

# ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ  
**ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕΕΛΠΝΟ)**

τηλέφωνο:  
**210 5212000**

[www.keelpno.gr](http://www.keelpno.gr)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
&  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ  
**ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕΕΛΠΝΟ)**

## Συγγραφή

Γραφείο Ταξιδιωτικής Ιατρικής

Παυλή Ανδρούλα, MD, FRACGP, DTM  
CTH<sup>®</sup>  
Ιατρός Γενικής Ιατρικής

Μαλτέζου Έλενα MD PhD  
Παιδίατρος-Λοιμωξιολόγος

Βακάλη Άννα, MSc  
Επόπτρια Υγείας

Σμέτη Παρασκευή, MPH  
Νοσηλεύτρια ΠΕ

Σπηλιώτη Αθηνά MD, MPH  
Παιδίατρος, Υγιεινολόγος

Χατζηαναστασίου Σοφία, MD, MSc  
Παθολόγος-Λοιμωξιολόγος

## Επιστημονική επιμέλεια

Μαλτέζου Έλενα, MD PhD  
Παιδίατρος-Λοιμωξιολόγος

Παυλή Ανδρούλα, MD, FRACGP, DTM  
Ιατρός Γενικής Ιατρικής

## Φιλολογική επιμέλεια

Μαργαρίτα-Μαρία Σπηλιοπούλου  
Φιλολόγος

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Εισαγωγή</b>	<b>3</b>
<b>Πριν την αναχώρηση</b>	<b>5</b>
Αξιολόγηση του ταξιδιώτη	6
Που μπορείτε να λάβετε συμβουλές ταξιδιωτικής ιατρικής	6
Ασφάλεια υγείας για το ταξίδι	7
Φαρμακείο ταξιδιώτη	8
Εμβολιασμοί	9
Διάρροια των ταξιδιωτών	11
Ελονοσία	12
Ταξιδεύοντας με συνταγογραφούμενα φάρμακα	13
Ταξιδιώτες με χρόνια νοσήματα	14
Ηλικιωμένοι ταξιδιώτες	15
Εγκυμοσύνη και ταξίδι	15
Ταξίδι με παιδιά	16
Ταξίδι στη χώρα καταγωγής	17
Ταξιδιώτης της «τελευταίας στιγμής»	17
<b>Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού</b>	<b>18</b>
Προληπτικά μέτρα για τη χρονική υστέρηση βιολογικού ρολογιού (Jet lag)	18
Προληπτικά μέτρα για την ηλιακή ακτινοβολία	18
Προληπτικά μέτρα για το ψύχος	19
Προληπτικά μέτρα για τη ναυτία	20
Προληπτικά μέτρα για την εν τω βάθει φλεβοθρόμβωση	20
Προληπτικά μέτρα για το υψόμετρο	21
Προληπτικά μέτρα κατά την κατανάλωση τροφίμων και ποτών	21
Προστασία από τα έντομα	22
Προστασία από τα δήγματα ζώων	23
Προληπτικά μέτρα για τα αιματογενώς μεταδιδόμενα νοσήματα	23
Προληπτικά μέτρα για τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα	24
Πως να αποφύγετε ατυχήματα και τραυματισμούς	24
Προφύλαξη κατά την κολύμβηση, τα αθλήματα στο νερό και την επαφή με άμμο	25
Όταν προκύπτουν προβλήματα	26
<b>Μετά την επιστροφή</b>	<b>26</b>



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο συνοπτικός οδηγός υγείας για ταξιδιώτες που έχετε στα χέρια σας έχει ετοιμαστεί από το γραφείο Ταξιδιωτικής Ιατρικής του Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ), με στόχο να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε κατάλληλα και να αποφύγετε απρόοπτα, ώστε το ταξίδι σας να είναι μια ευχάριστη εμπειρία.

Οι κίνδυνοι που σχετίζονται με ένα ταξίδι εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες όπως ο προορισμός, η εποχή του ταξιδιού, οι συνθήκες και η διάρκεια της διαμονής, ο σκοπός της επίσκεψης, η συμπεριφορά του ταξιδιώτη, καθώς και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του (ηλικία, φύλο, κατάσταση υγείας). Επομένως η αντιμετώπιση του ταξιδιώτη πρέπει να εξατομικεύεται και να γίνεται κατόπιν αξιολόγησης κινδύνου και κλινικής εκτίμησης από τον επαγγελματία υγείας. Θα ήταν σκόπιμο τουλάχιστον 1-2 μήνες πριν από το ταξίδι να προγραμματίζεται μια επίσκεψη στον επαγγελματία υγείας σε ένα από τα ιατρεία ταξιδιωτικής ιατρικής ή στην αντίστοιχη διεύθυνση υγείας της περιφέρειας στη πρωτεύουσα του νομού. Αυτή η επίσκεψη είναι απαραίτητη, έστω και την τελευταία στιγμή.

**Γραφείο Ταξιδιωτικής Ιατρικής**

## 1. ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ

### Ενημερωθείτε πριν την αναχώρηση

Η κατάσταση της υγιεινής, της ασφάλειας και της ιατρικής φροντίδας στις χώρες του εξωτερικού μπορεί να μην είναι η ίδια με την Ελλάδα. Αυτές οι διαφορές μπορούν να επηρεάσουν σοβαρά την υγεία σας και τη δυνατότητα για πρόσβαση σε ιατρική βοήθεια.

Πριν την αναχώρηση, ενημερωθείτε για τους κινδύνους, που μπορούν να επηρεάσουν την υγεία σας στη χώρα ή στις χώρες που θα επισκεφθείτε, τον εξατομικευμένο κίνδυνο που έχετε να ασθενήσετε και τις ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για την πρόληψη ασθενειών και ατυχημάτων. Εάν αισθάνεστε άρρωστος, καθυστερείστε την αναχώρησή σας έτσι ώστε να αποφύγετε να ταξιδέψετε με αεροπλάνα και πλοία.

Η υγεία, η ασφάλεια και η αποφυγή των ατυχημάτων είναι ευθύνη σας και πρέπει να το έχετε υπόψη σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το ταξίδι.

Το ΚΕΕΛΠΝΟ παρέχει πληροφορίες για να διατηρήσετε την υγεία σας κατά την παραμονή σας εκτός Ελλάδας. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [www.keelrno.gr](http://www.keelrno.gr) για:

- τις ειδήσεις στην ταξιδιωτική υγεία
- πληροφορίες για ασθένειες
- προληπτικά μέτρα για ασθένειες, προκειμένου να μειώσετε τον κίνδυνο

Μπορείτε επίσης να πάρετε πληροφορίες στα αγγλικά από τις διευθύνσεις:

1. World Health Organization (WHO) : [www.who.int/ith/](http://www.who.int/ith/)
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) : [www.cdc.gov/travel/](http://www.cdc.gov/travel/)
3. International Association for Medical Assistance for Travellers : [www.iamat.org](http://www.iamat.org)
4. National Travel Health Network and Centre : [www.nathnac.org/](http://www.nathnac.org/)

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΩΤΗ

Ο κίνδυνος να αρρωστήσετε/ τραυματιστείτε, όταν ταξιδεύετε εξαρτάται από παράγοντες όπως:

- η ηλικία
- το φύλο
- το ιστορικό εμβολιασμών
- το ιστορικό υγείας και η παρούσα κατάσταση υγείας
- ο προορισμός
- η διάρκεια παραμονής
- το κλίμα και η εποχή
- οι συνθήκες διαμονής
- το αναλυτικό σχέδιο ταξιδιού
- οι δραστηριότητες

Ο επαγγελματίας υγείας καλείται να αξιολογήσει όλους τους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία σας και να:

- παράσχει συμβουλές
- συστήσει γενικά μέτρα προφύλαξης
- χορηγήσει τους απαραίτητους εμβολιασμούς
- συστήσει την ενδεικνυόμενη αγωγή προφύλαξης για την ελονοσία, τη διάρροια των ταξιδιωτών ή άλλα νοσήματα
- συστήσει φάρμακα που μπορεί να χρειαστούν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού
- χορηγήσει πιστοποιητικά εμβολιασμού

## ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Στην Ελλάδα υπηρεσίες ταξιδιωτικής ιατρικής παρέχονται στις κατά τόπους Περιφέρειες και σε ιατρεία ταξιδιωτικής ιατρικής. Επίσης συμβουλευτική γίνεται μέσω τηλεφώνου, από το Γραφείο Ταξιδιωτικής Ιατρικής του ΚΕΕΛΠΝΟ.

Καλό θα είναι να αναζητήσετε μια υπηρεσία ταξιδιωτικής ιατρικής 4 – 6 εβδομάδες πριν από το ταξίδι. Αν το ταξίδι σας πρόκειται να διαρκέσει περισσότερο από τρεις μήνες, η επίσκεψη χρειάζεται να γίνει τουλάχιστον 6 μήνες πριν από την αναχώρηση. Επίσης να έχετε μαζί σας αντίγραφο του ιστορικού εμβολιασμών σας.

## ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

### Εξασφαλίστε ασφάλεια υγείας για το ταξίδι

Επικοινωνήστε με τον ασφαλιστικό σας φορέα ή την ασφαλιστική σας εταιρία πριν το ταξίδι για να ενημερωθείτε για την ασφαλιστική κάλυψη που σας παρέχουν, ενώ ταξιδεύετε. Είναι δική σας αρμοδιότητα να εξασφαλίσετε ασφάλεια υγείας ταξιδιού καθώς επίσης και να κατανοήσετε τους όρους της ασφάλειας.

Πάντοτε να κρατάτε μαζί σας αποδείξεις της ασφαλιστικής σας κάλυψης, όταν ταξιδεύετε. Επίσης ενημερώστε τον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, ένα φίλο ή συγγενή ή ένα συνταξιδιώτη σας πώς να επικοινωνήσει με τον ασφαλιστή σας.

Εάν λάβετε ιατρική φροντίδα στο εξωτερικό, ζητήστε αναλυτικό τιμολόγιο από τον ιατρό ή το νοσοκομείο πριν φύγετε από τη χώρα. Οι περισσότερες ασφαλιστικές δεν αποδέχονται αντίγραφα, φαξ ή αποδείξεις.

Όταν αξιολογείτε ένα πρόγραμμα ασφάλισης ταξιδιού, ελέγξτε εάν περιλαμβάνει:

- παροχή συνεχούς κάλυψης πριν την αναχώρηση και μετά την άφιξη
- ανανεώσιμη κάλυψη από το εξωτερικό και κάλυψη για τη μέγιστη παραμονή
- αριθμό επικοινωνίας για επείγοντα περιστατικά 24ώρες/ 7ημέρες στα αγγλικά ή μετάφραση υπηρεσιών για τους ιατρούς στη χώρα προορισμού
- κάλυψη των εξόδων της νοσοκομειακής περίθαλψης για ασθένεια / τραυματισμό
- κάλυψη επίσκεψης του ιατρού και συνταγογράφησης φαρμάκων
- απευθείας κάλυψη λογαριασμών, ώστε να μη χρειαστεί να πληρώσετε με μετρητά
- κάλυψη επείγουσας μεταφοράς, όπως π.χ. ασθενοφόρο
- κάλυψη πρόωρου τοκετού και φροντίδα του νεογνού
- κάλυψη επείγουσας οδοντιατρικής φροντίδας
- αναλυτική αναφορά στις δαπάνες που καλύπτονται
- κάλυψη διακομιδής στην Ελλάδα, εάν επέλθει θάνατος κατά τη διάρκεια του ταξιδιού

## Εξασφαλίστε ασφάλεια υγείας για το ταξίδι

Επικοινωνήστε με τον ασφαλιστικό σας φορέα ή την ασφαλιστική σας εταιρία πριν το ταξίδι για να ενημερωθείτε για την ασφαλιστική κάλυψη που σας παρέχουν, ενώ ταξιδεύετε. Είναι δική σας αρμοδιότητα να εξασφαλίσετε ασφάλεια υγείας ταξιδιού καθώς επίσης και να κατανοήσετε τους όρους της ασφάλειας. Πάντοτε να κρατάτε μαζί σας αποδείξεις της ασφαλιστικής σας κάλυψης, όταν ταξιδεύετε. Επίσης ενημερώστε τον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, ένα φίλο ή συγγενή ή ένα συνταξιδιώτη σας πώς να επικοινωνήσει με τον ασφαλιστή σας. Εάν λάβετε ιατρική φροντίδα στο εξωτερικό, ζητήστε αναλυτικό τιμολόγιο από τον ιατρό ή το νοσοκομείο πριν φύγετε από τη χώρα. Οι περισσότερες ασφαλιστικές δεν αποδέχονται αντίγραφα, φαξ ή αποδείξεις.

## ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΑΞΙΔΙΩΤΗ



Το περιεχόμενο του φαρμακείου εξαρτάται από τον προορισμό, τη διάρκεια του ταξιδιού, το σκοπό του ταξιδιού και την κατάσταση υγείας του ταξιδιώτη. Επίσης ο ταξιδιώτης χρειάζεται να έχει μαζί του διεύθυνση /τηλέφωνο της Ελληνικής Πρεσβείας ή του Προξενείου, των νοσοκομείων ή των κλινικών στον τόπο προορισμού καθώς και τηλέφωνο επικοινωνίας του οικογενειακού γιατρού. Το φαρμακείο χρειάζεται να περιλαμβάνει τα εξής:

### Φάρμακα

Ανθελονοσιακά, φάρμακα για την πρόληψη ή τη θεραπεία συμπτωμάτων λόγω υψομέτρου, παυσίπονα ή αντιυπερτιτικά, αντιδιαρροϊκά, αντιισταμινικά, αποσυμφορητικό (σε συνδυασμό ή όχι με αντιισταμινικά), φάρμακα κατά της ναυτίας, όλα τα φάρμακα που ο ταξιδιώτης λαμβάνει συστηματικά.

### Είδη Πρώτων Βοηθειών

Γάντια μιας χρήσης, γάζες, ελαστικός επίδεσμος για διαστρέμματα, αυτοκόλλητοι επίδεσμοι, αντισηπτικό, βαμβάκι, ψαλίδι, λαβίδα ή τσιμπιδάκια, θερμόμετρο, αντιβακτηριακές και αντιμυκητιακές αλοιφές και κρέμες, γέλη αλόης για τα ηλιακά εγκαύματα, αντικνησμώνη ή αντιφλεγμονώδη αλοιφή ή κρέμα, κολλύριο.

## Άλλα σημαντικά είδη

Εντομοαπωθητικά, αντηλιακό (με δείκτη προστασίας τουλάχιστον 15), αντιβακτηριακά μαντηλάκια χεριών και αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών (τουλάχιστον 60% αλκοόλη), προφυλακτικά.



## ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ

Η επιλογή των συνιστώμενων εμβολίων για τον κάθε ταξιδιώτη εξαρτάται από:

- Τη συχνότητα με την οποία απαντώνται τα νοσήματα σε μια χώρα
- Τη διάρκεια και τις συνθήκες του ταξιδιού
- Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ταξιδιώτη
- Το ιστορικό εμβολιασμών του ταξιδιώτη

Κάθε ταξιδιώτης θα πρέπει να γνωρίζει ότι ο προληπτικός εμβολιασμός και η χημειοπροφύλαξη δεν προσφέρουν 100% προστασία, επομένως πρέπει να λαμβάνει τα γενικά προληπτικά μέτρα. Ο εμβολιασμός θα πρέπει να εξατομικεύεται ανάλογα με το ιστορικό και την κλινική εξέταση του ατόμου και σύμφωνα με τη κρίση του θεράποντα ιατρού.

### Ανεξάρτητα από τον προορισμό

Το ταξίδι είναι μία πολύ καλή ευκαιρία να γίνουν αναμνηστικές δόσεις εμβολίων τα οποία πολλοί παραλείπουν να κάνουν στην ενήλικη ζωή τους και συστήνεται να γίνονται πριν από ένα ταξίδι στο εξωτερικό.

- Αναμνηστική δόση εμβολίου τετάνου – διφθερίτιδας ενηλίκων, αν δεν έχει χορηγηθεί τα τελευταία 10 χρόνια
- Αναμνηστική δόση εμβολίου MMR, αν δεν έχει λάβει συνολικά 2 δόσεις εμβολίου ή δεν έχει νοσήσει από τη νόσο
- Μία επιπλέον δόση εμβολίου πολιομυελίτιδας (Salk), αν δεν έχει χορηγηθεί τα τελευταία 10 χρόνια

## Σύμφωνα με τον προορισμό

- Το εμβόλιο της ηπατίτιδας Α συστήνεται σε ταξιδιώτες χωρίς ανοσία που ταξιδεύουν σε χώρες μέσης και υψηλής ενδημικότητας για ηπατίτιδα Α. Οι ταξιδιώτες διατρέχουν κίνδυνο ακόμη και όταν παραμένουν σε πολυτελή ξενοδοχεία.
- Το εμβόλιο του κίτρινου πυρετού συστήνεται σε χώρες της Αφρικής νοτίως της Σαχάρας και της Νότιας Αμερικής. Σε κάποιες χώρες που βρίσκονται εντός της ενδημικής ζώνης ο εμβολιασμός είναι υποχρεωτικός για όλους τους ταξιδιώτες > 1 έτους.
- Το εμβόλιο της ιαπωνικής εγκεφαλίτιδας συστήνεται, αν πρόκειται να επισκεφτεί κανείς αγροτικές περιοχές στη Νοτιοανατολική Ασία και το δυτικό Ειρηνικό ωκεανό για χρονικό διάστημα άνω των τεσσάρων εβδομάδων, ή εάν στον τόπο προορισμού του ταξιδιώτη υπάρχει γνωστή επιδημία Ιαπωνικής Εγκεφαλίτιδας (το εμβόλιο δεν κυκλοφορεί προς το παρόν στην Ελλάδα).
- Το εμβόλιο της εγκεφαλίτιδας από κρότνες συστήνεται κατά την παραμονή σε δάση της Κεντρικής, Ανατολικής και Βορείου Ευρώπης κατά τη διάρκεια της άνοιξης και του καλοκαιριού.
- Το τετραδύναμο (Α, C, Υ, W135) εμβόλιο μηνιγγιτιδόκοκκου συνιστάται σε όλους τους ταξιδιώτες που πρόκειται να ταξιδέψουν σε ενδημικές περιοχές όπως οι χώρες της Αφρικής που βρίσκονται εντός της «ζώνης του μηνιγγιτιδοκόκκου», ενώ η Σαουδική Αραβία απαιτεί πιστοποιητικό εμβολιασμού για να επιτρέψει την είσοδο στους ταξιδιώτες κατά τη διάρκεια του προσκυνήματος στη Μέκκα. Η αναγκαιότητα εμβολιασμού αυξάνει κατά την περίοδο της ξηρασίας και στην περίπτωση που οι ταξιδιώτες πρόκειται να συναναστραφούν στενά με κατοίκους της περιοχής, ή να παραμείνουν πάνω από 1 μήνα ή αν κάνουν συχνά ταξίδια σ' αυτές τις περιοχές.

## Σύμφωνα με τη διάρκεια και τις συνθήκες

- Το εμβόλιο του τυφοειδούς πυρετού συστήνεται σε όσους πρόκειται να ταξιδέψουν σε μικρότερες πόλεις, χωριά ή αγροτικές περιοχές με χαμηλού επιπέδου υγειονομικές συνθήκες και θα εκτεθούν για χρονικό διάστημα > 4 εβδομάδων σε μολυσμένο νερό ή φαγητό.
- Το εμβόλιο της χολέρας συστήνεται κατά τη διαμονή > 4 εβδομάδων σε περιοχές με υγειονομικές συνθήκες χαμηλού επιπέδου ή με επιδημία σε εξέλιξη.

- Το εμβόλιο της ηπατίτιδας Β συστήνεται, αν ο κίνδυνος έκθεσης σε αιματογενώς ή σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα είναι μεγάλος, ή αν η παραμονή στην περιοχή είναι μεγαλύτερη των 6 μηνών.
- Το εμβόλιο της λύσσας συστήνεται, αν πρόκειται να εκτεθεί κανείς σε άγρια ή κατοικίδια ζώα, για λόγους επαγγελματικούς ή αναψυχής.
- Το εμβόλιο της εποχικής γρίπης.

## Υποχρεωτικά / Απαιτούμενα εμβόλια

Τα εμβόλια που απαιτούνται για να επιτραπεί η είσοδος σε ορισμένες χώρες είναι το εμβόλιο του κίτρινου πυρετού και το τετραδύναμο (Α, C, Υ, W135) εμβόλιο μηνιγγιτιδόκοκκου.

## ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΩΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΩΝ

Η πιο συχνή ασθένεια των ταξιδιωτών, είναι η διάρροια. Προκαλείται από βακτήρια, ιούς και παράσιτα που μολύνουν την τροφή και το νερό, είτε είναι πόσιμο, είτε χρησιμοποιείται για το πλύσιμο ή την προετοιμασία του φαγητού. Συνήθως πρόκειται για ένα ήπιο διαρροϊκό σύνδρομο που αυτοπεριορίζεται μετά από 3-5 ημέρες αλλά μπορεί να προκαλέσει αρκετή δυσανεξία στον ταξιδιώτη.

- Τηρείστε τα Προληπτικά μέτρα κατά την κατανάλωση τροφίμων και ποτών.
- Ωφέλιμη είναι η λήψη ασφαλών υγρών για την αντικατάσταση υγρών και ηλεκτρολυτών. Τα από του στόματος διαλύματα ενυδάτωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν, αν η διάρροια συνοδεύεται από έμετο. Να έχετε μαζί σας ειδικά φακελάκια ή ταμπλέτες που διαλύονται στο νερό, ειδικά εάν ταξιδεύετε με παιδιά.
- Ακολουθείστε μια ελαφριά δίαιτα: αποφύγετε τα λίπη, τα άβραστα λαχανικά και φρούτα, τον καφέ, το αλκοόλ και τα καρυκεύματα. Αν οι διαρροϊκές κενώσεις είναι > 4 την ημέρα χρησιμοποιείτε κάποιο αντιδιαρροϊκό που σας έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός σας πριν την αναχώρησή σας. Η χρήση αντιδιαρροϊκών απαγορεύεται σε παιδιά < 2 ετών, και σε περίπτωση που η διάρροια συνοδεύεται από πυρετό > 38,5°C ή αίμα/βλέννη στα κόπρανα. Εάν τα συμπτώματα επιμένουν περισσότερο από 2 ημέρες κατά τη διάρκεια του ταξιδιού ή μετά τη επιστροφή σας, ή εάν έχετε αιματηρή διάρροια ή πυρετό, επισκεφθείτε άμεσα ένα γιατρό.
- Χρησιμοποιείτε αντιβιοτικά, που έχει συνταγογραφήσει ο γιατρός σας πριν την αναχώρηση, αν η διάρροια είναι έντονη (> 6 κενώσεις/ημέρα) ή αν συνοδεύεται από πυρετό.

Η ελονοσία είναι το πιο σημαντικό παρασιτικό νόσημα παγκοσμίως και το συχνότερα απαντώμενο νόσημα στους ταξιδιώτες που επιστρέφουν από ενδημικές περιοχές. Η ελονοσία προκαλείται από ένα παράσιτο, το πλασμώδιο της ελονοσίας, το οποίο μεταδίδεται με το τσίμπημα ενός είδους κουνουπιών, του ανωφελούς κώνωπα, που τσιμπάει κυρίως κατά τη διάρκεια της νύχτας, από τη δύση ως την ανατολή του ηλίου. Εκδηλώνεται συνήθως με υψηλό πυρετό, με ρίγος, κεφαλαλγία, μυαλγίες και μεγάλη καταβολή. Μπορεί όμως και να παρουσιαστεί με πυρετό που συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα, όπως πόνο στην κοιλιά ή διάρροιες, ιδιαίτερα στα μικρά παιδιά. Η ελονοσία μπορεί να προκαλέσει ταχεία και σοβαρή επιδείνωση και να οδηγήσει στο θάνατο αν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα. Για το λόγο αυτό, κάθε ταξιδιώτης που εμφανίζει πυρετό κατά το ταξίδι του σε ενδημική περιοχή και ως τρεις μήνες μετά από την επιστροφή του, πρέπει να αναζητά αμέσως ιατρική συμβουλή ενημερώνοντας το γιατρό του για το ταξίδι του. Η ελονοσία μπορεί να εκδηλωθεί ακόμη και ένα έτος ή και περισσότερο μετά από το ταξίδι.

Η ελονοσία ενδημεί στις τροπικές και υποτροπικές χώρες της Αφρικής, ιδιαίτερα στην υποσαχάρειο Αφρική, της Ασίας, της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής. Στις τροπικές περιοχές η μετάδοση συμβαίνει όλο το χρόνο, ενώ σε υποτροπικές περιοχές μπορεί να συμβαίνει μόνο τους θερμούς μήνες. Σε υψηλότερο κίνδυνο βρίσκονται οι ταξιδιώτες προς αγροτικές και δασώδεις περιοχές, καθώς και όσοι περνούν πολύ χρόνο ή διανυκτερεύουν στην ύπαιθρο ή σε πρόχειρα καταλύματα.

### Προληπτικά μέτρα

Κανένα προληπτικό μέτρο δεν παρέχει από μόνο του πλήρη προστασία για την ελονοσία. Γι' αυτό είναι σημαντικό τα μέτρα προφύλαξης να εφαρμόζονται σε συνδυασμό και με μεγάλη επιμέλεια για όλη τη διάρκεια του ταξιδιού.

- Αποφυγή του τσιμπήματος από κουνούπια / Προστασία από έντομα.
- Προφύλαξη με ανθελονοσιακά φάρμακα. Η επιλογή του φαρμάκου γίνεται με βάση το προορισμό, τη διάρκεια του ταξιδιού και το ιατρικό ιστορικό του ταξιδιώτη. Τα φάρμακα πρέπει να λαμβάνονται στη σωστή συνταγογραφούμενη δόση, σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού και για το ενδεικνυόμενο διάστημα μετά την επιστροφή από το ταξίδι, ώστε να παρέχουν τη μέγιστη προστασία. Η παράλειψη δόσεων και η πρόωρη διακοπή του φαρμάκου προφύλαξης μπορεί να οδηγήσει σε εκδήλωση της νόσου.

Επειδή η προμήθεια αξιόπιστων και ελεγμένων φαρμάκων μπορεί να είναι δύσκολη στις τροπικές χώρες, ο ταξιδιώτης χρειάζεται να προμηθευτεί όλα τα φάρμακα που θα χρειαστεί πριν την αναχώρησή του. Η χημειοπροφύλαξη δεν προσφέρει 100% προστασία, επομένως πρέπει να λαμβάνονται και τα γενικά προληπτικά μέτρα για προστασία από έντομα.

## ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΥΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΑ



Αν πάσχετε από νοσήματα (όπως καρδιοπάθεια, σακχαρώδη διαβήτη, χρόνια πνευμονοπάθεια, HIV και άλλα χρόνια νοσήματα) που απαιτούν συχνή ιατρική παρακολούθηση ή μπορεί να προκαλέσουν επιπλοκές κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και ταξιδεύετε με συνταγογραφούμενα φάρμακα, συνιστάται:

- Να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν το ταξίδι.
- Να έχετε μαζί σας ένα ιατρικό σημείωμα όπου να αναγράφεται το όνομά σας όπως αναγράφεται στο διαβατήριό, η νόσος από την οποία πάσχετε, η αγωγή σας και το δοσολογικό σχήμα και ένα αντίγραφο της συνταγής του ιατρού. Να σημειώνεται επίσης ότι το φάρμακο είναι για προσωπική χρήση του ταξιδιώτη.
- Να επικοινωνήσετε με την πρεσβεία της χώρας που πρόκειται να επισκεφθείτε, ώστε να επιβεβαιωθεί ότι τα φάρμακα που λαμβάνετε κυκλοφορούν νόμιμα.
- Να διατηρήσετε τα φάρμακα που μεταφέρετε στην αρχική τους συσκευασία. Εκεί πρέπει να αναγράφεται το όνομα σας και η δοσολογία του φαρμάκου. Προκειμένου να προληφθεί η απώλειά τους, συνιστάται να αποθηκεύονται στις χειραποσκευές.
- Να προμηθευτείτε τις αναγκαίες ποσότητες φαρμάκων για τη διάρκεια του ταξιδιού καθώς και ορισμένα φάρμακα για την αντιμετώπιση πιθανών επιπλοκών.
- Αν η θεραπεία απαιτεί βελόνες και σύριγγες, να φροντίσετε να έχετε μαζί σας ένα επεξηγηματικό σημείωμα από τον ιατρό και επαρκή ποσότητα για όλο το ταξίδι, γιατί μπορεί να υπάρξει πρόβλημα κατά την αγορά τους στο εξωτερικό. Επίσης μάθετε τους κανονισμούς της αεροπορικής εταιρίας που αφορούν στη μεταφορά βελόνων και συριγγών στις χειραποσκευές.

- Να φροντίσετε για την ασφαλιστική κάλυψη κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, και να ενημερωθείτε για τις ιατρικές υπηρεσίες στη χώρα προορισμού.
- Μαζί με τα αντίγραφα των συνταγών, να κρατήσετε αρχείο με τη δραστική ουσία κάθε φαρμάκου και την εμπορική του ονομασία.
- Εάν φοράτε γυαλιά ή φακούς επαφής, να έχετε τη συνταγή του οφθαλμιάτρου μαζί σας, για την περίπτωση που χρειαστεί να τα αντικαταστήσετε.
- Τα βασικά φάρμακα πρέπει να τα μεταφέρετε σε δύο διαφορετικές τσάντες, σε περίπτωση που η μία χαθεί ή κλαπεί. Πάρτε μαζί σας μεγαλύτερη ποσότητα φαρμάκων από τη διάρκεια του ταξιδιού σας. Αποφύγετε να διακόψετε τη θεραπεία σας ή να μειώσετε τη δόσολογία κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, επειδή απλά αισθάνεστε καλύτερα.
- Ρωτήστε τους κανονισμούς ελέγχου ασφαλείας πριν την αναχώρηση γιατί αλλάζουν συχνά χωρίς ειδοποιήσεις και διαφέρουν από χώρα σε χώρα, ώστε να έχετε αρκετό χρόνο να συλλέξετε όλα τα απαραίτητα έγγραφα.

## ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ



Αν πάσχετε από χρόνιο νόσημα πριν προγραμματίσετε ένα ταξίδι χρειάζεται να συμβουλευθείτε τον ιατρό σας, ώστε να καθοριστούν τα εξής:

- αν η κατάσταση της υγείας σας επιτρέπει το ταξίδι
- ποια εμβόλια μπορείτε ή πρέπει να κάνετε
- ποια φάρμακα χρειάζεται να έχετε μαζί σας στο ταξίδι
- αν χρειάζεται να τροποποιήσετε τις δόσεις των φαρμάκων που λαμβάνετε ήδη
- ζητήστε από τον ιατρό σας ένα πιστοποιητικό στα αγγλικά ή στη γλώσσα της χώρας προορισμού σας, όπου θα αναφέρεται το νόσημα και τα φάρμακα που λαμβάνετε

## ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ

Πριν προγραμματίσετε ένα ταξίδι χρειάζεται να συμβουλευθείτε τον ιατρό σας. Δεν υπάρχει αντένδειξη για τα ταξίδια για τους ηλικιωμένους, αν η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή. Οι ηλικιωμένοι είναι επιρρεπείς στους παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν σε αφυδάτωση κατά τη διάρκεια του ταξιδιού (αεροπορικό ταξίδι, μεταβολές θερμοκρασίας, χρήση διουρητικών, διάρροια των ταξιδιωτών, περιορισμένη λήψη υγρών από φόβο για τυχόν απώλεια ούρων). Επιπλέον συνιστάται ο εμβολιασμός για την εποχική γρίπη.

## ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΑΞΙΔΙ



- Εάν είστε έγκυος, επισκεφθείτε τον ιατρό σας πριν ταξιδέψετε, ιδιαίτερα εάν πρόκειται να ταξιδέψετε με αεροπλάνο.
- Η πιο ασφαλής περίοδος για το ταξίδι είναι μεταξύ 12ης και 28ης εβδομάδας της κύησης.
- Οι πολύωρες πτήσεις και διαδρομές με αυτοκίνητο ή λεωφορείο αυξάνουν τον κίνδυνο φλεβοθρόμβωσης στην εγκυμοσύνη. Από την 36η εβδομάδα της κύησης και μετά δεν επιτρέπονται οι πτήσεις. Πρέπει να αποφεύγονται οι μεγάλες σε διάρκεια πτήσεις στο δεύτερο μισό της κύησης. Χρειάζεται να επικοινωνήσετε με την αεροπορική εταιρεία πριν την πτήση, γιατί μπορεί να σας ζητηθεί ιατρικό πιστοποιητικό προκειμένου να επιτραπεί η επιβίβαση.
- Συνιστάται προσαρμογή του καθίσματος όσο το δυνατόν πιο πίσω, σύντομος περίπατος της εγκύου, κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού, χρήση άνετων και χαλαρών ενδυμάτων που να μην προκαλούν πίεση στα γόνατα και στη μέση, χρήση ειδικών ελαστικών καλτσών.
- Περιοχές υψηλού κινδύνου για την ελονοσία και περιοχές απομακρυσμένες από μονάδες παροχής υπηρεσιών υγείας συνιστάται να αποφεύγονται. Η λοίμωξη της μητέρας από ελονοσία μπορεί να αποβεί μοιραία για το έμβρυο, ενώ τα ανθελονοσιακά φάρμακα δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασφάλεια. Επίσης θα πρέπει να γίνεται προσεκτική χρήση των εντομοαπωθητικών.
- Οι καταδύσεις, το περπάτημα (trekking) σε υψόμετρο και τα spa συνιστάται να αποφεύγονται.
- Όλοι οι εμβολιασμοί συνιστάται να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου της εγκυμοσύνης. Αντενδείκνυται η χορήγηση των εμβολίων που περιέχουν ζώντες αδρανοποιημένους ιούς, όπως του κίτρινου πυρετού. Τα

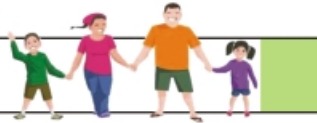


εμβόλια που περιέχουν νεκρούς ιούς είναι προτιμότερο να χορηγούνται μετά τη 12η εβδομάδα της κύησης ή καλύτερα να ολοκληρώνεται το δοσολογικό σχήμα πριν την εγκυμοσύνη.

- Κατά το ταξίδι σε περιοχές με χαμηλές υγειονομικές συνθήκες συνιστάται ο εμβολιασμός κατά της ηπατίτιδας Α. Απαιτείται συμμόρφωση στα γενικά προληπτικά μέτρα κατά την κατανάλωση τροφίμων και ποτών.

Είναι απαραίτητο ένα φαρμακείο με φάρμακα, που δεν αντενδείκνυται η λήψη τους στην κύηση και μπορεί να χρειαστεί η έγκυος, ενώ ταξιδεύει.

## ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ



Για να είναι διασκεδαστικό το ταξίδι με τα παιδιά, χρειάζεται οι γονείς να είναι προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν προβλήματα υγείας, που ίσως προκύψουν. Συνιστάται η ολοκλήρωση των εμβολίων που περιλαμβάνονται στο εθνικό πρόγραμμα εμβολιασμού, σύμφωνα με την ηλικία του παιδιού. Ανάλογα με τον προορισμό, τη διάρκεια και τις συνθήκες του ταξιδιού συνιστώνται τα εξής εμβόλια:

- Ηπατίτιδα Α > 12 μηνών
- Τυφοειδής πυρετός: Vi typhoid > 2 ετών, από το στόμα > 6 ετών
- Χολέρα > 2 ετών
- Ιαπωνική εγκεφαλίτιδα > 1 έτους
- Κίτρινος πυρετός > 9 μηνών
- Εγκεφαλίτιδα από δήγμα κρότωντα > 1 έτους
- Μηνιγγιτιδόκοκκος (Α, C, Y, W135) > 2 ετών
- Λύσσα > 2 μηνών (πρακτικά τα βρέφη βρίσκονται σε κίνδυνο, όταν αρχίζουν να περπατούν δηλαδή > 12 μηνών)

Τα παιδιά διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να νοσήσουν από την ελονοσία καθώς τα προληπτικά μέτρα (φάρμακα, εντομοαπωθητικά) είναι δύσκολο να εφαρμοστούν. Το ταξίδι σε ενδημικές περιοχές θα πρέπει να αποφεύγεται για βρέφη < 1 έτους.

Τα παιδιά αφυδατώνονται γρήγορα από τη διάρροια ιδιαίτερα σε θερμά κλίματα ή αν συνοδεύεται από πυρετό. Τα αντιδιαρροϊκά φάρμακα αντενδείκνυται σε παιδιά < 2 ετών. Ο θηλασμός επιβάλλεται να συνεχίζεται, όπου ήδη εφαρμόζεται. Τα παιδιά είναι ευαίσθητα στις μεταβολές της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος, επιρρεπή στις λοιμώξεις και στα ατυχήματα. Επίσης έχουν την τάση να προσεγγίζουν τα ζώα πιο εύκολα για να παίξουν, με κίνδυνο να εκτεθούν στη λύσσα.

## ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ

Πολλοί αλλοδαποί που διαμένουν στην Ελλάδα ταξιδεύουν στη χώρα καταγωγής τους για να επισκεφθούν φίλους και συγγενείς. Στις αναπτυσσόμενες χώρες, αυτοί οι ταξιδιώτες (και ειδικά τα παιδιά τους) τείνουν να είναι πιο ευπαθείς απ' ό,τι οι υπόλοιποι ταξιδιώτες σε ασθένειες, γιατί εκτίθενται στους ίδιους κινδύνους με τον τοπικό πληθυσμό. Επομένως οι ταξιδιώτες που πρόκειται να επισκεφθούν τη χώρα καταγωγής τους χρειάζεται να γνωρίζουν ότι:

- Η ανοσία που είχαν αποκτήσει στις ενδημικές ασθένειες όταν ζούσαν στη χώρα καταγωγής τους, μπορεί να έχει μειωθεί σημαντικά.
- Οι ασθένειες που ενδημούν σε μία χώρα και η γεωγραφική κατανομή τους μέσα στη χώρα μεταβάλλεται.

Επειδή κάποτε έμεναν στη χώρα καταγωγής τους και ήταν εξοικειωμένοι με τις συνθήκες υγιεινής, τον πολιτισμό και τα έθιμα, δεν πρέπει να θεωρούν ότι δεν κινδυνεύουν από τις ασθένειες που ενδημούν στη χώρα. Συνεπώς, πρέπει να λαμβάνονται προληπτικά μέτρα για να προστατεύσουν τον εαυτό τους και την οικογένειά τους.

Οι ενήλικοι ταξιδιώτες, κατά την απουσία αποδεικτικών εγγράφων εμβολιασμού, θεωρούνται μη άνοσοι και πρέπει να χορηγηθούν τα κατάλληλα εμβόλια.

Όσον αφορά την ελονοσία, οι VFRs σε ενδημικές περιοχές πρέπει όχι μόνο να ενθαρρύνονται να παίρνουν χημειοπροφύλαξη, αλλά να δίνεται έμφαση και στα προληπτικά μέτρα, ειδικά για τα παιδιά.

## ΤΑΞΙΔΙΩΤΗΣ ΤΗΣ «ΤΕΛΕΥΤΙΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ»



Αρκετοί ταξιδιώτες απευθύνονται σε υπηρεσίες Ταξιδιωτικής Ιατρικής την τελευταία στιγμή. Επίσης εθελοντές, σώματα ασφαλείας, αποστολές ανθρωπιστικής βοήθειας που αναγκάζονται να αναχωρήσουν επειγόντως σε περιοχές υψηλού κινδύνου ή πληγείσες από φυσικές καταστροφές ή πολέμους καθώς και αυτοί που ταξιδεύουν με οικονομικά πακέτα, ανήκουν σε αυτή την κατηγορία ταξιδιωτών, καλό είναι να γνωρίζουν ότι:

- Εμβόλια που χορηγούνται σε μικρό χρονικό διάστημα, δεν προσφέρουν ικανοποιητική ανοσία κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και επομένως η προστασία του ταξιδιώτη θεωρείται ανεπαρκής.
- Σε περίπτωση που ο ταξιδιώτης πρέπει να ταξιδέψει επειγόντως, δεν είναι δυνατό να ολοκληρωθούν εμβολιαστικά σχήματα όπου πρέπει να χορηγηθούν σε περισσότερες της μίας δόσεις, με αποτέλεσμα την ανεπαρκή κάλυψη. Συστήνονται τα επιταχυνόμενα σχήματα εμβολιασμού για κάποια εμβόλια.
- Για την προφύλαξη κατά της ελονοσίας, εάν ο χρόνος πριν την αναχώρηση είναι περιορισμένος (< 7 ημέρες), συνιστάται η χορήγηση φαρμάκων όπως: ατοβακόνη/προγουανίλη ή δοξυκυκλίνη, που χορηγούνται ημερησίως.

## 2. ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

### ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΟΝΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΡΟΛΟΓΙΟΥ (JET LAG)



Χρονική υστέρηση του βιολογικού ρολογιού παρατηρείται κυρίως σε αεροπορικά ταξίδια. Προκαλείται από το γεγονός ότι το αεροπλάνο διασχίζει σε σύντομο χρονικό διάστημα περιοχές με διαφορετικές ωρολογιακές ζώνες. Η προσαρμογή του οργανισμού στη νέα ώρα, είναι δυσκολότερη για όσους ταξιδεύουν προς τα ανατολικά σε σύγκριση με εκείνους που ταξιδεύουν δυτικά. Εμφανίζεται με συμπτώματα όπως: αϋπνία και διαταραχές του ύπνου, γενική αδιαθεσία και αδυναμία κατά τη διάρκεια της ημέρας, πονοκέφαλος, ευερεθιστότητα, γαστρεντερικές διαταραχές και δυσκολία συγκέντρωσης. Τα συμπτώματα αυτά εμφανίζονται συχνότερα σε ηλικιωμένα άτομα, ενώ τα παιδιά φαίνεται να επηρεάζονται σε μικρότερο βαθμό. Συνιστάται:

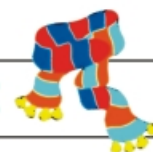
- Ικανοποιητική ξεκούραση πριν από το ταξίδι και αναπλήρωση του χαμένου χρόνου ύπνου για κάθε 24ωρο.
- Συγχρονισμός του ρολογιού τους με την ώρα της χώρας προορισμού, ώστε σταδιακά να αρχίζουν τις ανάλογες δραστηριότητες (π.χ. γεύματα, ύπνο κλπ) αντίστοιχα με την ώρα της χώρας προορισμού, πριν το ταξίδι.
- Ενυδάτωση με άφθονα υγρά και περιορισμό κατανάλωσης καφεΐνης και αλκοόλ πριν και κατά τη διάρκεια της πτήσης.

### ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Τα δύο είδη ακτινοβολίας (UVA και UVB) μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στο δέρμα και σε άλλους ιστούς του σώματος, όπως: ηλιακά εγκαύματα, κερατιτίδα των οφθαλμών και μακροπρόθεσμα γήρανση του δέρματος, καταρράκτη στα μάτια και καρκίνο του δέρματος. Ιδιαίτερα ευάλωτοι στην ηλιακή ακτινοβολία είναι οι άνθρωποι με ανοιχτόχρωμο δέρμα και τα μικρά παιδιά. Συνιστάται:

- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο, ιδιαίτερα τις μεσημεριανές ώρες
- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο χωρίς προφυλάξεις (αντηλιακές κρέμες), αν ο ταξιδιώτης παίρνει φάρμακα (π.χ. τετρακυκλίνη)
- Να φοράτε ανοιχτόχρωμα ρούχα, με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια
- Επάλειψη αντηλιακών με δείκτη προστασίας άνω του 15
- Προστασία των ματιών με καλής ποιότητας γυαλιά ηλίου
- Κάλυψη του κεφαλιού με πλατύγυρο καπέλο
- Αύξηση της πρόσληψης υγρών και μείωση της πρόσληψης αλκοόλ

### ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΨΥΧΟΣ



Η έκθεση σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες μπορεί να οδηγήσει σε υποθερμία, η οποία σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να καταλήξει σε θάνατο. Το ψύχος μπορεί να επηρεάσει είτε άτομα που δεν είναι επαρκώς ντυμένα για τις συνθήκες του περιβάλλοντος, είτε άτομα που εκτίθενται σε χαμηλές θερμοκρασίες για μεγάλο χρονικό διάστημα. Συνιστάται:

- Ένδυση με πολλαπλά κατάλληλα ενδύματα, όταν επισκέπτεστε περιοχές με πολύ χαμηλές θερμοκρασίες.
- Εάν βρίσκεστε σε περιοχές με χιόνι, εκτός από την προστασία από το ψύχος, χρειάζεται προστασία του δέρματος και των ματιών από την ηλιακή ακτινοβολία.

## ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΝΑΥΤΙΑ



Η ναυτία που οφείλεται στη χρήση μεταφορικών μέσων αποτελεί ένα σύνθετο πρόβλημα στους ταξιδιώτες. Συχνά προκαλεί ήπια έως μέτρια αδιαθεσία, αλλά σε σοβαρές καταστάσεις μπορεί να αποτελέσει ανασταλτικό παράγοντα για το ταξίδι. Συνιστάται:

- Μετακίνηση σε κάποια θέση όπου η ταλάντωση είναι μικρότερη (σε πλοίο π.χ. αυτό αφορά στο κεντρικό τμήμα και στα κατώτερα στρώματα του πλοίου, σε αυτοκίνητο ή λεωφορείο, αυτό συνήθως αφορά στα μπροστινά καθίσματα).
- Σταθεροποίηση του κεφαλιού ώστε να κινείται όσο λιγότερο γίνεται.
- Σε κλειστό χώρο (π.χ. στην καμπίνα ενός πλοίου) να προτιμάται η ύπτια θέση με τα μάτια κλειστά.
- Σταθεροποίηση του βλέμματος σε ένα σημείο.
- Κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων, αποφυγή αλκοόλ και καπνίσματος.

## ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝ ΤΩ ΒΑΘΕΙ ΦΛΕΒΟΘΡΟΜΒΩΣΗ



Η φλεβοθρόμβωση συναντάται κυρίως σε άτομα που ταξιδεύουν αρκετές ώρες χωρίς να κινηθούν. Παρατηρείται κατά τη διάρκεια πολύωρων πτήσεων (μεγαλύτερη από 10 ώρες), όπου η ροή του αίματος στα πόδια είναι μειωμένη. Σπάνια συμβαίνει σε νεαρούς ενήλικες χωρίς προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας αλλά και σε άτομα με επιβαρημένο ιστορικό, όταν η πτήση είναι μικρότερη από 6 ώρες. Η παρατεταμένη στάση του αίματος στις εν τω βάθει φλέβες των κνημών και της λεκάνης μπορεί να συντελέσει στη δημιουργία θρόμβων. Συνήθως οι θρόμβοι αυτοί απορροφούνται και δεν προκαλούν οποιοδήποτε πρόβλημα. Συνιστάται:

- Χρήση άνετων και χαλαρών ενδυμάτων, που να μην δημιουργούν πίεση στα γόνατα και στη μέση.
- Χρήση ειδικών ελαστικών καλτσών.
- Περιπάτημα τουλάχιστον κάθε μια ώρα κατά τη διάρκεια της πτήσης.
- Πραγματοποίηση ειδικών ασκήσεων, που πολλές φορές προβάλλονται σε βίντεο από τις αεροπορικές εταιρείες.
- Κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νερού και αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ και καφεΐνης.

## ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ

Ταχεία άνοδος σε μεγάλο υψόμετρο (> 2500μ) μπορεί να προκαλέσει εμφάνιση οξέων συμπτωμάτων σε μικρό χρονικό διάστημα (1 – 6 ώρες μετά την άνοδο). Τα συμπτώματα είναι: ζαλάδα, πονοκέφαλος, κούραση, μειωμένο επίπεδο συνείδησης και διαταραχές ύπνου. Με ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να αντιμετωπίζονται άτομα με προϋπάρχοντα καρδιολογικά και αναπνευστικά προβλήματα καθώς είναι πιο ευάλωτα, σε σύγκριση με υγιή άτομα.

Για την αποφυγή των συμπτωμάτων συνιστάται η βαθμιαία ανάβαση, ενώ για την άνοδο σε μεγάλο υψόμετρο να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν το ταξίδι.

## ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΠΟΤΩΝ



Η ποιότητα των τροφών και των ποτών που καταναλώνονται στο ταξίδι είναι δύσκολο να εξασφαλιστεί. Για να προστατευτείτε από μολυσμένη τροφή και νερό:

- «Βράστε το, μαγειρέψτε το, ξεφλουδίστε το ή αφήστε το!»
- Να πλένετε πάντα τα χέρια σας, πριν φάτε ή πιείτε.
- Καταναλώστε μόνο καλομαγειρεμένο και ζεστό φαγητό. Αποφύγετε το ωμό φαγητό (κυρίως τα οστρακοειδή) και τις σαλάτες. Φρούτα και λαχανικά που ξεφλουδίζονται είναι μια καλή επιλογή.
- Καταναλώστε νερό εμφιαλωμένο, νερό από σφραγισμένους περιέκτες ή νερό που έχει βραστεί ή απολυμανθεί με χλώριο ή ιώδιο. Η κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, συμπεριλαμβανομένης της μύρας, συνήθως είναι ασφαλής επιλογή. Οι χυμοί φρούτων θα πρέπει να αποφεύγονται, αν ο ταξιδιώτης δεν είναι σίγουρος ότι προέρχονται από σφραγισμένο δοχείο (διαφορετικά μπορεί να είναι διαλυμένοι με νερό βρύσης).
- Αποφύγετε τον πάγο, εκτός αν είναι από εμφιαλωμένο νερό.
- Αποφύγετε το φαγητό από τους πλανόδιους πωλητές και το σερβίρισμα από μπουφέ, αν δεν χρησιμοποιούνται προστατευτικά καλύμματα για τα φαγητά.
- Αποφύγετε την κατανάλωση κρύων σαλτσών όπως μαγιονέζα και συνοδευτικά σαλάτας (dressings), που συνήθως είναι ωμά και χειροποίητα. Από τα γλυκά, να αποφεύγετε κυρίως τα επιδόρπια, που περιέχουν κρέμα και τις συνοδευτικές σάλτσες.

- Αποφύγετε τα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα και παγωτά.
- Πλένετε τα δόντια σας με εμφιαλωμένο νερό.

Το συχνό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι ή ο καθαρισμός τους με αλκοολούχο διάλυμα είναι από τις σημαντικότερες μεθόδους πρόληψης ασθeneιών, ενώ ταξιδεύετε.

## ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΝΤΟΜΑ



Τα τσιμπήματα από έντομα, κυρίως από τα κουνούπια, μπορούν να μεταδώσουν ασθένειες στον άνθρωπο και να προκαλέσουν δυσάρεστες και ενίοτε επικίνδυνες τοπικές αντιδράσεις. Τα κουνούπια μεταδίδουν ελονοσία, κίτρινο πυρετό, δάγκειο πυρετό κ.α. Οι σκνίπες μεταδίδουν λεισημανίαση. Οι κρότwnες (τσιμπούρια) μπορούν να μεταδώσουν ιογενείς εγκεφαλίτιδες, νόσο του Lyme, αιμορραγικούς πυρετούς κ.α. Οι σκορπιοί και οι αράχνες που τσιμπάνε μπορούν επίσης να θέσουν σε κίνδυνο τους ταξιδιώτες στα θερμά κλίματα. Συνιστάται να :

- Παραμείνετε σε ελεγχόμενα και κλιματιζόμενα δωμάτια και κοιμηθείτε σε κρεβάτια που έχουν κουνουπιέρες εμποτισμένες σε εντομοκτόνα.
- Φοράτε ανοιχτόχρωμα ρούχα, μακρυμάνικες μπλούζες, μακριά παντελόνια, παπούτσια και όχι σανδάλια και ένα καπέλο να καλύπτει το εκτεθειμένο δέρμα.
- Χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικά στο εκτεθειμένο δέρμα. Από τα εντομοαπωθητικά που κυκλοφορούν στην Ελλάδα, αυτά που περιέχουν DEET (30%-50%) είναι τα πιο αποτελεσματικά. Χρησιμοποιήστε το σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Όταν χρησιμοποιείτε αντηλιακό, βάζετε πρώτα το αντηλιακό και μετά το εντομοαπωθητικό. Το βράδυ πριν πέσετε για ύπνο, να πλένετε το πρόσωπό σας για να φεύγει το εντομοαπωθητικό.
- Ελέγχετε το σώμα σας και τα ρούχα σας για κρότwnες (τσιμπούρια) κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων στη φύση και στο τέλος της ημέρας. Φοράτε ανοιχτόχρωμα ή άσπρα ρούχα για να εντοπίζονται πιο εύκολα οι κρότwnες. Χρησιμοποιείτε εντομοκτόνα που περιέχουν περμεθρίνη (όμοιες με τις φυσικές πυρεθρίνες) στο χώρο διαμονής και σε τέντες ή κουνουπιέρες για καλύτερη προστασία. Χρησιμοποιείτε προϊόντα που έχουν κατασκευαστεί για χρήση στα ρούχα και μην τα τοποθετείτε απευθείας στο δέρμα. Τα ρούχα εμποτισμένα σε περμεθρίνη παραμένουν αποτελεσματικά ως και μετά από δύο έως έξι πλύσιμα.

## ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΗΓΜΑΤΑ ΖΩΩΝ

Η λύσσα αποτελεί τον πιο σημαντικό κίνδυνο από δήγματα ζώων, στις περιοχές που ενδημεί, όπως σε χώρες της Αφρικής, της Λατινικής Αμερικής και της Ασίας. Στις περισσότερες αναπτυσσόμενες χώρες η λύσσα μεταδίδεται από το σκύλο. Κίνδυνος μετάδοσης όμως υπάρχει και μέσω νυχτερίδων και άλλων θηλαστικών όπως ο πίθηκος. Συνιστάται να :

- Αποφεύγετε την επαφή με κατοικίδια και άγρια ζώα, ειδικά σκύλους και μαϊμούδες σε αναπτυσσόμενες χώρες.
- Μην αγγίζετε, ταιΐζετε ή προσελκύετε άγρια ζώα με ανοιχτά σκουπίδια.
- Επιτηρείτε τα παιδιά, ώστε να μην πλησιάζουν, αγγίζουν, ταιΐζουν ή προκαλούν οποιοδήποτε ζώο.
- Αποφεύγετε τον περίπατο με γυμνά πόδια ή σανδάλια, όπου υπάρχει πιθανότητα ύπαρξης φιδιών.
- Καθαρίζετε άμεσα το τραύμα από δήγμα ζώου με σαπούνι και νερό ή με αντισηπτικό διάλυμα.
- Αναζητήστε άμεσα (εντός 24 ωρών) ιατρική βοήθεια.
- Εμβολιαστείτε κατά της λύσσας στην περίπτωση αυξημένου κινδύνου έκθεσης.

## ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΑ ΑΙΜΑΤΟΓΕΝΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ



Εκτεθειμένοι είναι οι ταξιδιώτες προς χώρες με ανεπαρκή υγειονομική περίθαλψη που μπορεί να χρειαστούν ιατρονοσηλευτική φροντίδα, είτε άτομα που κάνουν χρήση ενδοφλέβιων ουσιών και ταξιδεύουν ή επαγγελματίες υγείας που μεταβαίνουν σε χώρες για παροχή ανθρωπιστικής βοήθειας. Οι ταξιδιώτες χρειάζεται να :

- Αποφεύγουν την επαφή με αίμα ή σωματικά υγρά άλλων ατόμων.
- Αποφεύγουν την κοινή χρήση βελόνων και συριγγών.
- Αποφεύγουν τη χρήση εν δυνάμει μολυσμένων βελόνων για κοσμητικούς λόγους (π.χ. τατουάζ, τρύπημα αυτιών).
- Αποφεύγουν μετάγγιση που δεν θεωρείται ασφαλής.

Οι επαγγελματίες υγείας χρειάζεται να :

- Τηρούν σχολαστικά τα μέτρα προφύλαξης κατά τη διενέργεια ιατρικών πράξεων και να εμβολιάζονται έναντι της ηπατίτιδας Β.



## ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΑ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα απαντώνται σε όλο τον κόσμο και ιδιαίτερα σε χώρες με χαμηλό υγειονομικό επίπεδο. Εάν είστε σεξουαλικά ενεργός συνιστάται:

- Να μην έχετε σεξουαλικές επαφές (κολπικά, στοματικά, πρωκτικά) με αγνώστους και να αποφύγετε το περιστασιακό σεξ.
- Πριν την αναχώρησή σας, πάρτε μαζί σας προφυλακτικά υψηλής ποιότητας. Εάν πρόκειται να κάνετε σεξ με άτομο που δεν γνωρίζετε, χρησιμοποιήστε προφυλακτικό latex (ή προφυλακτικό πολυουρεθάνης, εάν είστε αλλεργικός στο latex) συνέχεια και σωστά σε κάθε σεξουαλική επαφή.
- Συζητήστε με τον ιατρό σας το ενδεχόμενο εμβολιασμού για ηπατίτιδα Β, και για τον ιό του ανθρώπινου θηλώματος (HPV). Για τα περισσότερα νοσήματα που μεταδίδονται σεξουαλικά δεν υπάρχουν εμβόλια, συμπεριλαμβανομένου του HIV.
- Αποφύγετε τις σεξουαλικές επαφές και αναζητήστε ιατρική βοήθεια, αν εμφανίσετε οποιοδήποτε έλκος ή βλατίδα (σπυράκι) στα γεννητικά όργανα ή αν παρουσιάσετε έκκριμα απ' την ουρήθρα.

## ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ

Τα τροχαία ατυχήματα είναι η πιο κοινή αιτία θανάτου στους ταξιδιώτες. Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο παίρνοντας προφυλάξεις που θα παίρνατε στη χώρα σας, γνωρίζοντας και ακολουθώντας προσεκτικά την τοπική οδική νομοθεσία.

- Σιγουρευτείτε ότι έχετε ασφάλεια υγείας ταξιδιού που καλύπτει και τις ασθένειες και τους τραυματισμούς από ατυχήματα.
- Εξασφαλίστε πληροφορίες για τους οδικούς κανονισμούς, το σύστημα των δρόμων στη χώρα που θα επισκεφθείτε και για τη σωστή συντήρηση του οχήματός σας.
- Πριν νοικιάσετε αυτοκίνητο στον προορισμό σας, ελέγξτε τα λάστιχα, τις ζώνες ασφαλείας, τους εφεδρικούς τροχούς, τα φώτα και τα φρένα.
- Ενημερωθείτε για τους πληροφοριακούς κανόνες των δρόμων (σε κάποιες

χώρες, οι οδηγοί κορνάρουν ή αναβοσβήνουν τα φώτα πριν προσπεράσουν ένα άλλο όχημα).

- Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί σε χώρες όπου η κίνηση γίνεται από την αριστερή πλευρά του δρόμου.
- Να φροντίσετε για την προμήθεια κράνους, όταν ταξιδεύετε σε χώρες που δεν είναι διαθέσιμο, καθώς η χρήση του είναι απαραίτητη για τους ποδηλάτες και τους μοτοσικλετιστές.
- Μην οδηγείτε υπό την επήρεια αλκοόλ ή φαρμάκων.

## ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΜΜΟ



Τα νερά αναψυχής (παραλίες, λίμνες και ποτάμια, πισίνες και σπα) ενέχουν κινδύνους για την υγεία και την ασφάλεια. Χρησιμοποιείτε την κοινή λογική μέσα ή δίπλα στο νερό. Αποφύγετε το αλκοόλ, φοράτε σωσίβιο όταν βρίσκεστε σε σκάφος και λάβετε τις ακόλουθες προφυλάξεις:

- Προσέξτε τις πινακίδες για επικίνδυνα νερά (ρεύματα). Εάν ένα δυνατό ρεύμα σας απομακρύνει από την ακτή, κολυμπάτε παράλληλα με την παραλία, μέχρι να σταματήσει το ρεύμα, μετά στρίψτε προς την ακτή.
- Αποφύγετε ηλεκτρικές απολήξεις σε σπα και κοντά σε πισίνες.
- Ποτέ μην πάτε για υποβρύχιο ψάρεμα μόνος ή χωρίς προπόνηση.
- Παραμείνετε ενυδατωμένοι και ξεκούραστοι πριν την κατάδυση, καταδυθείτε μόνο στα όρια που έχετε προπονηθεί και ακολουθείστε τις τοπικές οδηγίες κατάδυσης. Όταν κολυμπάτε με αναπνευστήρα, προσέξτε τις μέδουσες, τα ψάρια που δαγκώνουν καιτσιμπάνε και τα κοράλλια.
- Οι πνιγμοί στους ενήλικες σχετίζονται στις περισσότερες περιπτώσεις με την κατανάλωση αλκοόλ και φαγητού.
- Να μην κολυμπάτε κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Προσέξτε τα παιδιά σας! Βάλτε τους σωσίβιο στο σωστό μέγεθος. Η έλλειψη της επίβλεψης από ενήλικες είναι ο πιο κοινός λόγος πνιγμών των παιδιών.
- Βακτήρια που αποτελούν τη φυσιολογική χλωρίδα της άμμου και του χύματος, μπορεί να προκαλέσουν λοίμωξη, εάν έρθουν σε επαφή με τραυματισμένο δέρμα. Φοράτε παπούτσια, για να αποφύγετε τη δημιουργία τραυμάτων και αποφύγετε την άμεση επαφή με το χώμα.



Είναι πιθανό να αρρωστήσετε ενώ ταξιδεύετε και να χρειαστείτε ιατρική φροντίδα. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι το υγειονομικό επίπεδο ποικίλει από χώρα σε χώρα καθώς και τα δεδομένα ιατρικής περίθαλψης. Κατά κανόνα, περισσότερες επιλογές είναι διαθέσιμες σε αστικές, παρά σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές. Ωστόσο, σε κάποιους προορισμούς οι επιλογές για εξειδικευμένη περίθαλψη είναι ανεπαρκείς ή δεν υπάρχουν.

Οι μεγάλες ξενοδοχειακές μονάδες διαθέτουν ιατρό, ο οποίος παρέχει ιατρική βοήθεια στους διαμένοντες στο ξενοδοχείο. Τα ξενοδοχεία επίσης μπορούν να σας κλείσουν ραντεβού με τοπικούς ιατρούς. Εάν προκύψει κάτι επείγον, η καλύτερη επιλογή είναι το κοντινότερο νοσοκομείο.

### 3. ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Να παρακολουθείτε την υγεία σας. Εάν αρρωστήσετε κατά τη διάρκεια του ταξιδιού ή μετά την επιστροφή σας, ενημερώστε τον ιατρό σας για το ταξίδι σας και τη θεραπεία που λάβατε, εάν λάβατε.

Εάν λαμβάνετε χημειοπροφύλαξη για ελονοσία, πρέπει να λάβετε όλο το σχήμα, ακόμα και μετά την επιστροφή σας στην Ελλάδα. Εάν βρεθήκατε σε περιοχή ενδημική για ελονοσία, και κάνατε πυρετό μέσα σε ένα χρόνο από την επιστροφή σας (ιδιαίτερα τους πρώτους τρεις μήνες), ενημερώστε άμεσα τον ιατρό σας.

Η χημειοπροφύλαξη για ελονοσία δεν εγγυάται απόλυτη προστασία έναντι της ελονοσίας.

**Malaria, countries or areas at risk of transmission, 2010**

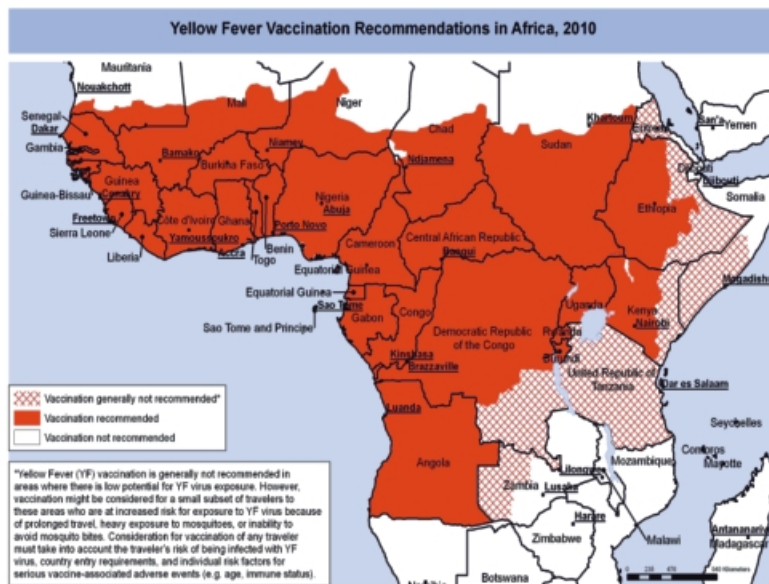


The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.



Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας <http://www.who.int/ith/en/index>.  
(Με την άδεια του Π.Ο.Υ.)

## ΕΝΔΕΙΞΗ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ ΚΙΤΡΙΝΟΥ ΠΥΡΕΤΟΥ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΗ



Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας <http://www.who.int/ith/en/index>.  
(Με την άδεια του Π.Ο.Υ.)

## ΕΝΔΕΙΞΗ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ ΚΙΤΡΙΝΟΥ ΠΥΡΕΤΟΥ ΣΤΗ ΚΕΝΤΡΙΚΗ & ΝΟΤΙΑ ΑΜΕΡΙΚΗ



Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας <http://www.who.int/ith/en/index>.  
(Με την άδεια του Π.Ο.Υ.)

## ΖΩΝΗ ΤΗΣ ΜΗΝΙΓΓΙΤΙΔΑΣ

Meningococcal meningitis, countries or areas at high risk, 2009



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: World Health Organization  
Map Production: Public Health Information  
and Geographic Information Systems (GIS)  
World Health Organization



©WHO 2009. All rights reserved

Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας <http://www.who.int/ith/en/index>.  
(Με την άδεια του Π.Ο.Υ.)

## ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων  
Γραφείο Ταξιδιωτικής Ιατρικής: [www.keelpno.gr](http://www.keelpno.gr)

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας  
WHO - International Travel & Health: [www.who.int/ith](http://www.who.int/ith)

Διεθνής Εταιρεία Ταξιδιωτικής Ιατρικής  
International Society of Travel Medicine (ISTM): [www.istm.org](http://www.istm.org)

Κέντρα Ελέγχου Νοσημάτων και Πρόληψης  
CDC - Traveler's Health: [www.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel)

Health Canada Travel Medicine: [www.TravelHealth.gc.ca](http://www.TravelHealth.gc.ca)

National Health Service (NHS): [www.fitfortravel.scot.nhs.uk](http://www.fitfortravel.scot.nhs.uk)

Yellow Book: [www.cdc.gov/travel/yb/toc.htm](http://www.cdc.gov/travel/yb/toc.htm)

Special Needs Traveler: [www.cdc.gov/travel/spec\\_needs.htm](http://www.cdc.gov/travel/spec_needs.htm)