



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Δ/νση: Φιλίππου Λίτσα αρ.29 & Αγίου Γεωργίου
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 213 2023882
Email: irini.halatsi@halandri.gr

Χαλάνδρι, 05 / 01 / 2017
α/α : 69

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: ΙΟΓΕΝΗΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

Τις τελευταίες εβδομάδες έχει παρατηρηθεί σημαντική αύξηση κρουσμάτων ιογενούς γαστρεντερίτιδας, της εντερικής δηλαδή λοίμωξης που προκαλείται από συγκεκριμένους ιούς όπως οι νοροϊοί, οι ροταϊοί και οι τύποι 40, 41 των αδενοϊών. Η αυξημένη εμφάνιση των γαστρεντερίτιδων δεν περιορίζεται σε συγκεκριμένους μήνες του έτους, καθώς ο κάθε ιός έχει διαφορετική εποχική δραστηριότητα.

Φαρμακευτική αγωγή για αυτές τις ιώσεις δεν υπάρχει. Γενικότερα πρέπει να θυμόμαστε ότι καμία αντιβίωση δεν δρα ενάντια σε ιογενείς νόσους αλλά κατά των βακτηρίων/μικροβίων. Εμβολιαστικό σκεύασμα χορηγείται προς το παρόν μόνο για τον ρότα-ιό. Οπότε η αντιμετώπιση των κρουσμάτων της ιογενούς γαστρεντερίτιδας περιορίζεται στη ξεκούραση του ασθενούς και στην πρόληψη αφυδάτωσης μέσω της αυξημένης κατανάλωσης υγρών και ηλεκτρολυτών, ενώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι η χρήση αντιδιαρροϊκών φαρμάκων χωρίς ιατρική συμβουλή θα πρέπει να αποφεύγεται.

ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ:

Η ιογενής γαστρεντερίτιδα συναντάται μόνο σε ανθρώπους και μεταδίδεται από τον νοσούντα με συμπτώματα σε άλλα άτομα από την έναρξη των συμπτωμάτων έως και τέσσερις (4) μέρες μετά την ίαση του ασθενούς.

Ο χρόνος επώασης των γαστρεντερίτιδων, δηλαδή η χρονική περίοδος που μεσολαβεί από την επαφή υγιούς ατόμου με τον ασθενή, και κατ'επέκταση με τον ιό, μέχρι και την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων είναι μία (1) έως δύο (2) ημέρες και σε κάποιες περιπτώσεις έως και τρεις (3) ημέρες.

Οι ιοί που προκαλούν γαστρεντερίτιδες αποβάλλονται στα κόπρανα και στα εμέσματα (εμετούς) των ασθενών, έχουν υψηλό βαθμό μολυσματικότητας (μεταδίδονται πολύ εύκολα) και παραμένουν σε μολυσμένες επιφάνειες και είδη ατομικής χρήσης έως και τρεις (3) μέρες.

Η αιτία αύξησης μετάδοσης της ίωσης από άτομο σε άτομο είναι με βεβαιότητα η ελλιπής συμμόρφωση με τους κανόνες ατομικής υγιεινής (ιδιαίτερα η αποφυγή του επιμελούς πλυσίματος των χεριών με σαπούνι μετά από κάθε χρήση του αποχωρητηρίου ή μετά από εμετό).

Ειδικότερα, ο κίνδυνος μετάδοσης της ιογενούς γαστρεντερίτιδας αυξάνεται σε μέρη όπου υπάρχει συγχρωτισμός πολλών ατόμων και όπου δεν τηρούνται οι απαραίτητοι κανόνες υγιεινής προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού αλλά και χρήσης αποχωρητηρίων. Πιο συγκεκριμένα μεγαλύτερες πιθανότητες εμφάνισης επιδημίας γαστρεντερίτιδας υπάρχουν σε βρεφονηπιακές μονάδες και νηπιαγωγεία, σε σχολεία και φροντιστήρια, σε νοσοκομεία και γηροκομεία, σε γυμναστήρια και κολυμβητήρια, σε πλοία και κρουαζιερόπλοια καθώς και σε στρατιωτικές μονάδες.

ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕΣΩ:

- κατανάλωσης μολυσμένου τροφίμου ή ροφήματος (κατά την προετοιμασία),
- 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 ωμών οστρακοειδών (σε αυτή την περίπτωση η αλίευση τους έγινε από σημείο όπου το νερό είχε μολυνθεί με λύματα),
- Πόσης μολυσμένου νερού από μη κεντρικό σύστημα ύδρευσης (με πιθανότητα επιμόλυνσης από λύματα).

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΙΟΓΕΝΟΥΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ:

- διάρροια,
- εμετός,
- ναυτία,
- κοιλιακός πόνος,
- πονοκέφαλος,
- μυϊκοί πόνοι,
- κόπωση,
- ρίγος,
- χαμηλός πυρετός.

Η διάρκεια των συμπτωμάτων εξαρτάται από τον ιό στον οποίο οφείλεται η γαστρεντερίτιδα. Γενικότερα τα συμπτώματα διαρκούν μία (1) έως δύο (2) μέρες, αλλά μπορεί να διαρκέσουν έως και δέκα (10) ημέρες. Άτομα που έχουν χρόνιες νόσους ή επιβαρυσμένη υγεία είναι αυτά που δυσκολεύονται να αναρρώσουν σύντομα.

Πρέπει να τονιστεί ότι η γαστρεντερίτιδα ενέχει 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.

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. 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.

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

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

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

- μειωμένη ποσότητα ούρων,
- σκουρόχρωμα ούρα,
- ναυτία,
- ορθοστατική υπόταση και ζάλη,
- ξηροστομία,
- κόπωση,
- ευερεθιστότητα,
- έλλειψη δακρύων κατά το κλάμα,
- πονοκέφαλος,
- διαταραχές ύπνου-αυπνία.

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΙΟΓΕΝΟΥΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ:

Από τη μεριά του **υγιούς** ατόμου θα πρέπει να τηρούνται σχολαστικά οι καθημερινοί κανόνες υγιεινής, όπως:

- τακτικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό, πριν και μετά από κάθε χρήση του αποχωρητηρίου αλλά και 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. Όμως 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.

- πόση, πλύσιμο και μαγείρεμα μόνο με ασφαλές νερό (από κεντρικό δίκτυο ύδρευσης).
- απαραίτητα αποφυγή της χρήσης κοινών σκευών και προσωπικών αντικειμένων (ποτηριών, πιάτων, πιρουνιών, πετσετών, κλινοσκεπασμάτων κ.τ.λ.)
- προσεκτική και συχνή καθαριότητα του αποχωρητηρίου και των πιθανά μολυσμένων από ασθενή αντικειμένων, ρουχισμού, λευκών ειδών και επιφανειών με τη χρήση αντισηπτικών σκευασμάτων πλύσης και χλωριούχων απορρυπαντικών καθαρισμού επιφανειών.

ΜΕΤΡΑ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ:

Από τη μεριά του **ασθενή**, είναι **αναγκαίο** να προσέχει να μη διασπείρει την ιογενή γαστρεντερίτιδα και για αυτό πρέπει να τηρεί τα ακόλουθα κατά την διάρκεια που εμφανίζει διάρροια ή και εμετό , αλλά και τέσσερις (4) μέρες έπειτα την υποχώρηση των συμπτωμάτων:

- αποχή από την εργασία του (ενήλικας ασθενής).
- αποχή από το σχολείο, το φροντιστήριο και τους βρεφονηπιακούς σταθμούς (ανήλικος ασθενής)
- μη συναναστροφή με βρέφη, νήπια, ηλικιωμένους και άτομα που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου.
- αποχή από το μαγείρεμα
- αποφυγή παρουσίας του σε ιατρεία, νοσοκομεία, γηροκομεία , βρεφονηπιακούς σταθμούς και νηπιαγωγεία.
- αποχή από αθλητικές δραστηριότητες, και ιδιαίτερα από την κολύμβηση σε πισίνα.
- επιμελές πλύσιμο των χεριών πριν και μετά τη χρήση του αποχωρητηρίου όπως δείχνει η κάτωθι εικόνα:

