



Επιδημίες και συμβάντα στον κόσμο
Προληπτικά μέτρα για τους ταξιδιώτες
31 Μαρτίου 2011

1. Εποχική γρίπη

Στην Ελλάδα η περίοδος της εποχικής γρίπης διαρκεί από τον Οκτώβριο έως και τον Απρίλιο, με πιθανή έξαρση μεταξύ Δεκεμβρίου και Φεβρουαρίου.

Στα ταξίδια μετακινείται μεγάλος αριθμός ανθρώπων σε κλειστούς χώρους όπου διευκολύνεται η μετάδοση, από άτομο σε άτομο ή κατά την επαφή με μολυσμένες επιφάνειες, του ιού της γρίπης.

Είναι σημαντικό προκειμένου να περιοριστεί η μετάδοση του ιού της γρίπης να ενθαρρύνονται οι ταξιδιώτες να εμβολιάζονται πριν το ταξίδι, να αναβάλλουν το ταξίδι τους σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων γριπώδους συνδρομής και να ακολουθούν μέτρα προφύλαξης για να προστατέψουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους, όταν ταξιδεύουν. Οι ταξιδιώτες που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου και διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών συστήνεται να εμβολιάζονται.

Οδηγίες

Πριν την αναχώρηση

1. Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό σας πριν το ταξίδι. Αν ανήκετε σε κάποια από τις ομάδες υψηλού κινδύνου συστήνεται ο εμβολιασμός 2 εβδομάδες πριν το ταξίδι ή νωρίτερα.
2. Αν παρουσιάζετε συμπτώματα γρίπης αναβάλετε προσωρινά το ταξίδι σας. Προγραμματίστε την αναχώρησή σας τουλάχιστον 24 ώρες αφού θα είστε χωρίς συμπτώματα και πυρετό χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών.
3. Ετοιμάστε ένα κυτίο πρώτων βοηθειών προκειμένου να είστε σε θέση να διαχειριστείτε πιθανά προβλήματα υγείας, που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.
4. Φροντίστε για την ασφαλιστική σας κάλυψη.

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού

1. Να παρακολουθείτε την υγεία σας στον προορισμό σας.
2. Να τηρείτε σχολαστικά τα μέτρα υγιεινής όπως:
 - ο προσεκτικό και συχνό πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι ή καθαρισμός με αλκοολούχο διάλυμα.
 - ο κάλυψη στόματος και μύτης με χαρτομάντηλο κατά το βήχα ή το φτάρνισμα. Το χαρτομάντηλο χρειάζεται να πετιέται αμέσως στα σκουπίδια.
 - ο αποφυγή επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη και τα μάτια για πρόληψη διασποράς μικροβίων.
3. Να αποφεύγετε την επαφή με ασθενείς με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού.
4. Να αποφεύγετε κλειστούς χώρους με συνωστισμό.
5. Αν εμφανίσετε συμπτώματα γρίπης, να παραμείνετε στο δωμάτιο του ξενοδοχείου ή στο σπίτι και να αναζητήσετε άμεσα ιατρική βοήθεια.

6. Να αναβάλετε την επιστροφή σας μέχρι να γίνετε καλά. Να αποφύγετε το ταξίδι για τουλάχιστον 24 ώρες αφού θα είστε χωρίς συμπτώματα και πυρετό χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών.

Μετά την επιστροφή

1. Να παρακολουθείτε την υγεία σας.
2. Αν εμφανίσετε πυρετό ($\geq 37.8^{\circ}\text{C}$) και εκδηλώσεις γρίπης (βήχα, πόνο στο λαιμό, καταρροή, δύσπνοια, μυαλγία, κεφαλαλγία), να αναζητήσετε ιατρική συμβουλή.

2. Μηνιγγίτιδα

Από την 1η Ιανουαρίου έως τις 6 Μαρτίου 2011 το Υπουργείο Υγείας στο Chad αναφέρει 923 ύποπτα κρούσματα μηνιγγιτιδοκοκκικής νόσου συμπεριλαμβανομένων 57 θανάτων. Η τρέχουσα επιδημία πλήττει τις περιοχές Benoye, Kello, Laokassy, Melfi και Moundou στην επαρχία Logone Occidental. Επίσης κρούσματα σημειώνονται στις περιοχές Boussou και Sarh.

Οδηγίες

Οι ταξιδιώτες προς το Τσαντ και τις χώρες της Αφρικής που βρίσκονται υπό τη Σαχάρα, στη «ζώνη της μηνιγγίτιδας» κυρίως την εποχή της ξηρασίας (Δεκέμβριο-Ιούνιο), συνιστάται να εμβολιάζονται. Η «ζώνη της μηνιγγίτιδας» εκτείνεται από τη Σενεγάλη (Ανατολικά) έως την Αιθιοπία (Δυτικά) και περιλαμβάνει τμήματα των χωρών: Senegal, Guinea, Gambia, Guinea-Bissau, Mali, Burkina Faso, Cameroon, Côte d'Ivoire, Ghana, Benin, Togo, Nigeria, Niger, Chad, Sudan, Ethiopia, Uganda, Kenya και Eritrea.

3. Χολέρα

Από τις 16 Νοεμβρίου οι υγειονομικές αρχές στη Dominican Republic αναφέρουν επιβεβαιωμένα κρούσματα χολέρας.

Επιδημία χολέρας είναι σε εξέλιξη στην Αϊτή. Στο Port-au-Prince αναφέρεται αύξηση των κρουσμάτων στις περιοχές Carrefour, Cite Soleil, Delmas, Kenscoff, Petion Ville και Tabarre.

Στο Πακιστάν αναφέρονται εργαστηριακά επιβεβαιωμένα κρούσματα σε περιοχές που επλήγησαν από τις πλημμύρες όπως οι Sindh, Punjab και Khyber Pakhtunkhwa.

Έως τις 3 Οκτωβρίου 2010 αναφέρονται 40.468 κρούσματα και 1.879 θάνατοι από τη χολέρα στην Κεντρική Αφρική, συγκεκριμένα σε Cameroon, Chad, Niger και Nigeria. Εποχικοί παράγοντες όπως η αυξημένη βροχόπτωση και οι πλημμύρες καθώς και οι υγειονομικές συνθήκες χαμηλού επιπέδου και η μετακίνηση πληθυσμών στην περιοχή συμβάλλουν στην ασυνήθιστα υψηλή επίπτωση της νόσου. Παρόλα αυτά στην περιοχή ενδημεί η χολέρα και συχνά παρατηρούνται μικρές επιδημίες.

Οδηγίες

Ο κίνδυνος για τον ταξιδιώτη είναι χαμηλός. Οι ταξιδιώτες προς τις ανωτέρω χώρες πρέπει να γνωρίζουν τα γενικά προληπτικά μέτρα κατά την κατανάλωση φαγητού και ποτών. Αν πρόκειται να μεταβούν σε περιοχές με επιδημία συνιστάται να εμβολιάζονται.

4. Πολιομυελίτιδα

Επιδημία πολιομυελίτιδας είναι σε εξέλιξη στη Democratic Republic Congo. Κρούσματα αναφέρονται κυρίως στην Pointe Noire αλλά και στις περιοχές Niari, Bouenza, Brazzaville και Kouilou.

Σε εξέλιξη βρίσκεται η επιδημία πολιομυελίτιδας στην Κεντρική Ασία και την Ομοσπονδιακή Περιφέρεια του Βόρειου Καυκάσου και τη Ρωσία. Κρούσματα αναφέρονται στο Tajikistan, στο Turkmenistan, στο Kazakhstan και στη Ρωσία. Στο Uzbekistan αναφέρονται κρούσματα με οξεία χαλαρή παράλυση, κοντά στα σύνορα με το Tajikistan.

Η νόσος εξακολουθεί να είναι ενδημική σε χώρες της Αφρικής και της Ασίας.

Συνιστάται αναμνηστική δόση του εμβολίου στις χώρες:

Afghanistan, Angola, Armenia, Azerbaijan, Bangladesh, Benin, Bhutan, Burkina Faso, Burundi, Cameroon, Central African Republic, Chad, Congo, Côte d' Ivoire, Democratic Republic of the Congo (DRC), Djibouti, Equatorial Guinea, Eritrea, Ethiopia, Gabon, Gambia, Georgia, Ghana, Guinea, Guinea-Bissau, India, Kenya, Kazakhstan, Kyrgyzstan, Liberia, Mali, Mauritania, Namibia, Nepal, Niger, Nigeria, Pakistan, Rwanda, Senegal, Sierra Leone, Somalia, Sudan, Tanzania, Tajikistan, Togo, Turkmenistan, Uzbekistan, Xinjiang Uyghur Autonomous Region of China, Uganda, Zambia.

Οδηγίες

Οι ταξιδιώτες προς τις ανωτέρω χώρες συνιστάται να είναι εμβολιασμένοι έναντι της πολιομυελίτιδας. Τα παιδιά και οι ενήλικες που δεν έχουν εμβολιαστεί, πρέπει να εμβολιαστούν πριν ταξιδέψουν. Αν πρόκειται για ενήλικες που έχουν εμβολιαστεί σε παιδική ηλικία, συνιστάται η χορήγηση μίας αναμνηστικής δόσης του ενέσιμου εμβολίου (IPV) πριν την αναχώρηση, αν δεν έχουν λάβει ποτέ στο παρελθόν αναμνηστική δόση του εμβολίου.

5. Πυρετός Q

Έως τις 2 Φεβρουαρίου 2011 αναφέρθηκαν στην Ολλανδία 514 κρούσματα από πυρετό Q και 11 θάνατοι. Ο ακριβής αριθμός των επιβεβαιωμένων κρουσμάτων είναι άγνωστος. Τα κρούσματα εντοπίζονται στις περιοχές Noord (βόρεια) Brabant, Limburg, Utrecht και Gelderland στο νότιο τμήμα της χώρας.

Οδηγίες

Οι ταξιδιώτες προς την Ολλανδία συνιστάται να αποφύγουν την επίσκεψη σε αγροκτήματα στις περιοχές που βρίσκεται σε εξέλιξη η επιδημία, αν όμως επισκεφθούν να αποφύγουν την επαφή με τα ζώα. Επίσης συνιστάται να μην καταναλώνουν μη παστεριωμένο γάλα ή άλλα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα και να πλένουν πάντα τα χέρια τους με νερό και σαπούνι πριν από κάθε γεύμα και έπειτα από την επαφή με ζώα.

6. Λύσσα

Έως το Φεβρουάριο 2011 στο Μπαλί αναφέρονται κρούσματα λύσσας σε σκύλους και ανθρώπους. Οι ταξιδιώτες συνιστάται να λαμβάνουν προληπτικά μέτρα σε όλο το νησί.

Οδηγίες

Οι ταξιδιώτες με προορισμό το Μπαλί και περιοχές της Ασίας, της Αφρικής, της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής όπου ενδημεί η νόσος συνιστάται να τηρούν τα

προληπτικά μέτρα έναντι των δηγμάτων από ζώα και τα προληπτικά μέτρα έναντι των δηγμάτων από ζώα ύποπτα με λύσσα. Επιπλέον, για την προφύλαξη από τη λύσσα, σε περίπτωση δαγκώματος από ζώο ή νυχτερίδα, συνιστάται άμεση μετάβαση (εντός 48 ωρών) σε Μονάδα Παροχής Ιατρικών Υπηρεσιών.

Η προληπτική χορήγηση του εμβολίου συνιστάται στους ταξιδιώτες που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο έκθεσης όπως:

- άτομα που λόγω επαγγέλματος θα έρθουν σε στενή επαφή με ζώα (κτηνίατροι, σπηλαιολόγοι κ.α.),
- άτομα που πρόκειται να παραμείνουν για μακρό χρονικό διάστημα,
- άτομα που λόγω των δραστηριοτήτων τους στη διάρκεια του ταξιδιού θα έρθουν σε επαφή με ζώα (περιπετειώδης ταξιδιώτης, πεζοπόροι, αποστολή ανθρωπιστικής βοήθειας κ.α.) και κυρίως αν διαμείνουν μακριά από Μονάδα Παροχής Ιατρικών Υπηρεσιών.

7. Κίτρινος Πυρετός

Στις 8 Φεβρουαρίου 2011 το Υπουργείο Υγείας στη Sierra Leone ανακοίνωσε δύο κρούσματα από κίτρινο πυρετό στο χωριό Jahun, στην περιοχή Bonthe, στη νότια επαρχία.

Τον Ιανουάριο 2011 στην Côte d' Ivoire (Ivory Coast) ανακοινώθηκε επιδημία κίτρινου πυρετού στις κεντρικές και βόρειες περιοχές της χώρας Beoumi, Katiola, Seguela και Mankono.

Επιδημία σε εξέλιξη αναφέρεται στην Uganda. Η έναρξη της επιδημίας εντοπίζεται τις πρώτες μέρες του Νοεμβρίου και πλήττει τις βόρειες περιοχές της χώρας.

Οδηγίες

Οι ταξιδιώτες πρέπει να είναι ενημερωμένοι ότι η νόσος μεταδίδεται με τα κουνούπια και να λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα για την προστασία από τα έντομα. Επίσης συνιστάται να εμβολιάζονται για τον κίτρινο πυρετό.

Στη Βραζιλία συνιστάται ο εμβολιασμός στις περιοχές Acre, Amará, Amazonas, Distrito Federal (συμπεριλαμβάνεται η πρωτεύουσα της Brasília), Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Rondônia, Roraima, Tocantins και ορισμένες περιοχές των πολιτειών: Bahia, Paraná, Piauí, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, São Paulo και καταρράκτες Iguassu.

Δεν συνιστάται εμβολιασμός στις παράκτιες πόλεις Rio de Janeiro, São Paulo, Salvador, Recife και Fortaleza.

8. Δάγκειος Πυρετός

Αφρική

Cape Verde: Το 2009 αναφέρθηκαν περισσότερα από 21.000 ύποπτα κρούσματα και 6 θάνατοι από δάγκειο πυρετό. Περίπου 60 κρούσματα αναφέρθηκαν κοντά στη Σενεγάλη.

Στον Ινδικό Ωκεανό, στη Mayotte από το Μάρτιο 2010 αναφέρονται 75 επιβεβαιωμένα και 31 πιθανά κρούσματα από τη νόσο. Στη Reunion έως την 1^η Σεπτεμβρίου 2010 αναφέρονται 110 επιβεβαιωμένα και 38 πιθανά κρούσματα.

Νότιος Ειρηνικός

Το 2010 αναφέρονται κρούσματα δάγκειου πυρετού στις χώρες Μαλαισία, Φιλιππίνες, Σιγκαπούρη, Σρι Λάνκα και Βιετνάμ και στο βόρειο Queensland στην Αυστραλία.

Αμερική, Καραϊβική

Κατά τη διάρκεια του 2010 παρατηρείται αυξημένη δραστηριότητα από τη νόσο στην Αμερική. Έως τις 8 Σεπτεμβρίου 2010 αναφέρονται 1.432.410 κρούσματα από δάγκειο πυρετό. Σε χώρες της Κεντρικής, της Νότιας Αμερικής και της Καραϊβικής, όπως Βραζιλία, Βενεζουέλα, Γαλλική Γουιάνα, Γουαδελούπη, Γουατεμάλα, Δομινικανή Δημοκρατία, Ελ Σαλβαδόρ, Κολομβία, Κόστα Ρίκα, Μαρτινίκα, Μεξικό, Νικαράγουα, Ονδούρα και Πουέρτο Ρίκο αναφέρεται αυξημένος αριθμός κρουσμάτων από δάγκειο πυρετό. Επιπλέον στις ΗΠΑ αναφέρονται κρούσματα από τη νόσο στην περιοχή Key West, Florida.

Ευρώπη

Το Υπουργείο Υγείας στη Γαλλία αναφέρει τα πρώτα δύο κρούσματα δάγκειου πυρετού στη Νίκαια το Σεπτέμβριο 2010.

Μέση Ανατολή

Η Σαουδική Αραβία αναφέρει κρούσματα δάγκειου πυρετού σε δημοφιλείς σε ταξιδιώτες περιοχές όπως η Jeddah.

Οδηγίες

Οι ταξιδιώτες προς τις ανωτέρω χώρες πρέπει να είναι ενημερωμένοι ότι η νόσος μεταδίδεται με τα κουνούπια και να λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα για την προστασία από τα έντομα. Ιδιαίτερα προσεκτικοί με τα μέτρα προφύλαξης πρέπει να είναι οι έγκυοι, τα παιδιά και τα άτομα με σοβαρές υποκείμενες νόσους.

9. Πυρετός Chikungunya

Στην Κίνα αναφέρονται επιβεβαιωμένα κρούσματα στην επαρχία Guangdong που βρίσκεται στο νότιο κεντρικό τμήμα της χώρας.

Το 2009 το Υπουργείο Υγείας της Μαλαισίας αναφέρει περισσότερα από 4.430 κρούσματα. Οι περιοχές που επλήγησαν περισσότερο είναι οι επαρχίες Sarawak, Kedah, Kelantan, Selangor και Perak. Έως την 28^η Αυγούστου 2010 προστέθηκαν 751 κρούσματα που αναφέρθηκαν κυρίως στην επαρχία Sarawak και Sabah.

Στην Ταϊλάνδη αναφέρονται περισσότερα από 49.069 κρούσματα το 2009. Χαμηλότερος αριθμός κρουσμάτων αναφέρεται το 2010, κυρίως στο νότιο τμήμα της χώρας.

Έως την 31^η Αυγούστου 2010 αναφέρονται στην Ινδία 16.870 ύποπτα κρούσματα σε 14 πολιτείες, κυρίως στις περιοχές Karnataka, Maharashtra, Tamil Nadu, Kerala και Gujarat.

Στη Reunion έως την 1^η Σεπτεμβρίου 2010 αναφέρθηκαν 110 επιβεβαιωμένα και 38 πιθανά κρούσματα από τη νόσο, κυρίως στην περιοχή Saint-Paul.

Οδηγίες

Οι ταξιδιώτες προς τις ανωτέρω χώρες πρέπει να είναι ενημερωμένοι ότι η νόσος μεταδίδεται με τα κουνούπια και να λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα για την αποφυγή των δηγμάτων των κουνουπιών. Ιδιαίτερα προσεκτικοί με τα μέτρα προφύλαξης πρέπει να είναι οι έγκυοι, τα παιδιά και τα άτομα με σοβαρές υποκείμενες νόσους.

10. Ιλαρά- Παρωτίτιδα

Τα κρούσματα της ιλαράς παγκοσμίως εκτιμώνται σε 10 εκατομμύρια ετησίως, συμπεριλαμβάνοντας 164.000 θανάτους. Οι επιδημίες ιλαράς είναι συχνές και στην Ευρώπη.

Οδηγίες

Οι ταξιδιώτες προς όλες τις χώρες συνιστάται να είναι εμβολιασμένοι έναντι της ιλαράς και της παρωτίτιδας (MMR). Άνοσοι θεωρούνται όσοι έχουν λάβει 2 δόσεις του εμβολίου ή έχουν ιστορικό νόσου.

11. Γρίπη των πτηνών (Avian influenza)

Η πρόσφατη αθροιστική αναφορά (Π.Ο.Υ.) των εργαστηριακά επιβεβαιωμένων ανθρώπινων κρουσμάτων από τον ιό Α/(H5N1) είναι :

29 Μαρτίου 2011

Χώρες	2003		2004		2005		2006		2007		2008		2009		2010		2011		Σύνολο	
	N	Θ	N	Θ	N	Θ	N	Θ	N	Θ	N	Θ	N	Θ	N	Θ	N	Θ	N	Θ
Azerbaijan	0	0	0	0	0	0	8	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	5
Bangladesh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
Cambodia	0	0	0	0	4	4	2	2	1	1	1	0	1	0	1	1	3	3	13	11
China	1	1	0	0	8	5	13	8	5	3	4	4	7	4	2	1	0	0	40	26
Djibouti	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
Egypt	0	0	0	0	0	0	18	10	25	9	8	4	39	4	29	13	14	5	133	45
Indonesia	0	0	0	0	20	13	55	45	42	37	24	20	21	19	9	7	4	3	175	144
Iraq	0	0	0	0	0	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2
Lao People's Democratic Republic	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
Myanmar	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
Nigeria	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Pakistan	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1
Thailand	0	0	17	12	5	2	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	17
Turkey	0	0	0	0	0	0	12	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	4
VietNam	3	3	29	20	61	19	0	0	8	5	6	5	5	5	7	2	0	0	119	59
Σύνολο	4	4	46	32	98	43	115	79	88	59	44	33	73	32	48	24	22	11	538	317

Η θνητότητα στα εργαστηριακά επιβεβαιωμένα κρούσματα αντιστοιχεί σε $317/538 \times 100 = 59\%$ ¹

1. <http://www.who.int/wer/wer8126.pdf>

Τα στοιχεία βασίζονται στην ανασκόπηση των δικτυακών τόπων των WHO, CDC, ECDC