



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

Η ιλαρά είναι μια ασθένεια που προκαλείται από έναν ιό, ο οποίος είναι πολύ μεταδοτικός. Επηρεάζει κυρίως τα παιδιά, αλλά και τις έγκυες γυναίκες και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.

Πώς μεταδίδεται η ιλαρά;

Η ιλαρά μεταδίδεται εύκολα μέσω των σταγονιδίων σάλιου όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει ή φτερνίζεται. Ο ιός μπορεί επίσης να εξαπλωθεί μέσω επαφής με μολυσμένες επιφάνειες και έπειτα μέσω επαφής με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια. Μια έγκυος γυναίκα που έχει μολυνθεί μπορεί να μεταδώσει τον ιό στο μωρό της πριν από τη γέννηση. Αυτός ο ιός είναι εξαιρετικά μεταδοτικός: ένα μολυσμένο άτομο μπορεί να τον μεταδώσει σε έως και 18 άτομα στο περιβάλλον του.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Τα κύρια συμπτώματα της ιλαράς είναι υψηλός πυρετός (πάνω από 38°C-100.4°F), ξηρός βήχας, ρινική καταρροή, κόκκινα και υγρά μάτια, και έντονη κόπωση. Δύο χαρακτηριστικά σημάδια της ιλαράς είναι οι κόκκινες κηλίδες που εμφανίζονται πρώτα στο πρόσωπο και στη συνέχεια εξαπλώνονται στο υπόλοιπο σώμα, καθώς και μικρές λευκές κουκκίδες μέσα στο στόμα. Για μια έγκυο γυναίκα, η μόλυνση από ιλαρά μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές για αυτήν και το μωρό της.

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο;

Ορισμένα άτομα κινδυνεύουν περισσότερο από σοβαρές επιπλοκές που σχετίζονται με την ιλαρά, όπως τα παιδιά κάτω των 5 ετών που δεν έχουν εμβολιαστεί, τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα και οι έγκυες γυναίκες.

Πώς μπορεί να προληφθεί η ιλαρά;

Η καλύτερη πρόληψη κατά της ιλαράς είναι ο εμβολιασμός. Το εμβόλιο χορηγείται συνήθως στα παιδιά από τον πρώτο χρόνο της ζωής τους, μαζί με τα εμβόλια κατά της παρωτίτιδας και της ερυθράς. Οι ενήλικες που δεν έχουν εμβολιαστεί μπορούν επίσης να εμβολιαστούν. Εάν ένα άτομο έχει μολυνθεί, είναι σημαντικό να απομονωθεί για να αποτραπεί η εξάπλωση του ιού και να εξασφαλιστεί ότι πίνει αρκετό νερό. Η τήρηση καλής υγιεινής, όπως το τακτικό πλύσιμο των χεριών, ο καθαρισμός των επιφανειών και η αποφυγή κοινής χρήσης αντικειμένων, βοηθά επίσης στην πρόληψη της μετάδοσης.