

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΕ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΕΑ ΓΡΙΠΠΗ H1N1

## Τι πρέπει να κάνω για να προστατευτώ?

1. Καλύψτε τη μύτη και το στόμα με ένα μαντήλι όταν βήχετε ή φτερνίζεστε. Πετάξτε το χρησιμοποιημένο μαντήλι.
2. Καλό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό, ειδικά μετά τον βήχα και το φτάρνισμα
3. Χρησιμοποιήστε αλκοολούχο διάλυμα για τα χέρια
4. Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας, για να αποφύγετε τη μετάδοση μικροβίων.
5. Αποφύγετε την επαφή με άρρωστα άτομα.
6. Τηρήστε τους κανόνες καθαριότητας και υγιεινής.
7. Κάνετε εγκαίρως τους προβλεπόμενους εμβολιασμούς σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας.

## Ποια είναι τα συμπτώματα του νέου ιού H1N1?

- Πυρετός
- Βήχας
- Πονόλαιμος
- Μυαλγία
- Πονοκέφαλος
- Σπανιότερα διάρροια και εμετός

## Τι πρέπει να κάνω αν αρρωστήσω?

Εάν έχετε πυρετό ή άλλα συμπτώματα που είναι ύποπτα για γρίππη, μιλήστε με τον γιατρό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες του. Θα πρέπει να εξεταστείτε από τον γιατρό σας, και αυτός θα αποφασίσει αν χρειάζεστε ειδικές εξετάσεις, αγωγή ή νοσηλεία. Μην παίρνετε μόνοι σας φάρμακα (π.χ. αντιβιοτικά) και μην διακόπτετε τα συνηθισμένα φάρμακά σας χωρίς να ενημερώσετε τον γιατρό σας. Θα πρέπει να έχετε επαρκή ποσότητα των φαρμάκων σας στο σπίτι.

## Πότε πρέπει να ζητήσω άμεσα ιατρική βοήθεια?

Αν παρουσιάσετε:

- Δύσπνοια
- Πόνο στο στήθος
- Ξαφνική ζάλη ή σύγχυση
- Υψηλό πυρετό που δεν ανταποκρίνεται στα αντιπυρετικά