



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

## Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Παρέμβασης για Λοιμώδη Νοσήματα

### Οδηγίες για την πρόληψη και τον αποτελεσματικό χειρισμό εμφάνισης γαστρεντερίτιδας σε κατασκήνωση

Η εμφάνιση κρουσμάτων γαστρεντερίτιδας σε κατασκηνώσεις δεν είναι σπάνιο φαινόμενο. Ωστόσο, όπως έχει φανεί στο παρελθόν κάποιες φορές τέτοιου είδους συμβάντα, ενώ θα μπορούσαν να περιοριστούν έγκαιρα και αποτελεσματικά, λαμβάνουν μεγάλες διαστάσεις, προκαλώντας ανησυχία στους κατασκηνωτές και στους συγγενείς τους, καθώς και στο προσωπικό των κατασκηνώσεων.

Παρακάτω περιγράφονται μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης γαστρεντερίτιδας σε κατασκήνωση.

Πολλοί διαφορετικοί μικροοργανισμοί (ιοί, βακτήρια, παράσιτα) μπορούν να προκαλέσουν γαστρεντερίτιδα. Οι γαστρεντερίτιδες στις κατασκηνώσεις προκαλούνται κυρίως από **ιούς** και **βακτήρια**. Οι **ιογενείς γαστρεντερίτιδες** προκαλούνται από μια ποικιλία ιών με πιο συχνούς τους νοροϊούς. Η λοίμωξη από νοροϊούς χαρακτηρίζεται κυρίως από εμέτους και πιο σπάνια από διάρροια, ναυτία, κοιλιακό άλγος, μυαλγία, πυρετό και κεφαλαλγία. Τα συμπτώματα διαρκούν λίγες ημέρες. Κατά κανόνα δεν απαιτείται ειδική θεραπεία εκτός από την επαρκή πρόσληψη υγρών. Οι ιογενείς γαστρεντερίτιδες μεταδίδονται:

- από άτομο σε άτομο (μέσω ιών που μεταφέρονται με τα χέρια),
- μέσω μολυσμένων επιφανειών, αντικειμένων, τροφίμων ή νερού που μολύνονται από τα χέρια ασθενών, καθώς και
- αερογενώς, όταν ένας ασθενής κάνει εμετό και τα σωματίδια του ιού διασκορπίζονται στον αέρα (σαν ομίχλη) και μολύνουν άλλα άτομα που βρίσκονται στον ίδιο χώρο.

Οι **βακτηριακές** γαστρεντερίτιδες δεν μεταδίδονται τόσο εύκολα όσο οι ιογενείς από άτομο σε άτομο, αλλά μπορούν να επηρεάσουν μεγάλο αριθμό ανθρώπων όταν μολύνεται κάποιο τρόφιμο ή νερό. Τα συμπτώματα κατά κανόνα περιλαμβάνουν πυρετό, κεφαλαλγία, κοιλιακό άλγη, διάρροια, ναυτία και εμέτους, εμφανίζονται 2-5 ημέρες μετά την κατανάλωση μολυσμένου τροφίμου-νερού και μπορεί να διαρκέσουν αρκετές ημέρες. Συνήθως, αρκεί η

επαρκής πρόσληψη υγρών, ενώ η χρήση αντιβιοτικών περιορίζεται σε παιδιά και ενήλικες με μειωμένη ανοσία. Οι βακτηριακές γαστρεντερίτιδες μεταδίδονται με κατανάλωση:

- μολυσμένου νερού,
- ωμού ή ατελώς ψημένου μολυσμένου τροφίμου,
- τροφίμου που μολύνεται από ασθενή ή φορέα χειριστή τροφίμων και
- τροφίμου κακώς συντηρημένου που επιτρέπει τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών.

Ακολουθούν κάποιες βασικές συστάσεις: **(α)** για την πρόληψη της γαστρεντερίτιδας και **(β)** για τις ενέργειες που πρέπει να γίνονται σε περίπτωση εμφάνισης γαστρεντερίτιδας σε μια κατασκήνωση.

## **A) ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ**

**(αφορά κατασκηνωτές, ομαδάρχες, κοινοτάρχες και όλο το προσωπικό της κατασκήνωσης)**

**1) Ακολουθούμε τους βασικούς κανόνες υγιεινής:**

- Πλένουμε τα χέρια μας επιμελώς με χλιαρό νερό και σαπούνι για τουλάχιστον 10-15 δευτερόλεπτα και τα στεγνώνουμε χρησιμοποιώντας πετσέτα μιας χρήσης.
- Το πλύσιμο των χεριών γίνεται **α)** πριν την προετοιμασία/σερβίρισμα φαγητού, **β)** πριν την κατανάλωση φαγητού, **γ)** πριν το κάπνισμα, **δ)** μετά την τουαλέτα, **ε)** μετά την επαφή με κόπρανα ή εμέσματα, **στ)** μετά την επαφή με σκουπίδια.
- Επιβλέπουμε τα μικρά παιδιά που φιλοξενούνται στην κατασκήνωση στο πλύσιμο των χεριών και στο να εφαρμόζουν όλους τους κανόνες υγιεινής.

**2) Ακολουθούμε τις παρακάτω οδηγίες όσον αφορά την προετοιμασία, διανομή και φύλαξη του φαγητού και του πόσιμου νερού.**

- Φροντίζουμε ώστε τα τραπέζια να είναι καθαρά.
- Πλένουμε καλά τα μαγειρικά σκεύη με ζεστό νερό και σαπούνι και τα αφήνουμε να στεγνώσουν στον αέρα.
- Φροντίζουμε ώστε τα παιδιά να χρησιμοποιούν τα υπάρχοντα σκεύη και όχι τα χέρια τους όταν σερβίρεται το φαγητό σε κοινό δοχείο. Κάθε παιδί θα πρέπει να χρησιμοποιεί το δικό του πιάτο και ποτήρι.
- Ειδικά οι χειριστές τροφίμων πρέπει να πλένουν τακτικά τα χέρια τους, να αποφεύγουν τη χρήση κοσμημάτων στα χέρια, να δένουν τα μαλλιά τους πίσω και να

καλύπτουν τα τραύματα στα χέρια τους με αδιάβροχα επιθέματα και με γάντια μιας χρήσης.

- Απαγορεύεται η συνύπαρξη ωμού και μαγειρεμένου φαγητού ακόμα και στο ψυγείο.
- Χρησιμοποιούμε διαφορετικά μαγειρικά σκεύη για ωμά και για μαγειρεμένα τρόφιμα.
- Διατηρούμε το φαγητό ζεστό σε θερμοκρασία  $>60^{\circ}\text{C}$  ή κρύο σε θερμοκρασία  $< 4^{\circ}\text{C}$ .
- Επαναθερμαίνουμε το φαγητό στους  $70^{\circ}\text{C}$  για δύο λεπτά και πάντα μια φορά.
- Καταναλώνουμε άμεσα ή ψύχουμε μαγειρεμένο φαγητό που διατηρήθηκε σε θερμοκρασίες  $>5^{\circ}\text{C}$  και  $<60^{\circ}\text{C}$  για λιγότερο από 2 ώρες.
- Καταναλώνουμε άμεσα ή πετάμε μαγειρεμένο φαγητό που διατηρήθηκε σε θερμοκρασίες  $>5^{\circ}\text{C}$  και  $<60^{\circ}\text{C}$  για 2 έως 4 ώρες.

3) Ο γιατρός της κατασκήνωσης ελέγχει και καταγράφει καθημερινά την κατάσταση υγείας των κατασκηνωτών και του προσωπικού καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής τους στην κατασκήνωση. **Δεν επιτρέπεται η είσοδος σε κατασκηνωτή ή προσωπικό με συμπτώματα γαστρεντερίτιδας έως και 48 ώρες πριν την έναρξη της κατασκηνωτικής περιόδου.**

## **B) ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ**

1) Ο γιατρός της κατασκήνωσης σε περίπτωση κρουσμάτων γαστρεντερίτιδας, **επικοινωνεί άμεσα** με την οικεία Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και τον ΕΟΔΥ στα τηλέφωνα 210-88.99.064,-061 (ή στο 210-52.12.054 μετά τις 17:00 και τα Σαββατοκύριακα), ώστε να δοθεί όλη η απαραίτητη στήριξη και καθοδήγηση σχετικά με το χειρισμό της κατάστασης. Σε περίπτωση προσέλευσης αυξημένου αριθμού κρουσμάτων γαστρεντερίτιδας, ο γιατρός καταγράφει καθημερινά τα νέα κρούσματα. Παράδειγμα δελτίου καταγραφής επισυνάπτεται στο τέλος των οδηγιών για τη διευκόλυνση των ενδιαφερόμενων και για την παρακολούθηση του φαινομένου.

2) Συνιστούμε τη μεταφορά των ασθενών στο σπίτι τους ή αν αυτό είναι δύσκολο, την απομόνωση τους ώστε να μην έρχονται σε επαφή με τον υγιή πληθυσμό μέχρι να περάσουν 48 ώρες από το τέλος των συμπτωμάτων τους, καθώς και τη χρήση ξεχωριστής τουαλέτας. Ασθενής με ιογενή γαστρεντερίτιδα θεωρείται ότι μπορεί να μεταδώσει τη νόσο έως και **48 ώρες** μετά την αποδρομή των συμπτωμάτων.

3) Φροντίζουμε ώστε η μεταφορά ασθενών με γαστρεντερίτιδα προς το νοσοκομείο ή το σπίτι τους να γίνεται με ιδιωτικό μέσο μεταφοράς που να διαθέτει εύχρηστα δοχεία συλλογής εμεσμάτων ή με ασθενοφόρο. **Πρέπει να αποφεύγεται η μεταφορά ασθενών και υγιή πληθυσμού με το ίδιο μεταφορικό μέσο.**

- 4) Απομακρύνουμε από τα καθήκοντά τους, τους χειριστές τροφίμων που παρουσιάζουν συμπτώματα γαστρεντερίτιδας έως και 48 ώρες από το τέλος των συμπτωμάτων.
- 5) Ζητάμε από ομαδάρχες και κοινοτάρχες με γαστρεντερίτιδα να μην έρχονται σε επαφή με τα παιδιά και να μην συμμετέχουν στο σερβίρισμα των γευμάτων τους.
- 6) Συλλέγουμε δείγματα κοπράνων ή και εμεσμάτων από τους ασθενείς για να σταλούν για εργαστηριακό έλεγχο, σύμφωνα με οδηγίες της ΔΔΥ της αρμόδιας ΠΕ ή του ΕΟΔΥ.
- 7) Συλλέγουμε και ψύχουμε (δεν καταψύχουμε) φαγητό που μπορεί να καταναλώθηκε τις τελευταίες 72 ώρες πριν την έναρξη των συμπτωμάτων και φυλάσσουμε τις αρχικές συσκευασίες ύποπτων τροφίμων, το νερό και τα παγάκια που υπάρχουν στο ψυγείο ώστε να μπορούν να σταλούν δείγματα για έλεγχο στα κατάλληλα εργαστήρια που θα υποδείξει ο ΕΟΔΥ.
- 8) Καθαρίζουμε και απολυμαίνουμε τους χώρους ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες:
- Οι άνθρωποι που ασχολούνται με την καθαριότητα υποχρεούνται να φορούν γάντια και ποδιά μιας χρήσης.
  - Συστήνεται πρώτα να καθαρίζονται τα δωμάτια/σκηνές/διάδρομοι που χρησιμοποιεί ο υγιής πληθυσμός και μετά να καθαρίζονται όλοι οι δυνητικά μολυσμένοι χώροι π.χ. τουαλέτες, ντους, πατώματα, καθίσματα, τηλέφωνα κ.α. αρχικά με ζεστό νερό και απορρυπαντικό και μετά με απολυμαντικό (οικιακή χλωρίνη σε αραιώση 1:100).
  - Οι τουαλέτες πρέπει να καθαρίζονται τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα αλλά και όποτε δεν είναι καθαρές.
  - Οι χρησιμοποιημένες σφουγγαρίστρες πρέπει να πλένονται με ζεστό νερό και μετά να στεγνώνουν στον αέρα.
  - Εμέσματα και κόπρανα πρέπει να καθαρίζονται αμέσως. Χρησιμοποιούμε γάντια και ποδιά μιας χρήσης. Καθαρίζουμε με ζεστό νερό και απορρυπαντικό ή με πανάκια μιας χρήσης (τα οποία πετάμε σε πλαστική σακούλα), απολυμαίνουμε το χώρο με οικιακή χλωρίνη σε αραιώση 1:100 και τέλος απαγορεύουμε την είσοδο σε αυτόν για τουλάχιστον μια ώρα.



## Καταγραφή ασθενών με συμπτώματα γαστρεντερίτιδας

Φορέας:	
Όνοματεπώνυμο ιατρού:	Τηλέφωνα για επικοινωνία:

A/A	Όνομα - Επώνυμο ασθενή	Ημερομηνία εξέτασης	Φύλο	Ηλικία (έτη)	Κοινότητα	Σκηνή	Ημερομηνία άφιξης στην κατασκήνωση	Ημερομηνία και <u>Ωρα</u> έναρξης συμπτωμάτων	Πυρετός (≥ 38°)	Έμετοι	Διάρροιες (≥ 3 ανά 24ωρο)	Σχόλια (Εθνικότητα, κοινές δραστηριότητες, κ.α)
									<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	
									<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	
									<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	
									<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	
									<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	
									<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	
									<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	
									<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	<input type="checkbox"/> ΝΑΙ <input type="checkbox"/> ΟΧΙ	

**Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας**  
Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Παρέμβασης  
για Λοιμώδη Νοσήματα  
e-mail αποστολής: [epid@eody.gov.gr](mailto:epid@eody.gov.gr)

