



## Καταγραφή κρουσμάτων κροτωνογενούς εγκεφαλίτιδας, 2021 – Μέτρα προστασίας

Με αφορμή την πρόσφατη καταγραφή λίγων περιστατικών κροτωνογενούς εγκεφαλίτιδας, σε κτηνοτρόφους/βοσκούς, στην ηπειρωτική Ελλάδα, ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) ενημερώνει για τη νόσο και τα συνιστώμενα μέτρα προστασίας.

Η **κροτωνογενής εγκεφαλίτιδα** προκαλείται από έναν ιό, ο οποίος **μεταδίδεται** κυρίως με **τσιμπήμα μολυσμένου τσιμπουριού** (κρότωνα), καθώς και -πιο σπάνια- με την **κατανάλωση μη παστεριωμένων γαλακτοκομικών προϊόντων** από μολυσμένα παραγωγικά ζώα. Τα τσιμπούρια μολύνονται από συγκεκριμένα είδη ζώων (κυρίως από μικρά τρωκτικά και εντομοφάγα ζώα) και μεταφέρουν τον ιό σε άλλα ζώα ή ανθρώπους που θα τσιμπήσουν. Πολλά άλλα άγρια και οικόσιτα θηλαστικά ζώα υποστηρίζουν έμμεσα την κυκλοφορία του ιού επιτρέποντας τον πολλαπλασιασμό των τσιμπουριών. Οι άνθρωποι δεν μεταδίδουν τον ιό.

Περίπου 2/3 των λοιμώξεων είναι ασυμπτωματικές. Στα κλινικά περιστατικά, τα συμπτώματα εκδηλώνονται μετά από λίγες ημέρες ή εβδομάδες, και μπορεί να περιλαμβάνουν πυρετό, κούραση, πονοκέφαλο, πόνους στο σώμα, ναυτία. Σε ένα ποσοστό των ασθενών, μπορεί τα συμπτώματα να υποχωρήσουν αρχικά, για λίγες ημέρες ή εβδομάδες, και να ξαναπαρουσιαστούν μετά, πιο έντονα, με προσβολή του κεντρικού νευρικού συστήματος (εικόνα εγκεφαλίτιδας ή μηνιγγίτιδας). Στα ζώα η νόσος είναι συνήθως ασυμπτωματική, αλλά μπορεί να παρουσιαστούν και συμπτώματα από το νευρικό σύστημα και στα ζώα.

Η νόσος είναι ενδημική σε χώρες της κεντρικής, βόρειας και ανατολικής Ευρώπης, με χιλιάδες κρούσματα κάθε χρόνο. Τα περισσότερα περιστατικά καταγράφονται σε αγροτικές περιοχές, συχνότερα κατά την περίοδο που κυκλοφορούν περισσότερο τα τσιμπούρια (Απρίλιο έως Νοέμβριο), αλλά και καθόλη τη διάρκεια του χρόνου (και τον Χειμώνα), ιδίως σε νότιο – Ευρωπαϊκές χώρες.

Στη χώρα μας έχουν καταγραφεί συνολικά -έως τα μέσα Ιουνίου 2021- έξι εγχώρια περιστατικά τα τελευταία έτη (ένα το 2014, ένα το 2015 και τέσσερα το 2021), στη βόρεια, κεντρική και νότια Ελλάδα, σε αγροτικές/ ορεινές περιοχές, όλα σε κτηνοτρόφους - βοσκούς.

**Αυξημένου κινδύνου έκθεσης** θεωρούνται τα άτομα που έχουν ασχολίες σε περιοχές όπου υπάρχουν τσιμπούρια, στην ύπαιθρο, σε αγροτικές ή ορεινές περιοχές, σε αστικά πάρκα και κήπους, είτε λόγω εργασίας (π.χ. αγρότες, κτηνοτρόφοι, βοσκοί, ξυλοκόποι και κηπουροί) ή λόγω αναψυχής (όσοι κάνουν κάμπινγκ, φυσιολάτρες, ορειβάτες, πεζοπόροι, κυνηγοί).

Με στόχο την εφαρμογή στοχευμένων μέτρων απόκρισης και πρόληψης, ο ΕΟΔΥ διενεργεί ενισχυμένη επιδημιολογική επιτήρηση της νόσου, διερευνά άμεσα τα περιστατικά, ενημερώνει τους επαγγελματίες υγείας, ενημερώνει και βρίσκεται σε συνεργασία με τις αρμόδιες εθνικές και περιφερειακές αρχές δημόσιας υγείας και τις εθνικές αρχές υγείας των ζώων.

Με αφορμή την καταγραφή των περιστατικών αυτών και με στόχο την πρόληψη της νόσου, ο ΕΟΔΥ συνιστά:

- I. να λαμβάνετε μέτρα προστασίας από τα τσιμπούρια**, κυρίως όσοι μένετε, επισκέπτεστε συχνά ή εργάζεστε σε αγροτικές και ορεινές περιοχές, στην ύπαιθρο (π.χ. κτηνοτρόφοι, βοσκοί, αγρότες και όσοι έχετε ασχολίες σε περιοχές όπου υπάρχουν τσιμπούρια), και
- II. να μην τρώτε και να μην πίνετε μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα.**

Πιο συγκεκριμένα τα συνιστώμενα μέτρα προστασίας περιγράφονται (συνοπτικά) παρακάτω.

## I. Μέτρα προστασίας από τα τσιμπούρια

Όταν πηγαίνετε στην ύπαιθρο:

1. **Μην μένετε πολλή ώρα σε περιοχές που μπορεί να υπάρχουν τσιμπούρια** (σε δάση, λιβάδια, ψηλά χόρτα, σωρούς φύλλων, γενικά όπου έχει πυκνή βλάστηση).
2. **Περπατάτε πάντα στο κέντρο των μονοπατιών. Μην περπατάτε μέσα σε πυκνή βλάστηση.**
3. **Φοράτε ρούχα** κατά προτίμηση ανοιχτού χρώματος, με μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια, ψηλές κάλτσες και μπότες/ κλειστά παπούτσια. **Βάζετε το παντελόνι μέσα από τις κάλτσες και τις μπότες.** Φοράτε γάντια ιδίως όταν αγγίζετε χόρτα/ φυτά με τα χέρια σας (βάζετε τα μανίκια της μπλούζας μέσα στα γάντια).
4. **Χρησιμοποιείτε εγκεκριμένα αντικουνουπικά/ εντομοαπωθητικά σπρέυ** στο γυμνό δέρμα και **πάνω από τα ρούχα σας**, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης. Τα συστατικά θα πρέπει να περιέχουν μία από τις παρακάτω ουσίες: DEET (πάνω από 20% για ενήλικες), ή ικαριδίνη/πικαριδίνη ή IR3535 ή Citriodiol ή Eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized (ecoil (h/c)).
5. **Μην ξαπλώνετε και μην κάθεστε απευθείας στο έδαφος** – απλώστε μία κουβέρτα ή σεντόνι (ανοικτού χρώματος) για να ξαπλώσετε.
6. **Κάντε ντους ή μπάνιο αμέσως μετά την επιστροφή σας από την ύπαιθρο.**
7. **Ελέγχετε για τσιμπούρια όλο το σώμα σας, τα ρούχα σας και τα ζώα σας**, συχνά όσο είστε στην ύπαιθρο και ξανά όταν επιστρέψετε στο σπίτι.
8. Αφού επιστρέψετε από την ύπαιθρο, βγάλτε τα ρούχα, τις κάλτσες και τα παπούτσια σας έξω από το σπίτι, πριν μπείτε μέσα στο σπίτι και ελέγξτε τα για τσιμπούρια. Απλώστε τα ρούχα σας στον ήλιο ή πλύντε τα με ζεστό - καυτό νερό (>55 °C) και απορρυπαντικό, σιδερώστε τα ρούχα σε υψηλή θερμοκρασία, ή στεγνώστε τα σε στεγνωτήρα ρούχων, αν υπάρχει (στην υψηλότερη θερμοκρασία για 10 λεπτά).
9. **ΜΗΝ πιάνετε τα τσιμπούρια με γυμνά χέρια.**
10. **Αν βρείτε τσιμπούρι στο σώμα σας:**
  - Το τσιμπούρι **θα πρέπει να αφαιρεθεί όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και με σωστό τρόπο**, με κατάλληλη λαβίδα, από ιατρό, στο πιο κοντινό Κέντρο Υγείας ή Νοσοκομείο, ή από κάποιον που να γνωρίζει τον σωστό τρόπο αφαίρεσής του. Ο σωστός τρόπος αφαίρεσης των τσιμπουριών (απαιτεί κατάλληλη λαβίδα) αναφέρεται στην ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ [εδώ](#).
  - **ΜΗΝ ζουλήξετε, ΜΗΝ σπάσετε, ΜΗΝ συμπιέσετε και ΜΗΝ τρυπήσετε το σώμα του τσιμπουριού.**
  - **Μην βάζετε τίποτε πάνω στο τσιμπούρι.**
  - Μετά την αφαίρεση του τσιμπουριού, **ελέγχετε την περιοχή του τσιμπήματος** για τυχόν αλλαγές (για κοκκινίλα ή εξάνθημα/ σπυράκια) και **παρακολουθείτε την υγεία σας τουλάχιστον για έναν μήνα**. Αν παρατηρήσετε κάποια αλλαγή στην περιοχή του τσιμπήματος ή αισθανθείτε άρρωστος/εμφανίσετε οποιοδήποτε σύμπτωμα τις επόμενες εβδομάδες, πηγαίνετε **αμέσως να σας δει ιατρός** και πείτε του για το τσίμπημα του τσιμπουριού.
11. Εάν έχετε ζώα, ρωτήστε τον κτηνίατρο **πώς να τα προστατεύετε από τα τσιμπούρια και φροντίστε για τον αποπαρασιτισμό τους σε τακτική βάση**. Ψάχνετε κάθε μέρα τα ζώα σας για τσιμπούρια (προσοχή: ΜΗΝ βγάξετε τα τσιμπούρια με γυμνά χέρια).
12. **Φροντίζετε τον εξωτερικό χώρο του σπιτιού σας ή του χώρου εργασίας σας (π.χ. της κτηνοτροφικής μονάδας, του στάβλου, του μαντριού)**, ώστε να έρχονται λιγότερα τσιμπούρια: καθαρίζετε τον χώρο από χόρτα, φύλλα, κλαδιά, παλιά έπιπλα/στρώματα και σκουπίδια, κουρεύετε συχνά τα χόρτα, το γρασίδι και τους θάμνους. Παίρνετε μέτρα προστασίας και από τα τρωκτικά (ποντίκια, αρουραίους) στον χώρο σας.

Περισσότερες και πιο αναλυτικές πληροφορίες για τα μέτρα προστασίας από τα τσιμπούρια μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/disease/tsimpoyria-krotones/>).

## **II. Μέτρα προστασίας σχετικά με την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων**

Καθώς η νόσος μεταδίδεται -πιο σπάνια- και από την κατανάλωση μη παστεριωμένων γαλακτοκομικών (αλλά φυσικά και για την προστασία σας από άλλες αρρώστιες),

### **ΜΗΝ τρώτε μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα:**

- **Πίνετε μόνο παστεριωμένο γάλα** (ή γάλα που έχει βράσει για τουλάχιστον 5 λεπτά).
- **Μην τρώτε φρέσκα μαλακά τυριά** εάν δεν έχουν ωριμάσει για το κατάλληλο χρονικό διάστημα.
- Μην τρώτε γαλακτοκομικά προϊόντα εάν δεν γνωρίζετε ότι τηρήθηκε η σωστή διαδικασία παρασκευής τους.
- Πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας μετά από κάθε επαφή με φρέσκα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. μετά το άρμεγμα).
- Μην τρώτε, μην πίνετε και μην καπνίζετε κατά τη διάρκεια εργασίας που έρχεστε σε επαφή με φρέσκα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα (ή μετά την εργασία, εάν δεν έχετε πλύνει πολύ καλά τα χέρια σας).