



## ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΙΟΥ ΕΜΠΟΛΑ

## PROTECT YOURSELF FROM EBOLA VIRUS DISEASE

## EBOLA VIRÜSÜNDEN KORUNMA



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ  
ΥΓΕΙΑΣ



ΧΟΡΗΓΟΣ

### EBOLA HASTALIĞININ YAYGIN OLARAK GÖRÜLMEKTE OLDUĐU ÜLKELERE SEYAHAT EDİYORSANIZ

HastalıĐa yakalanma riskinin ortadan kalkması için aŐaĐıdaki önlemleri almalısınız:

- + Bir hastanın ya da ölüünün kanıyla veya vücut salgıları ile ve de virüsün muhtemelen bulaŐmıŐ olduĐu eşyalarla temas etmeyin.
- + Yabani hayvanlarla, ölü ya da diri olsun, doğrudan temas etmeyin. "Cangıl eti" tüketmeyin.
- + Önlem almadan cinsel temasta bulunmayın.
- + MaĐara, izole hayvan sığınaĐı, maden ocaĐı gibi yarasaların yaŐadıĐı eko-sistemlerden uzak durun.
- + Ellerinizi sabun veya antiseptikle sık sık yıkayın.

Virüs çok dayanıklı deĐildir ve aŐaĐıdakiler tarafından kolaylıkla **yok edilebilir** denilebilir:

- + Ultraviole ışınlar
- + Yüksek ısı
- + Su ve sabun
- + Alkol jeli
- + Klorak

Ayrıca Őunu da bilmelisiniz ki **tıp merkezlerinde, saĐlık merkezlerinde ve hastanelerde** de virüsün bulaŐması riski yüksektir. Bu nedenle:

- + Bu ülkelerdeki tanıdık, arkadaŐ ve akrabalarınızdan uygun ve güvenli saĐlık merkezlerini öĐreniniz.
- + HastalandıĐınız ya da kaza geçirdiĐiniz durumda tıbbi tahliyenizin seyahat sigortanızın sorumluluĐunda olduĐundan emin olunuz. Bu Őekilde yerel saĐlık merkezlerinde ilaç ve tedavi için bulunmanız riski ortadan kalkar.

**Yukarıdaki semptomlar görüldüĐü takdirde** ve eĐer ebola hastası bir kiŐiyle ya da vücut salgılarıyla ya da ebola hastalıĐı nedeniyle hayatını yitirmiŐ bir kiŐinin ölüsüyle temas ettiyseniz:

- + Acilen doktor yardımı isteyin
- + DiĐer insanlardan uzak durun
- + Bol miktarda sıvı alın, özellikle eĐer kusma ve ishal semptomları görülmüŐse.



### SEMPTOMLARI

**Belirtiler Ebola virüsünü aldıktan 2 - 21 gün sonra görülür.**

Hastalık aŐaĐıdaki belirtilerle aniden baŐla

- + Yüksek ateŐ (38.6 Celsius derecesinin üzerinde)
- + Kas aĐrıları
- + Halsizlik
- + Őiddetli baŐ aĐrısı
- + BoĐaz aĐrısı

3-4 gün sonra hastanın durumu kötüleŐir ve aŐaĐıdaki belirtiler ortaya çıkar:

- + Kusma
- + İshal
- + Döküntü
- + İç ve dıŐ kanama (burun, aĐız, cilt)
- + Nefes darlıĐı (enfeksiyon akciĐerlere de yayıldıktan sonra)

### HASTALIKLA MÜCADELE

Őu ana kadar hastalıkla mücadelede kullanılan özel bir ilaç tedavisi yoktur. Hasta özel bir hastane birimine yerleŐtirilir ve hızla sıvı ve vücut destekleyici tedavi verilir. **Erken teŐhis** ve **hızlı tedavi** saĐlama yoluyla hastanın iyileŐme olasılıkları artsa da, iyileŐme olasılıkları, ortalama olarak %50'lerde seyrediyor.



### TEDBİR – KORUYUCU ÖNLEMLER

Őu ana kadar Ebola virüsüne karşı koruyucu bir aŐı geliŐtirilememiŐtir.

BaŐlıca koruma önlemleri:

- + Yemekten önce, tuvaletten çıktıktan sonra ve gerekli görüldüĐü her durumda ellerinizi sabunla yıkayın veya antiseptik jelle temizleyin.
- + Genel kullanıma açık bir tuvaleti kullanmadan önce klozeti mümkünse dezenfekte edin.
- + TükettiĐiniz yemekler çok iyi piŐmiŐ olmalıdır.
- + Hastalanan kiŐilerin kullanımıŐ olduĐu bardak, tabak gibi eşyalarını ve kıyafetlerini kullanmayın.

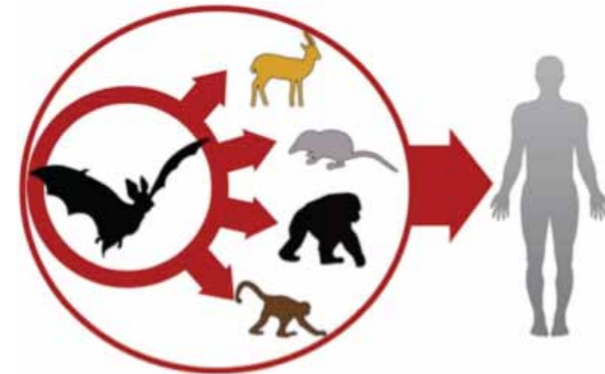
**If you develop the above symptoms** and have come in contact with someone who is ill with the Ebola Virus disease, or his/her bodily fluids or with a person who died from the disease:

- + Ask for medical help immediately
- + Stay away from other people
- + Take plenty of fluids if you develop diarrhoea or vomiting

## EBOLA VIRÜSÜNDEN KORUNMA

**Ebola hastalıĐı** çok ciddi, ölümcül ve bulaŐıcı bir virütik hastalıktır. Őu ana kadar ne aŐısı ne de özel bir tedavisi bulunmuŐtur. Ancak hasta erken teŐhisle birlikte hemen bakım altına alındıĐı takdirde iyileŐme olasılıĐı artar.

### NASIL BULAŐIR



- + Ebola hastasının ya da bu hastalıktan ölen bir kimsenin kanı ya da diĐer vücut salgıları (tükürük, kusuk, ter, idrar, sperm, dıŐkı vb) ile doğrudan temasla bulaŐır.
- + Ebola hastası olup da atlatmıŐ kiŐilerle, tedavi olduktan 3 ay sonrasına kadar cinsel iliŐki yoluyla bulaŐır.
- + Ebola hastası kiŐinin kullanımıŐ olduĐu ev eşyası ya da elbise gibi nesnelerin kullanımıyla bulaŐır.
- + Ebola hastalıĐının görüldüĐü Batı Afrika'da (Gine, Liberya, Sierra Leone) hastalıĐın insanlara bulaŐması yarasalar ve virüsü taşıyan baŐka hayvanlar vasıtasıyla olmuŐtur.
- + Hastalık henüz kuluçka dönemindeyken bulaŐmaz. İlk semptomların belirmesiyle virüs bulaŐmaya baŐlar. HastalıĐın üçüncü ve dördüncü günlerinden sonra virüsün bulaŐması daha kolaydır. Hasta, hasta olduĐu sürece hastalıĐı bulaŐtırmaya devam eder.

### EBOLA VIRÜSÜ AŐAĐIDAKI YOLLARLA BULAŐMAZ

- + Sıradan sosyal temasta
- + Damlacıklarla
- + Ülkemizde yasal yollarla satın alınımıŐ su ve yiyecek tüketimiyle
- + Havuzla
- + Sivrisinek sokmasıyla

### TREATMENT

For the treatment of Ebola Virus Disease there are not yet available specific drugs to combat the virus and the disease is treated by admitting the patient into a hospital unit where he/she receives hydration and supportive therapy. The chances of survival, although increased when **early diagnosis** is established and **early treatment** is offered, are usually around 50%.

### PREVENTION - PROTECTIVE MEASURES

A protective vaccine against Ebola virus has not yet been released.

Basic personal hygiene measures:

- + Hand washing with soap or disinfecting hands with antiseptic gel before eating, after visiting a toilet, and anytime that is thought appropriate.
- + If we visit public toilets it is advisable to disinfect the seat before use.
- + We eat well-cooked food
- + Avoid using household utensils (such as cups, plates, etc.) of people who are sick, as well as using their clothing.
- + If you are traveling to countries where Ebola Virus Disease is endemic

### IF YOU ARE TRAVELING TO COUNTRIES WHERE EBOLA VIRUS DISEASE IS ENDEMIC

You should take the following precautions to eliminate the risk of infection:

- + Avoid coming in direct contact with blood or body fluids of a patient or someone dead of Ebola Virus Disease and objects likely to be contaminated.
- + Avoid direct contact with wild animals, dead or alive, as well as eating "bush meat."
- + You should not have unprotected sexual intercourse.
- + Avoid visits to ecosystems where they are likely to be inhabited by bats, such as caves, mines or remote refuges.
- + Wash your hands regularly using soap or antiseptic.

The virus is not very viable and is **destroyed with** relative ease by:

- + Ultraviolet radiation
- + High temperatures
- + Water and soap
- + Alcohol gel
- + Bleach

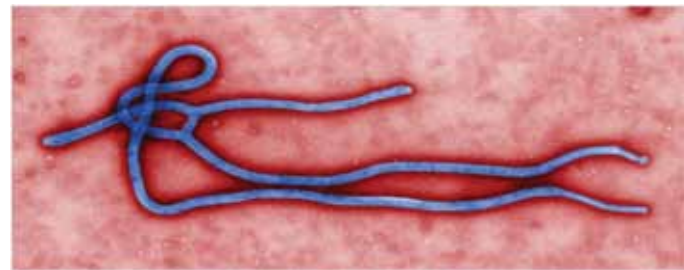
You should also know that there is an **increased risk of infection in medical centres, clinics and hospitals**. It is therefore wise:

- + To identify appropriate and safe health centres, from business acquaintances, friends or relatives in these countries.
- + To ensure that for illness or accident, medical evacuation is covered by travel insurance, limiting your exposure to a local health care centre.

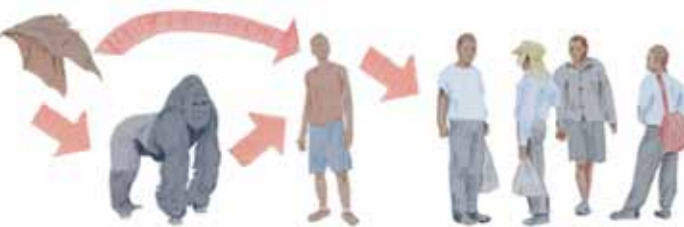


# ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΙΟΥ ΕΜΠΟΛΑ

Η **Νόσος του Ιού Έμπολα** είναι μια πολύ σοβαρή και θανατηφόρα μεταδοτική ασθένεια που οφείλεται σε ιό. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει εμβόλιο ή εξειδικευμένη θεραπεία άλλα με την έγκαιρη φροντίδα αυξάνονται οι πιθανότητες ανάρρωσης.



## ΠΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ



- + Μεταδίδεται με άμεση επαφή με το αίμα ή άλλα σωματικά υγρά (σάλιο, εμέσματα, ιδρώτα, ούρα, σπέρμα, κόπρανα και άλλα), ατόμου που ασθενεί ή έχει πεθάνει από την Νόσο του Ιού Έμπολα.
- + Μεταδίδεται επίσης και με σεξουαλική επαφή με άτομα που έχουν αναρρώσει από την νόσο μέχρι και τρεις μήνες μετά την ανάρρωσή τους.
- + Επιπρόσθετα, με τη χρήση αντικειμένων που έχουν χρησιμοποιηθεί από ασθενή με τη Νόσο του Ιού Έμπολα, όπως οικιακά σκεύη και ρουχισμός.
- + Στη Δυτική Αφρική όπου ενδημεί η Νόσος του Ιού Έμπολα (Γουινέα, Λιβερία και Σιέρρα Λεόνε όπου έχει εκδηλωθεί και συνεχίζει η επιδημία του 2014) η πρωτογενής μετάδοση γίνεται από νυχτερίδες και άλλα μολυσμένα άγρια ζώα.
- + Οι ασθενείς δεν μεταδίδουν τον ιό κατά τον χρόνο επώασης αλλά όταν αναπτύξουν τα πρώτα συμπτώματα και είναι πιο μεταδοτικοί όταν έχουν το ψηλότερο ιικό φορτίο μετά την τρίτη με τέταρτη ημέρα νόσησης, και συνεχίζουν να είναι μεταδοτικοί καθ' όλη τη διάρκεια της νόσησης.

## Ο ΙΟΣ ΕΜΠΟΛΑ ΔΕΝ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ

- + Με απλή κοινωνική επαφή
- + Με σταγονίδια
- + Με την πόση νερού και κατανάλωση τροφής που αγοράστηκαν νόμιμα στη χώρα μας
- + Από πισίνες
- + Από τσίμπημα κουνουπιών

## ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Ο χρόνος εμφάνισης συμπτωμάτων μετά από έκθεση στον ιό κυμαίνεται από 2 μέχρι 21 ημέρες.

Η νόσηση ξεκινά απότομα με:

- + Ψηλό πυρετό (πάνω από 38,6° Κελσίου)
- + Μυϊκούς πόνους
- + Αδυναμία
- + Έντονο πονοκέφαλο
- + Πονόλαιμο

Μετά από 3-4 ημέρες η κατάσταση επιδεινώνεται με εμφάνιση επιπρόσθετων συμπτωμάτων:

- + Εμετών
- + Διάρροιας
- + Δερματικού εξανθήματος
- + Εσωτερικών και εξωτερικών αιμορραγιών (μύτη, στόμα και δέρμα)
- + Δύσπνοιας (όταν προσβληθούν και οι πνεύμονες)

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Για τη θεραπεία της Νόσου του Ιού Έμπολα δεν υπάρχουν ακόμα διαθέσιμα ειδικά φάρμακα καταπολέμησης του ιού και η νόσος αντιμετωπίζεται με εισαγωγή του ασθενούς σε νοσοκομειακή μονάδα όπου λαμβάνει ενυδάτωση και υποστηρικτική θεραπεία. Οι πιθανότητες επιβίωσης, αν και αυξάνονται όταν γίνει **έγκαιρη διάγνωση** και χορήγηση **άμεσης θεραπείας**, συνήθως είναι γύρω στο 50%.

## ΠΡΟΛΗΨΗ – ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

Δεν έχει κυκλοφορήσει ακόμη προστατευτικό εμβόλιο κατά του ιού Έμπολα.

Βασικά μέτρα προστασίας:

- + Πλύσιμο των χεριών με σαπούνι ή απολύμανση των χεριών με αντισηπτικό τζελ πριν από το φαγητό, μετά από επίσκεψη σε τουαλέτα, και όποτε άλλοτε κρίνουμε ότι χρειάζεται.
- + Σε περίπτωση επίσκεψής μας σε κοινόχρηστες τουαλέτες καλό είναι να απολυμαίνουμε το κάθισμα πριν το χρησιμοποιήσουμε.
- + Κατανάλωση καλομαγειρεμένου φαγητού.
- + Αποφυγή χρησιμοποίησης οικιακών σκευών (όπως ποτήρια, πιάτα, κ.α.) ατόμων που έχουν νοσήσει, όπως και χρησιμοποίηση ρουχισμού τους.



## ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ ΣΤΙΣ ΧΩΡΕΣ ΟΠΟΥ ΕΝΔΗΜΕΙ Η ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΙΟΥ ΕΜΠΟΛΑ

Πρέπει να λαμβάνετε τα ακόλουθα μέτρα προφύλαξης ώστε να εξουδετερωθεί ο κίνδυνος μόλυνσης:

- + Αποφύγετε να έρθετε σε άμεση επαφή με αίμα ή σωματικά υγρά ασθενούς ή νεκρού και αντικείμενα που πιθανό να είναι μολυσμένα.
- + Αποφύγετε άμεση επαφή με άγρια ζώα, ζωντανά ή νεκρά, όπως και την κατανάλωση **«κρέατος της ζούγκλας»**.
- + Αποφύγετε να έχετε σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη.
- + Αποφύγετε επισκέψεις σε οικοσυστήματα όπου είναι πιθανό να κατοικούνται από νυχτερίδες, όπως σπηλιές, απομονωμένα καταφύγια ή μεταλλεία.
- + Πλένετε τα χέρια σας τακτικά, χρησιμοποιώντας σαπούνι ή αντισηπτικά.



Ο ιός δεν είναι ιδιαίτερα ανθεκτικός και **καταστρέφεται** με σχετική ευκολία από:

- + Υπεριώδη ακτινοβολία
- + Υψηλές θερμοκρασίες
- + Το νερό και το σαπούνι
- + Το τζελ αλκοόλης
- + Χλωρίνη

Θα πρέπει επίσης να γνωρίζετε ότι **υπάρχει αυξημένος κίνδυνος μόλυνσης σε ιατρικά κέντρα, κέντρα υγείας και νοσοκομεία**. Είναι επομένως συνετό:

- + Να εντοπίσετε κατάλληλα και ασφαλή κέντρα υγείας, από γνωστούς σας, φίλους ή συγγενείς σας στις χώρες αυτές.
- + Να διασφαλίσετε ότι σε περίπτωση νόσησής σας ή ατυχήματος, η ιατρική εκκένωση καλύπτεται από την ταξιδιωτική σας ασφάλεια, περιορίζοντας έτσι την έκθεσή σας σε τοπικά κέντρα ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης.

**Αν αναπτύξετε τα πιο πάνω συμπτώματα** και έχετε έρθει σε επαφή με άτομο που ασθενεί με τη Νόσο του Ιού Έμπολα, ή τα σωματικά υγρά του ή με άτομο που πέθανε από την Νόσο:

- + Ζητάτε αμέσως ιατρική βοήθεια
- + Μείνετε μακριά από άλλα άτομα
- + Λαμβάνετε αρκετά υγρά ιδιαίτερα αν έχετε εμετό ή διάρροια

# PROTECT YOURSELF FROM EBOLA VIRUS DISEASE

**Ebola Virus Disease** is a very serious and deadly infectious disease caused by a virus. So far there is no vaccine or specific treatment although early care increases the chances of recovery.

## HOW IS IT TRANSMITTED?

- + By direct contact with blood or other body fluids (saliva, vomit, sweat, urine, semen, faeces and other bodily fluids) of a person who is ill or has died from the Ebola Virus Disease.
- + By sexual contact with individuals who have recovered from the disease up to three months after their recovery.
- + By the use of objects used by patient with Ebola Virus Disease, such as household utensils and clothing.
- + In West Africa, where Ebola Virus Disease is endemic (Guinea, Liberia and Sierra Leone have currently the 2014 serious epidemic) the original transmission is from infected bats and other wildlife animals.
- + The virus is not transmitted during the incubation period, but when the patient develops the first symptoms and he/she is more contagious when he/she is having the highest viral load, after the third or fourth day of illness, and continues to transmit throughout the course of the illness.

## THE EBOLA VIRUS IS NOT TRANSMITTED

- + Through ordinary social contact
- + Through droplets
- + Through drinking water and eating food purchased legally in our country
- + From swimming pools
- + From mosquito bites

## SYMPTOMS

**The onset of symptoms after exposure to the virus, ranges from 2 to 21 days.**

The illness begins abruptly with:

- + High fever (over 38,6° C)
- + Muscle aches
- + Weakness
- + Severe headache
- + Sore throat

3-4 days later the situation deteriorates with the appearance of additional symptoms:

- + Vomiting
- + Diarrhoea
- + Skin rash
- + Internal and external bleeding (nose, mouth and skin)
- + Shortness of breath (when the lungs are affected)

Ο Κυπριακός Ερυθρός Σταυρός ευχαριστεί την Remedica, το Υπουργείο Υγείας και τον Δρα Μιχάλη Βωνιάτη για τη συνεργασία



## ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

Οδός Κυπριακού Ερυθρού Σταυρού,  
Τ.Θ. 25374, CY 1309 Λευκωσία,  
Τηλ. 22666955/7, Φαξ, 22666956,  
Email: admin@redcross.org.cy