



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Εποχική γρίπη: Οδηγίες για τους ταξιδιώτες

Δεκέμβριος 2010

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.

Εμβολιασμός

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο, ο οποίος όταν γίνει έγκαιρα μπορεί να προφυλάξει από τη σοβαρή νόσηση ή τις επιπλοκές από τον ιό της γρίπης.

Οι ταξιδιώτες που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου και διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών συστήνεται να εμβολιάζονται.

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 κουτί 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:
 - προσεκτικό και συχνό πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι ή καθαρισμός με αλκοολούχο διάλυμα.
 - κάλυψη στόματος και μύτης με χαρτομάντηλο κατά το βήχα ή το φτάρνισμα. Το χαρτομάντηλο χρειάζεται να πετιέται αμέσως στα σκουπίδια.
 - 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.

ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ

ΠΛΕΝΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ:

- Πριν αγγίξετε το στόμα για να φάτε, να πιείτε, να καπνίσετε, να βουρτσίσετε τα δόντια.
- Μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Όταν αγγίζετε επιφάνειες, όπως πόμολα ή χειρολαβές, σε πολυσύχναστα μέρη.
- Όταν φταρνίζεστε ή φυσάτε τη μύτη σας.
- Όταν έρχεστε σε επαφή με άρρωστα άτομα.



ΖΩΣΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

- Πλύνετε τα χέρια σας προσεκτικά με ζεστό νερό και σαπούνι. Τρίψτε καλά ανάμεσα στα δάκτυλα.
- Σκουπίστε τα χέρια με χειροπετσέτα.
- Χρησιμοποιείτε τη χειροπετσέτα για να κλείσετε τη βρύση και να ανοίξετε την πόρτα.



ΧΡΗΣΗ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΩΝ ΔΙΑΛΥΜΑΤΩΝ

Αν δεν υπάρχει νερό και σαπούνι και τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εναλλακτικά αλκοολικό διάλυμα με περιεκτικότητα 70% σε οινόπνευμα.

