



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Τμήμα Λοιμώξεων του Αναπνευστικού

Οδηγίες πρόληψης διασποράς των αναπνευστικών ιών στην Κοινότητα

1. Εμβολιαστείτε

Ο εμβολιασμός για την εποχική γρίπη, τον SARS-CoV 2 και τον αναπνευστικό συγκυτιακό ιό (RSV) παραμένει το καλύτερο μέτρο προστασίας για την πρόληψη των ιογενών λοιμώξεων του αναπνευστικού καθώς και για τη μείωση των σοβαρών επιπλοκών σε περίπτωση νόσησης.

2. Γενικά Μέτρα Προστασίας

- Αποφύγετε στενή επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα από το αναπνευστικό.
- Εάν εσείς εμφανίζετε συμπτώματα από αναπνευστικό παραμείνετε στο σπίτι και περιορίστε τις επαφές σας με άλλα άτομα για τουλάχιστον 24 ώρες μετά την υποχώρηση του πυρετού.
- Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντηλο όταν βήχετε ή φταρνίζετε και πετάξτε το χαρτομάντηλο μετά.
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιείτε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.
- Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας με άπλυτα χέρια.
- Καθαρίστε καλά τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που μπορεί να έχουν μολυνθεί από μικροοργανισμούς και αερίζετε καλά τους κλειστούς χώρους.

3. Ιατρική Συμβουλή

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας και ακολουθείστε τις οδηγίες του για την έγκαιρη λήψη ειδικών αντιικών φαρμάκων όπου αυτό ενδείκνυται. Τα αντιικά φάρμακα μπορούν να κάνουν ηπιότερα τα συμπτώματα της νόσου, να περιορίσουν τη διάρκειά της και να προλάβουν σοβαρές επιπλοκές.