας πρόσωπα.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

ΚΑΙ ΣΥΜΒΑΛΕΙ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΖΩΙΑ