



ΠΡΟΣΟΧΗ

Αν ταξιδεύετε προς προσβεβλημένες περιοχές με επιβεβαιωμένη συνεχή μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο της γρίπης από το νέο ιό **A(H1N1), για να προστατευτείτε συστήνεται:**

- Σχολαστική τήρηση των μέτρων ατομικής υγιεινής όπως:
 - προσεκτικό πλύσιμο χεριών με ζεστό νερό και σαπούνι ή καθαρισμός των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα
 - κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντηλο κατά την διάρκεια του βήχα και του φτερνίσματος και
 - αποφυγή επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη και τα μάτια και χειραψίας για πρόληψη διασποράς μικροβίων.
- Αποφυγή επαφής με ασθενείς που έχουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού.
- Αποφυγή συνωστισμού.
- Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων γρίπης αναζητήσετε άμεσα ιατρική βοήθεια και να αναβάλετε την επιστροφή σας μέχρι να γίνετε καλά.



Αν εντός 7 ημερών από την επιστροφή σας παρουσιάσετε:

- πυρετό πάνω από 38 °C
- βήχα, πόνο στο λαιμό, μυαλγία, κεφαλαλγία, ρινική καταρροή, δύσπνοια

2^η έκδοση, Αθήνα, Μάιος 2009

θα πρέπει να παραμείνετε στο σπίτι σας και να επικοινωνήσετε άμεσα με το

Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ)
στα τηλέφωνα: 210-5212054, 210-5222339.