



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



Ε.Ο.Δ.Υ.
ΚΠ 13090 / 2020 - 22/06/2020

Αγράφων 3-5, Μαρούσι
Τ.Κ. 15123
Τηλ. 2105212000
www.eody.gov.gr
Facebook: @eody
Twitter: @eody_gr

Πληροφορίες:
**Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης &
Παρέμβασης για Λοιμώδη Νοσήματα**
Τμήμα Νοσημάτων που Μεταδίδονται με
Διαβιβαστές
ΔΑΝΑΗ ΠΕΡΒΑΝΙΔΟΥ, 2108899052
Φαξ: 2108818868

Προς :

Πίνακας αποδεκτών

Κ.Ε.Δ.Ε.
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΔΗΜΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΑΡ. ΠΡΩΤ.: 2148_2020
ΗΜΕΡ.: 22/6/2020

Θέμα: Διάθεση ενημερωτικού υλικού για την προστασία από τα κουνούπια

Αξιότιμοι κκ,

Ενόψει της έναρξης της περιόδου κυκλοφορίας των κουνουπιών και στο πλαίσιο ενίσχυσης των δράσεων ενημέρωσης του κοινού σχετικά με τα μέτρα προφύλαξης από τα κουνούπια και πρόληψης νοσημάτων που μεταδίδονται με αυτά, σας αποστέλλουμε ηλεκτρονικά το επισυναπτόμενο επικαιροποιημένο ενημερωτικό υλικό, το οποίο είναι αναρτημένο και στην ιστοσελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (Ε.Ο.Δ.Υ., <https://eody.gov.gr/disease/kounouypia/>), και συγκεκριμένα:

- Φυλλάδιο «Προφυλαχθείτε από τα κουνούπια»,
- Φυλλάδιο «Ιός του Δυτικού Νείλου: Μαθαίνω και προφυλάσσομαι»,
- Φυλλάδιο για παιδιά «Μην αφήνεις τα κουνούπια να σε τσιμπάνε!»,
- Παρουσίαση «Μέτρα προστασίας από τα κουνούπια», και
- Αφίσα «Προφυλάξου από τα κουνούπια ημέρα και νύχτα»

Μπορείτε να αναρτήσετε το επισυναπτόμενο υλικό στην ιστοσελίδα του φορέα σας (Δήμου, Περιφέρειας), προς ενημέρωση του τοπικού πληθυσμού της περιοχής ευθύνης σας, και να χρησιμοποιήσετε το υλικό σε ενημερωτικές συναντήσεις κοινού.

Επιπρόσθετα, σας ενημερώνουμε ότι ο Ε.Ο.Δ.Υ. οργανώνει την αποστολή διαθέσιμου έντυπου ενημερωτικού υλικού στις Περιφέρειες (Γενικές Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας) της χώρας. Μπορείτε να ζητήσετε σχετικό έντυπο ενημερωτικό υλικό από τον Ε.Ο.Δ.Υ., ανάλογα με τις ανάγκες σας, κατόπιν αιτήματός σας, με αναλυτική περιγραφή του είδους και της ποσότητας του ενημερωτικού υλικού που χρειάζεσθε (σε: c.kefaloudi@eody.gov.gr και g.varvaresos@eody.gov.gr).

Με εκτίμηση,

Δανάη Περβανίδου
Προϊσταμένη, Τμήμα Νοσημάτων που
Μεταδίδονται με Διαβιβαστές

Δρ. Έλενα Μαλτέζου
Προϊσταμένη, Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης
και Παρέμβασης για Λοιμώδη Νοσήματα

Ο Πρόεδρος ΔΣ ΕΟΔΥ

Παναγιώτης Αρκουμανέας

ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ

Προϊστάμενος Γραμματείας
α.α.

Νικόλαος Ράπτης

Πίνακας Αποδεκτών:

I. Περιφέρειες:

1. **Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης:**
 - Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
2. **Περιφέρεια Αττικής:**
 - Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
3. **Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου:**
 - Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
4. **Περιφέρεια Δυτικής Ελλάδας:**
 - Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
5. **Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας:**
 - Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
6. **Περιφέρεια Ηπείρου:**
 - Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
7. **Περιφέρεια Θεσσαλίας:**
 - Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
8. **Περιφέρεια Ιονίων Νήσων:**
 - Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
9. **Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας:**
 - Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
10. **Περιφέρεια Κρήτης:**
 - Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
11. **Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου:**
 - Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
12. **Περιφέρεια Πελοποννήσου:**

- Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
13. **Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας:**
- Υπόψη Περιφερειάρχη
 - Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας

II. Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (ΚΕΔΕ), με παράκληση ενημέρωσης όλων των Δήμων της χώρας

Κοινοποίηση:

Υπουργείο Υγείας

1. Γενικό Γραμματέα Δημόσιας Υγείας
2. Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Ποιότητας Ζωής
3. Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος

Συνημμένα: Πέντε (5) αρχεία pdf

Εσωτερική Διανομή :

Γραφείο Γραμματείας Προέδρου

Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης & Παρέμβασης για Λοιμώδη Νοσήματα

Τμήμα Νοσημάτων που Μεταδίδονται με Διαβιβαστές

Αυτοτελές Τμήμα Τύπου και Επικοινωνίας

Γραφείο Γραμματείας Αντιπροέδρου Μεταδοτικών Νοσημάτων

Αυτοτελές Τμήμα Διοίκησης



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Μέτρα προστασίας από τα κουνούπια

**Τμήμα Νοσημάτων που Μεταδίδονται με Διαβιβαστές
Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Παρέμβασης για Λοιμώδη Νοσήματα
Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ)**

Τα κουνούπια

αν είναι μολυσμένα

και

ανάλογα με το είδος τους



μπορεί να μεταδώσουν με το τίμπημά τους διάφορα νοσήματα

Στην Ελλάδα, τα τελευταία έτη, έχουν καταγραφεί κρούσματα:

- λοίμωξης από τον ιό του Δυτικού Νείλου
- ελονοσίας (σπάνια)



Πως μεταδίδεται η λοίμωξη από ιό του Δυτικού Νείλου;

- **Κυρίως με τσίμπημα από μολυσμένο κουνούπι**
(συνήθως το “κοινό” κουνούπι του γένους *Culex*)
- Το κουνούπι μολύνεται από μολυσμένο **πτηνό**
- **Δεν μεταδίδεται άμεσα από άτομο σε άτομο,**
με τη συνήθη κοινωνική επαφή
- Πιο σπάνια με:
 - μετάγγιση αίματος
 - μεταμόσχευση οργάνων
 - από τη μητέρα στο έμβρυο

Ιός Δυτικού Νείλου - κουνούπι Culex

- Συνήθως αφήνει αυγά:
σε νερό πλούσιο σε οργανικό υλικό
- Τσιμπάει από το σούρουπο έως το χάραμα,
καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας

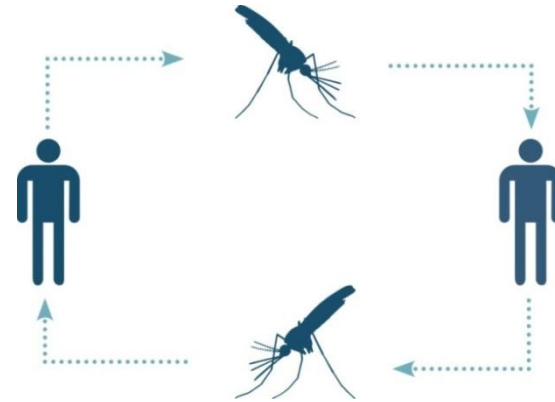


Αυξημένο κίνδυνο για σοβαρή νόσο από τον ιό του Δυτικού Νείλου έχουν:

- **οι ηλικιωμένοι**
- **όσοι έχουν υποκείμενα προβλήματα υγείας, π.χ.:**
 - ανοσοκατασταλμένοι
 - νεφροπαθείς
 - καρκινοπαθείς
 - διαβητικοί
 - με καρδιαγγειακά νοσήματα
 - με χρόνια νευρολογικά προβλήματα, π.χ. άνοια
 - με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα

Πως μεταδίδεται η ελονοσία;

- **Κυρίως με τσίμπημα από μολυσμένο κουνούπι (γένος Ανωφελές)**



- Το κουνούπι μολύνεται από μολυνθέντα **άνθρωπο**
- **Δεν μεταδίδεται άμεσα από άτομο σε άτομο, μέσω συνήθους κοινωνικής επαφής**
- Πιο σπάνια με:
 - μετάγγιση αίματος
 - μεταμόσχευση οργάνων
 - χρήση μολυσμένης σύριγγας ή βελόνας
 - από τη μητέρα στο έμβρυο

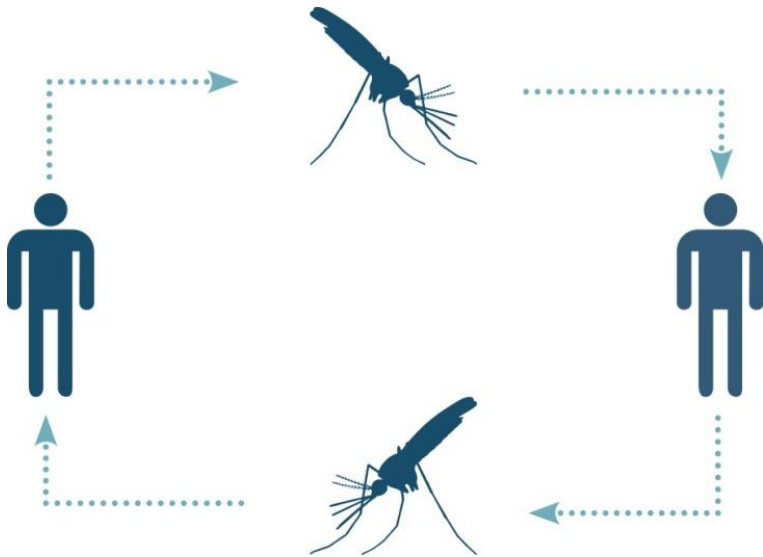
Ελονοσία - κουνούπι Ανωφελές

- Συνήθως αποθέτει αυγά σε καθαρό νερό →
σε **αγροτικές, περι-αστικές περιοχές**
- Τσιμπάει από το σούρουπο έως το χάραμα,
καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας



Κουνούπι *Aedes albopictus* – κουνούπι «τίγρης»

- Έχει εγκατασταθεί σε πολλές περιοχές στην Ελλάδα
- Τσιμπάει κυρίως κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Μπορεί δυνητικά να μεταδώσει διάφορους ιούς (π.χ. Δάγκειο, Chikungunya, ίσως Zika), **εάν μολυνθεί** από μολυνθέντα άνθρωπο



Όλοι πρέπει να λαμβάνουμε μέτρα:

- για να αποφεύγουμε τα τσιμπήματα των κουνουπιών
- για να μειώνουμε τα σημεία που αφήνουν τα αυγά τους γύρω μας (σπίτι, αυλή, χωράφι)

Προστασία από τα τσιμπήματα των κουνουπιών

καθόλη τη διάρκεια του 24ώρου,
ανάλογα με τις ώρες δραστηριότητας
των κουνουπιών της περιοχής

Μέτρα ατομικής προστασίας

- **Κατάλληλα ρούχα** που καλύπτουν όσο γίνεται περισσότερο το σώμα:
 - μακριά μανίκια και παντελόνια
 - ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα

- **Εντομοαπωθητικά** σε ακάλυπτο δέρμα & επάνω από τα ρούχα -
 - εγκεκριμένα στη χώρα
 - με αποτελεσματικές δραστικές ουσίες όπως:
 - DEET
 - Πικαριδίνη/ικαριδίνη
 - IR3535
 - Citriodiol ή Eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized (ec oil (h/c))

Τι προσέχουμε όταν χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικό σώματος;

Προσοχή στις οδηγίες χρήσης!

- Όχι επάνω σε ερεθισμένο δέρμα, τραύματα, αμυχές
- Όχι στα μάτια και στο στόμα
- Όχι στο δέρμα κάτω από τα ρούχα
- Όχι στα χέρια (παλάμες) των παιδιών
- Μετά το αντηλιακό
- Αν χρειασθεί, ξαναβάζουμε μετά από μερικές ώρες
- Έγκυες - θηλάζουσες - παιδιά: συμβουλή από τον ιατρό τους
- Ξέπλυμα εντομοαπωθητικού με νερό και σαπούνι καθημερινά

Μέτρα ατομικής προστασίας

➤ Κουνουπιέρα κατά τον ύπνο

- ιδίως σε **βρέφη**, παιδιά, ηλικιωμένους, έγκυες, πάσχοντες
- σιγουρευτείτε ότι δεν έχει εγκλωβιστεί κουνούπι μέσα



- ## ➤ Συχνά **λουτρά** καθαριότητας για την απομάκρυνση του ιδρώτα

Μέτρα πρόληψης στο σπίτι

Σήτες σε πόρτες, παράθυρα, φεγγίτες και αεραγωγούς τζακιού

Ανεμιστήρες (ιδίως οροφής) ή **κλιματιστικά**



Εντομοκτόνα - εντομοαπωθητικά χώρου

(εγκεκριμένα στη χώρα):

φιδάκια, ταμπλέτες ή υγρά (στην πρίζα), αεροζόλ κλπ

Μείωση των σημείων που τα κουνούπια αφήνουν τα αβγά τους

Εστίες απόθεσης αβγών κουνουπιών - παραδείγματα

Αγροτικό σύστημα



**Περιαστικό
σύστημα**



**Αστικό
σύστημα**



Μέτρα πρόληψης στο σπίτι

- Πολλά από τα κουνούπια γεννιούνται και ζουν:
 - στο **μπαλκόνι**
 - στις **αυλές**
 - στα **χωράφια** μας



- Μπορούμε να μειώσουμε τον πληθυσμό των κουνουπιών:
μειώνοντας τα σημεία εκείνα που αφήνουν τα αυγά τους

Μέτρα πρόληψης στο σπίτι

Απομακρύνουμε τα στάσιμα νερά και από μικρές εστίες
(π.χ. από λεκάνες, βάζα, κουβάδες,
πιατάκια γλαστρών)

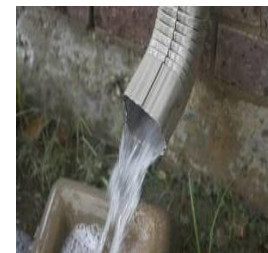


Αδειάζουμε στάσιμο νερό κάθε εβδομάδα



Σκεπάζουμε – καλύπτουμε τα αντικείμενα με στάσιμο νερό

Φυλάσσουμε δοχεία νερού (κουβάδες, καρότσια, βαρέλια)
γυρισμένα ανάποδα ή καλυμμένα



Δεν αφήνουμε να συσσωρεύονται λύματα,
νερά αποχέτευσης, απόβλητα

Μέτρα πρόληψης στο σπίτι



Αντικαθιστούμε σπασμένους σωλήνες νερού που τρέχουν

Καλύπτουμε ή απομακρύνουμε παλιά λάστιχα που μαζεύουν νερό



Καθαρίζουμε τα φύλλα που μαζεύονται στις υδρορροές

Κουρεύουμε τακτικά το γρασίδι, τους θάμνους και τις φυλλωσιές (καταφύγια ενήλικων κουνουπιών)



Ποτίζουμε κατά προτίμηση το πρωί

Μέτρα πρόληψης στο σπίτι



Καλύπτουμε με **σήτες** τους
αγωγούς εξαερισμού των βόθρων



Αν έχουμε πισίνα ή σιντριβάνι:
θέτουμε κάθε μέρα σε λειτουργία το **φίλτρο** καθαρισμού

Δίνουμε κλίση στον κήπο
για να απομακρύνονται τα νερά



Πώς μπορούμε να αποφύγουμε τα κουνούπια στο σπίτι;

- Με χρήση **κουνουπιέρας**
- Με χρήση **ανεμιστήρων, κλιματιστικών**
- Με αντικουνουπικά πλέγματα (**σήτες**) στα ανοίγματα



- Με **απομάκρυνση στάσιμου νερού**
- Με κούρεμα γρασιδιού, θάμνων, φυλλωσιών



- Με χρήση **εντομοκτόνων/ εντομοαπωθητικών περιβάλλοντος** (φιδάκια, ταμπλέτες)

Μέτρα πρόληψης στην εργασία



Καθαρίζουμε συχνά και ψεκάζουμε στάβλους ζώων και κοτέτσια

Ανανεώνουμε τακτικά το νερό σε ποτίστρες ζώων, γούρνες, στέρνες



Καλύπτουμε τις βάρκες ώστε να μην μαζεύουν νερό της βροχής

Μέτρα πρόληψης στην κοινότητα

- **Καθαρίζουμε τους αγωγούς ομβρίων υδάτων και τα αρδευτικά κανάλια** από ό,τι εμποδίζει την ελεύθερη ροή νερού
 - **Καθαρίζουμε τα αγριόχορτα** και τη βλάστηση από επιφανειακά νερά (ρέματα, κανάλια)
 - **Δεν κάνουμε αλόγιστη χρήση νερού**, κυρίως όταν δεν υπάρχουν κατάλληλοι αποχετευτικοί αγωγοί
 - Στα νεκροταφεία → χρησιμοποιούμε συνθετικά άνθη **όχι ανθοδοχεία με νερό**
- Προγράμματα καταπολέμησης κουνουπιών

Φυλλάδια – Αφίσες ΕΟΔΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προφυλάξου από τα κουνούπια ημέρα και νύχτα

όχι στάσιμα νερά

εγκεκριμένα
εντομοσιωθητικά
σώματος

κλιματιστικό/
ανεμιστήρας

εγκεκριμένα
εντομοσιωθητικά/
εντομοκτόνα χώρου

μακριά μανίκια
και παντελόνια

σπίτες

κουνουπιέρες

eody.gov.gr



Όλα τα γραφικά λήφθηκαν από το: Centers for Disease Control and Prevention, USA
<https://www.cdc.gov/zika/pdfs/zika-activity-book.pdf>



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

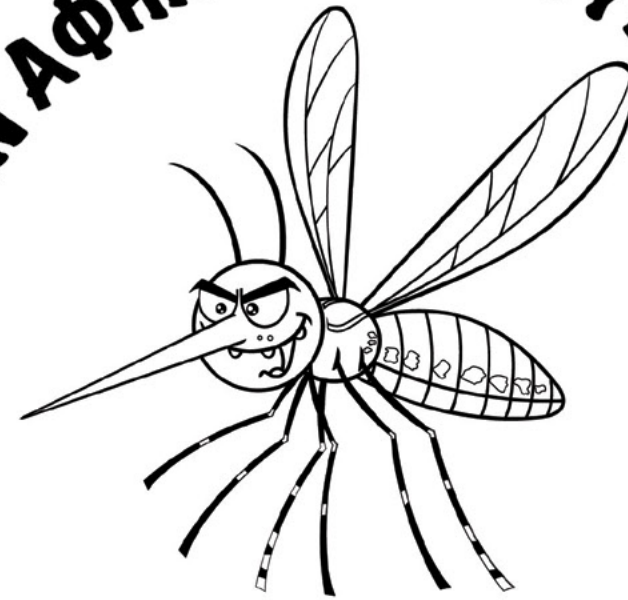
ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προφυλαχθείτε από τα κουνούπια

ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ



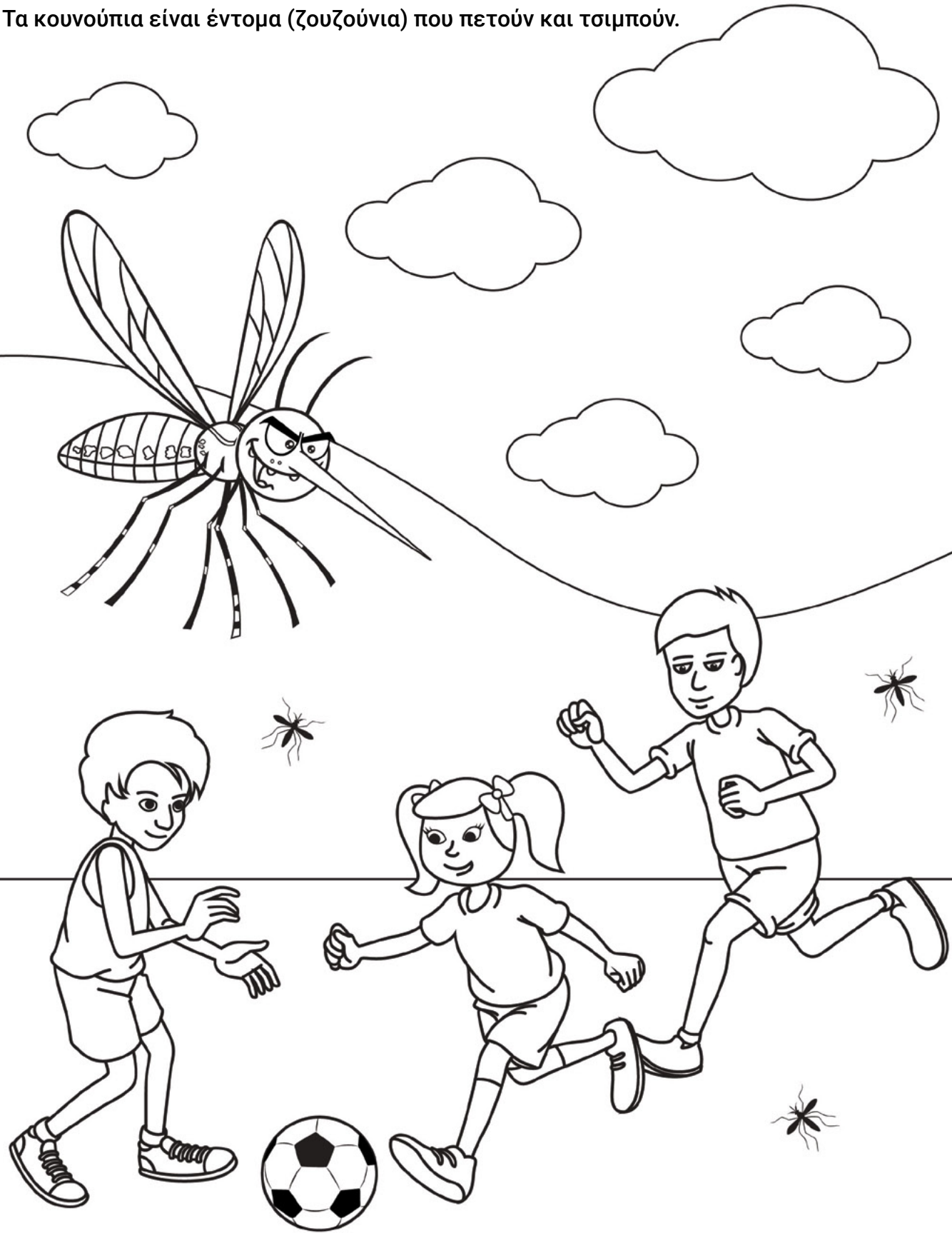
ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕΙ!

ΟΝΟΜΑ: _____

Σημείωμα για γονείς και δασκάλους:

Ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (πρώην ΚΕΕΛΠΝΟ) δημιούργησε αυτό το βιβλιαράκι δραστηριοτήτων για να προσφέρει σε γονείς και δασκάλους έναν διαδραστικό τρόπο για να μιλήσουν στα παιδιά για το πώς μπορούμε να προστατευόμαστε από τα τσιμπήματα κουνουπιών. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα τσιμπήματα από κουνούπια μπορούν ορισμένες φορές να μεταδώσουν ασθένειες, όπως π.χ. τη νόσο από τον ιό του Δυτικού Νείλου (και άλλες).

Τα κουνούπια είναι έντομα (ζουζούνια) που πετούν και τσιμπούν.



Κάποια τσιμπήματα από κουνούπια μπορεί να σου προκαλέσουν φαγούρα και κοκκινίλες. Σπάνια τα κουνούπια μπορεί να είναι μολυσμένα και να μεταφέρουν ορισμένες αρρώστιες στους ανθρώπους. Ευτυχώς μόνο λίγα κουνούπια είναι μολυσμένα, αλλά καλό είναι να προσέχεις!



Ο καλύτερος τρόπος για να μην αρρωστήσεις είναι να μην σε τσιμπήσουν! Γίνε ήρωας.
Προστάτεψε τον εαυτό σου από τα τσιμπήματα κουνουπιών!



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!

Όταν ντύνεσαι, να προτιμάς μπλούζες με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια, κλειστά παπούτσια και κάλτσες. Τα κουνούπια δεν μπορούν να σε τσιμπήσουν εάν έχεις καλυμμένο το δέρμα σου.

Χρωμάτισε τα ρούχα που χρειάζονται για να είσαι ασφαλής από τα τσιμπήματα κουνουπιών.



Για να προστατεύεσαι από τα τσιμπήματα κουνουπιών, ζήτα από έναν μεγάλο να σου βάλει ειδικό σπρέι ή λοσιόν για τα κουνούπια. Το σπρέι αυτό ή η λοσιόν πρέπει να απλωθεί στο δέρμα σου, αλλά όχι στα μάτια, στο στόμα ή κάτω από τα ρούχα σου. Δεν κάνει να ψεκάσουμε πάνω ή κοντά σε φαγητά ή ζώα.



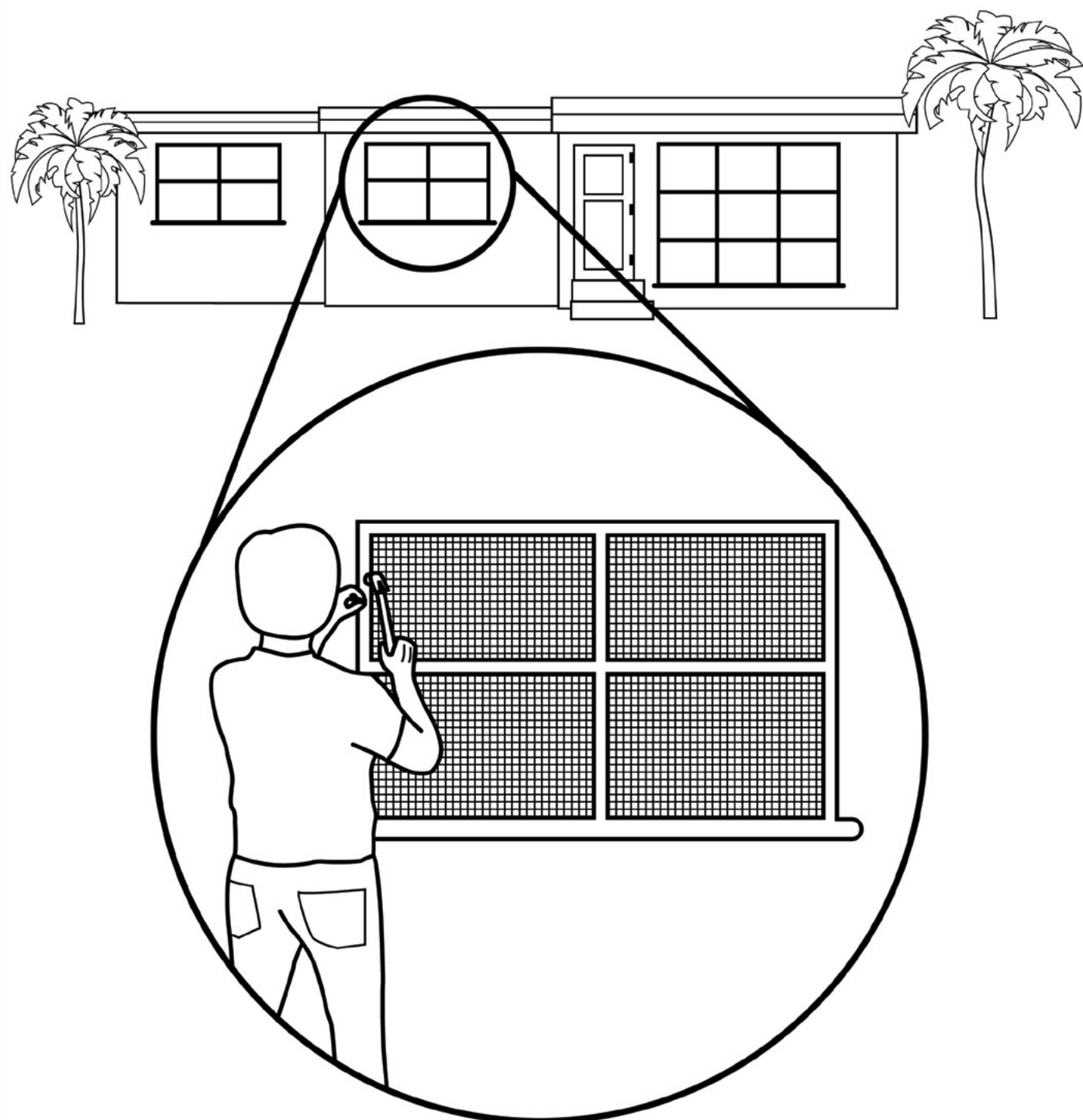
Χρειάζεται μεγάλη προσοχή με το σπρέι ή τη λοσιόν! Οι μεγάλοι θα πρέπει να βάλουν σπρέι ή λοσιόν πρώτα στα χέρια τους και μετά να το απλώσουν στο πρόσωπό σου. Δεν πρέπει να ψεκάζουν απευθείας στο πρόσωπο!

Η κουνουπιέρα βοηθά να προστατεύεσαι από τα τσιμπήματα των κουνουπιών όταν κοιμάσαι. Επίσης, οι ανεμιστήρες και τα κλιματιστικά κρατούν τα κουνούπια μακριά.



Βοήθησε κι εσύ να μείνουν τα κουνούπια έξω από το σπίτι σας! Μην αφήνεις ανοικτή την πόρτα. Θύμιζε στους μεγάλους να κλείνουν και αυτοί όλα τα παράθυρα και τις πόρτες του σπιτιού σου. Πρότεινέ τους -αν μπορούν- να βάλουν σήτες στα παράθυρα και τις πόρτες και βοήθησέ τους να τις φτιάξουν εάν έχουν χαλάσει ή εάν έχουν τρύπες!

Χρωμάτισε τις πόρτες και τα παράθυρα που πρέπει να μένουν κλειστά στο σπίτι.



Τα κουνούπια χρειάζονται νερό για να γεννήσουν τα αυγά τους. Γι' αυτό μην αφήνεις στάσιμα νερά πουθενά. Αναποδογύρισε, κάλυψε, πέταξε ή μία φορά την εβδομάδα άδειασε το νερό από όλα τα αντικείμενα που κρατούν νερό, όπως βάζα, κουβάδες, πιατάκια από γλάστρες, κάδους σκουπιδιών, πισινούλες ή άλλα παιδικά παιχνίδια.

Έλεγξε μέσα και έξω από το σπίτι σου, στο μπαλκόνι και στην αυλή. Βοήθησε τους γονείς σου να αναποδογυρίσουν όσα αντικείμενα είναι βαριά!

Χρωμάτισε όλα τα αντικείμενα που έχουν νερό και πρέπει να αδειάσουν.



ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ!

(Το όνομά σου)

είναι έτοιμος-η να σταματήσει τα τσιμπήματα κουνουπιών!

Θυμήσου:

- Να σου βάζουν οι μεγάλοι σπρέι ή λοσιόν για τα κουνούπια.
- Να φοράς μπλούζες με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια.
- Κράτα τα κουνούπια έξω από το σπίτι! Χρησιμοποίησε κουνουπιέρα, ανεμιστήρα ή κλιματιστικό. Βάλτε σήτες σε πόρτες και παράθυρα.
- Αναποδογύρισε, κάλυψε, πέταξε ή μία φορά την εβδομάδα άδειαζε το νερό από όλα τα αντικείμενα που κρατούν νερό.

Εδώ γράφω κάποια πράγματα που έμαθα:

1 _____

2 _____

3 _____



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ



ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Πώς μπορώ να προφυλαχθώ;

Μπορείτε **να προστατεύεστε από τα τσιμπήματα των κουνουπιών**, κυρίως από το σούρουπο έως το πρωί και **να περιορίζετε τα σημεία που αφήνουν τα αυγά τους**, στους ιδιόκτητους χώρους σας:

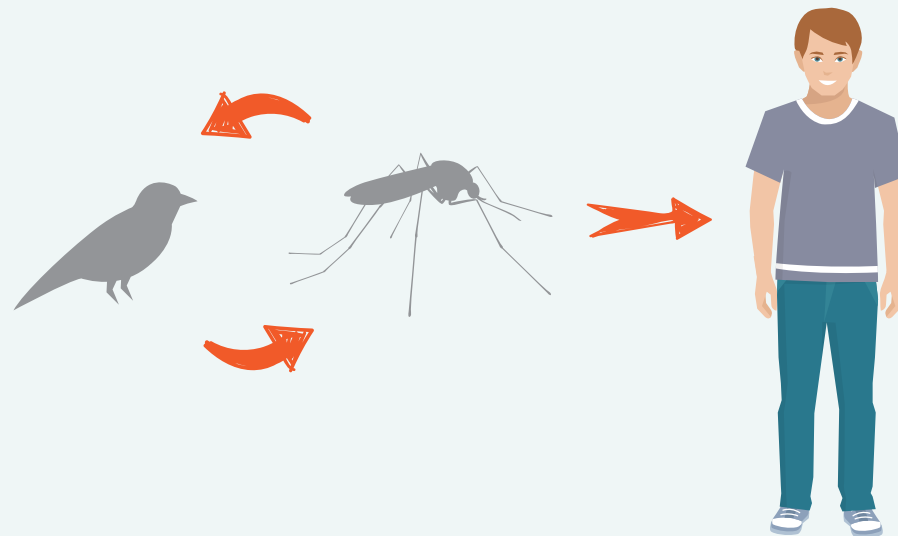
- **Φοράτε μακριά μανίκια και παντελόνια**, ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα.
- **Χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικά σώματος** (εγκεκριμένα στη χώρα*), στο ακάλυπτο δέρμα και επάνω από τα ρούχα, με μία από τις παρακάτω δραστικές ουσίες:
 - DEET (N,N – διεθυλοτολουαμίδη), ή
 - Ικαριδίνη (icaridin), ή
 - IR3535, ή
 - Citriodiol Eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized (ec oil (h/c)).

Ακολουθείτε αυστηρά τις οδηγίες χρήσης.

- **Κάνετε συχνά λουτρά καθαριότητας.**
- **Τοποθετείτε και χρησιμοποιείτε σήτες** σε παράθυρα, πόρτες, μπαλκονόπορτες.
- **Χρησιμοποιείτε κουνουπιέρα** (και σε κούνιες και καρότσια βρεφών).
- **Χρησιμοποιείτε εντομοκτόνα/ εντομοαπωθητικά χώρου** (εγκεκριμένα στη χώρα*), π.χ. ταμπλέτες ή υγρά (στην πρίζα), «φιδάκια», αεροζόλ κλπ. Ακολουθείτε πάντα αυστηρά τις οδηγίες χρήσης.
- **Χρησιμοποιείτε ανεμιστήρες ή κλιματιστικά.**
- Ποτίζετε -κατά προτίμηση- τις πρωινές ώρες.
- Κουρεύετε τακτικά το γρασίδι, τους θάμνους και τις φυλλωσιές.
- **Μην αφήνετε στάσιμα νερά πουθενά**, μέσα και έξω από το σπίτι σας, στα μπαλκόνια, στην αυλή, στο χωράφι σας. Τα κουνούπια αφήνουν τα αυγά τους σε στάσιμα νερά (ακόμα και σε μικρές συλλογές νερού):
 - **Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα αδειάζετε/ ανανεώνετε το νερό ή αναποδογυρίζετε ή καλύπτετε όλα τα αντικείμενα που μαζεύουν νερό**, πχ: βαρέλια, κουβάδες, κάδους, λεκάνες, βάζα, πιατάκια γλαστρών, ελαστικά αυτοκινήτων, καρότσια, βάρκες, στέρνες, ποτίστρες ζώων, διακοσμητικές λιμνούλες, πηγάδια, δεξαμενές.
 - **Απομακρύνετε τα στάσιμα νερά** από εγκαταλελειμμένες πισίνες και σιντριβάνια, δεξαμενές, υπόγεια, θεμέλια οικοδομών.
 - **Καθαρίστε τις υδρορροές**, τα φρεάτια και τα λούκια από φύλλα και σκουπίδια.
 - **Καλύψτε με σήτα τους αγωγούς εξαερισμού των βόθρων.**

Καθώς οι περιοχές κυκλοφορίας του ιού δεν μπορούν να προβλεφθούν με ασφάλεια, τηρείτε τα ατομικά μέτρα προστασίας από τα κουνούπια, σε όλη την επικράτεια, καθόλη την περίοδο κυκλοφορίας των κουνουπιών. Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και άτομα με χρόνια υποκείμενα νοσήματα πρέπει να παίρνουν τα μέτρα τους με ιδιαίτερη συνέπεια.

*Πληροφορίες για τα εγκεκριμένα στη χώρα βιοκτόνα (για ερασιτεχνική ή επαγγελματική χρήση): στο www.minagric.gr (ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΦΥΤΟΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ & ΒΙΟΚΤΟΝΩΝ)



Τι είναι ο ιός του Δυτικού Νείλου;

Είναι ένας ιός που μεταδίδεται κυρίως με τσίμπημα μολυσμένου κουνουπιού και μπορεί να προκαλέσει νόσο στον άνθρωπο και σε ορισμένα ζώα (π.χ. άλογα). Ονομάστηκε έτσι γιατί αναγνωρίστηκε πρώτη φορά στην επαρχία του Δυτικού Νείλου στην Ουγκάντα, το 1937.

Πώς μεταδίδεται ο ιός του Δυτικού Νείλου στον άνθρωπο;

Ο ιός μεταδίδεται κυρίως με το τσίμπημα μολυσμένων κουνουπιών. Τα κουνούπια μολύνονται όταν τσιμπούν μολυσμένα πτηνά (ορισμένα είδη), που αποτελούν τη βασική δεξαμενή του ιού στη φύση. Τα μολυσμένα κουνούπια μεταδίδουν στη συνέχεια τον ιό σε ανθρώπους και σε άλλα ζώα, με το τσίμπημά τους. Οι άνθρωποι -όπως και άλλα θηλαστικά (π.χ. άλογα)- που έχουν μολυνθεί θεωρείται ότι δεν μεταδίδουν περαιτέρω τον ιό σε άλλα κουνούπια (δεν μολύνουν κουνούπια). Επίσης, έχουν αναφερθεί λίγες περιπτώσεις που ο ιός μεταδόθηκε μέσω μετάγγισης αίματος ή μεταμόσχευσης οργάνων, και σπανιότερες περιπτώσεις μετάδοσης από τη μητέρα στο έμβρυο ή με το μητρικό γάλα.

Ο ιός δεν μεταδίδεται άμεσα από έναν μολυσμένο άνθρωπο σε έναν άλλο μέσω της συνήθους κοινωνικής επαφής (π.χ. άγγιγμα, φιλί), ούτε μέσω σεξουαλικής ή άλλης επαφής. Δεν μεταδίδεται επίσης από την απλή επαφή με ζώα ή πουλιά.

Πώς έρχεται ο ιός σε μία περιοχή;

Ο ιός έρχεται σε μία περιοχή με μολυσμένα άγρια μεταναστευτικά πτηνά. Στη συνέχεια μεταδίδεται στα κουνούπια της περιοχής και σε τοπικούς πληθυσμούς -κυρίως άγριων- πτηνών.

Ποια κουνούπια μεταδίδουν τον ιό του Δυτικού Νείλου;

Αν και μπορεί να μολυνθούν από τον ιό πολλά είδη κουνουπιών, **τα «κοινά» κουνούπια** (γένους *Culex*) φαίνεται να είναι τα πιο σημαντικά για τη μετάδοση του ιού σε ανθρώπους. Τα κουνούπια αυτά υπάρχουν παντού, μέσα στο σπίτι μας και έξω, σε αστικό και αγροτικό περιβάλλον και τσιμπούν κυρίως βραδινές ώρες (από αργά το απόγευμα έως το πρωί).

Κινδυνεύω να κολλήσω ιό του Δυτικού Νείλου στην Ελλάδα;

Κρούσματα της λοίμωξης εμφανίζονται σε πολλές χώρες παγκοσμίως, όπως και στη νότια, κεντρική, ανατολική και δυτική Ευρώπη, σε ετήσια βάση. Από το 2010 και μετά, εμφανίζονται κρούσματα σχεδόν κάθε χρόνο στην Ελλάδα, κατά τους καλοκαιρινούς και φθινοπωρινούς μήνες. Ως εκ τούτου, θεωρείται ότι **ο ιός έχει «εγκατασταθεί» στη χώρα μας και αναμένεται η κυκλοφορία του και η εμφάνιση περιστατικών σε κάθε περίοδο κυκλοφορίας των κουνουπιών.**

Ποια είναι τα συμπτώματα όσων μολύνονται από τον ιό του Δυτικού Νείλου;

- Τα περισσότερα άτομα (το 80%) δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα.
- Το 20% των ατόμων παρουσιάζουν (σχετικά) ήπια νόσο, με πυρετό, γενικευμένη αδυναμία, πονοκέφαλο, πόνους στο σώμα, ή και εξάνθημα, ναυτία, εμετούς, διάρροιες, έντονη ανορεξία, κοιλιακό πόνο, λεμφαδενοπάθεια. Η νόσος αυτή συνήθως διαρκεί λιγότερο από μία εβδομάδα, αν και ορισμένες φορές παραμένουν κάποια συμπτώματα (π.χ. αίσθημα αδυναμίας) για εβδομάδες ή μήνες.
- Πολύ λίγα άτομα (λιγότερα από 1%) εμφανίζουν σοβαρή νόσο που προσβάλλει το νευρικό σύστημα (εγκεφαλίτιδα, μηνιγγίτιδα ή παράλυση), με πυρετό, πονοκέφαλο, δυσκαμψία αυχένα, διαταραχές επιπέδου συνείδησης (λήθαργο, νοητική σύγχυση, αποπροσανατολισμό, κώμα), παραλύσεις, σπασμοί, τρέμουλο, προβλήματα στην όραση. Στη σοβαρή νόσο, η ανάρρωση μπορεί να πάρει αρκετές εβδομάδες ή μήνες, ενώ μπορεί να υπάρχουν μόνιμες νευρολογικές βλάβες ή και -σε μικρό ποσοστό- θανατηφόρος κατάληξη.

Οι τοπικές δερματικές αντιδράσεις στο σημείο τσιμπήματος του κουνουπιού **δεν** σημαίνουν ότι το κουνούπι ήταν μολυσμένο από τον ιό.

Πότε εμφανίζονται τα συμπτώματα;

Μετά το τσίμπημα του μολυσμένου κουνουπιού μεσολαβούν συνήθως 2 έως 14 ημέρες μέχρι την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

Ποια άτομα κινδυνεύουν περισσότερο να αρρωστήσουν σοβαρά;

Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (άνω των 50 ετών) κινδυνεύουν περισσότερο να αρρωστήσουν σοβαρά, καθώς και άτομα με ανοσοκαταστολή και χρόνια υποκείμενα νοσήματα.

Υπάρχει θεραπεία για τη λοίμωξη από τον ιό του Δυτικού Νείλου;

Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία. Τα πιο σοβαρά περιστατικά χρειάζεται να νοσηλευθούν και να λάβουν υποστηρικτική θεραπεία (π.χ. χορήγηση υγρών), ενώ τα πολύ σοβαρά περιστατικά μπορεί να χρειασθούν νοσηλεία σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας.

Πώς μπορώ να ενημερώνομαι για τις περιοχές όπου εμφανίσθηκαν κρούσματα;

Καθόλη την περίοδο μετάδοσης, κάθε εβδομάδα δημοσιεύεται στην ιστοσελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας έκθεση με τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα (με τον αριθμό των κρουσμάτων σε επίπεδο Δήμου). Επίσης, δημοσιεύονται οι «επηρεαζόμενες» περιοχές όπου εμφανίσθηκαν κρούσματα και στις οποίες λαμβάνονται μέτρα για την ασφάλεια του αίματος από το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας.

II. Περιορίζουμε τα σημεία που τα κουνούπια αφήνουν τα αυγά τους:

Τα κουνούπια αφήνουν τα αυγά τους σε στάσιμα νερά (ακόμα και σε μικρές συλλογές νερού).

**Συμμετέχουμε όλοι στη μείωση των κουνουπιών γύρω μας:
Εντοπίζουμε και περιορίζουμε τα σημεία που τα κουνούπια
μπορούν να αφήσουν τα αυγά τους, στους ιδιόκτητους χώρους μας.**

- **Δεν αφήνουμε στάσιμα νερά πουθενά,** μέσα και έξω από το σπίτι μας, σε μπαλκόνια, στην αυλή, στο χωράφι μας.



- **Όλα τα αντικείμενα που μαζεύουν νερό, πχ:**

βαρέλια
κουβάδες
κάδοι
λεκάνες
βάζα
πιατάκια γλαστρών
ελαστικά αυτοκινήτων
καρότσια
βάρκες
στέρνες/ ποτίστρες ζώων
διακοσμητικές λιμνούλες
πηγάδια
δεξαμενές

- **τα αναποδογυρίζουμε, ή**
- **τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα τα αδειάζουμε ή ανανεώνουμε το νερό τους και τα καθαρίζουμε σχολαστικά, ή**
- **τα καλύπτουμε**

- **Απομακρύνουμε τα στάσιμα νερά** από εγκαταλελειμμένες πισίνες και σιντριβάνια, δεξαμενές, υπόγεια, θεμέλια οικοδομών.
- **Καθαρίζουμε τις υδρορροές,** τα φρεάτια και τα λούκια από φύλλα και σκουπίδια.
- Καλύπτουμε με σήτα τους αγωγούς εξαερισμού των βόθρων.

Τι προσέχουμε όταν χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικό σώματος;

**Χρησιμοποιούμε μόνο εγκεκριμένα στη χώρα* προϊόντα.
Ακολουθούμε πάντα αυστηρά τις οδηγίες χρήσης.**

- Απλώνουμε την απαιτούμενη (όχι υπερβολική) ποσότητα.
- Δε βάζουμε κάτω από τα ρούχα.
- Αν χρειασθεί, ξαναβάζουμε μετά από μερικές ώρες, ανάλογα με τις οδηγίες χρήσης.
- Δεν πρέπει να έρχεται σε επαφή με το στόμα, τα μάτια και το εσωτερικό της μύτης.
- Δε βάζουμε επάνω σε πληγές, τραύματα, εγκαύματα, φουσκάλες ή ερεθισμένο δέρμα.
- Βάζουμε πρώτα το αντιηλιακό.
- Το χρησιμοποιούμε κυρίως έξω από το σπίτι. Όταν επιστρέφουμε σπίτι πλενόμαστε με σαπούνι και νερό.
- Αν παρατηρηθεί ερεθισμός, σταματάμε τη χρήση και ενημερώνουμε τον ιατρό μας.
- Έγκυες και μητέρες που θηλάζουν: να συμβουλευονται τον ιατρό τους για τη χρήση εντομοαπωθητικών.

Για τα παιδιά (επιπλέον των παραπάνω):

- Χρησιμοποιούμε προϊόντα που επιτρέπονται για την ηλικία του παιδιού (σύμφωνα με την ετικέτα τους). Συμβουλευόμαστε τον παιδίατρο.
- Δεν αφήνουμε τα παιδιά να χρησιμοποιούν μόνο τους εντομοαπωθητικό - το βάζουμε πρώτα στα δικά μας χέρια μας και μετά τους το απλώνουμε εμείς.
- Δε βάζουμε εντομοαπωθητικό στα χέρια (παλάμες) τους.

*Πληροφορίες για τα εγκεκριμένα στη χώρα βιοκτόνα (για ερασιτεχνική ή επαγγελματική χρήση): στο www.minagric.gr (ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΦΥΤΟΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ & ΒΙΟΚΤΟΝΩΝ)

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας
www.eody.gov.gr
Τηλέφωνο: 210 5212054

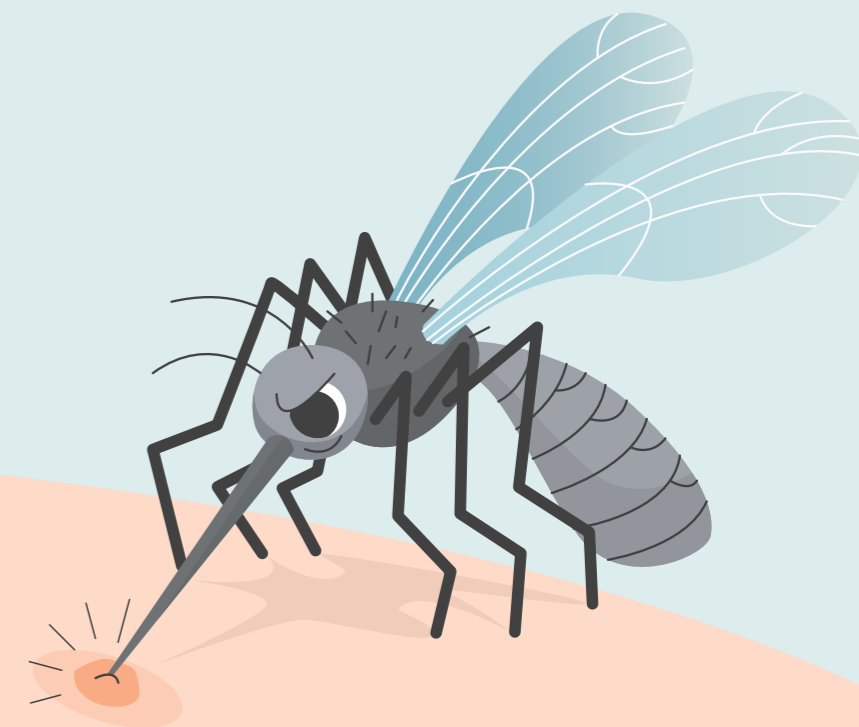


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

**Προφυλαχθείτε
από τα κουνούπια**



Ποιες ασθένειες μπορούν να μεταδοθούν με τσιμπήματα κουνουπιών;

Αρκετές ασθένειες μπορούν να μεταδοθούν με τσιμπήματα μολυσμένων κουνουπιών, όπως ελονοσία, λοίμωξη από ιό Δυτικού Νείλου, Δάγκειου πυρετού, Zika, Chikungunya κλπ.

Όλα τα κουνούπια μεταδίδουν ασθένειες;

Τα κουνούπια μεταδίδουν ασθένειες **μόνο εάν είναι μολυσμένα**, δηλαδή εάν έχουν τσιμπήσει προηγουμένως έναν μολυσμένο άνθρωπο ή ζώο (ανάλογα με την ασθένεια). Διαφορετικά είδη κουνουπιών μπορούν να μεταδώσουν διαφορετικές ασθένειες.

Υπάρχει κίνδυνος στην Ελλάδα να κολλήσω μια ασθένεια από τσιμπήματα κουνουπιών;

Στην Ελλάδα έχουμε ορισμένα είδη κουνουπιών που μπορούν να μεταδώσουν συγκεκριμένες ασθένειες, **εφόσον μολυνθούν**:

Ο ιός του Δυτικού Νείλου, που μεταδίδεται κυρίως με τα «κοινά» κουνούπια, έχει «εγκατασταθεί» στη χώρα μας, όπως και σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, με περιστατικά να εμφανίζονται σχεδόν κάθε χρόνο. Επίσης, τα τελευταία χρόνια έχουν καταγραφεί λίγα σποραδικά εγχώρια περιστατικά ελονοσίας σε ορισμένες -κυρίως αγροτικές- περιοχές.

Ως εκ τούτου, αν και τα περισσότερα κουνούπια γύρω μας δεν είναι μολυσμένα, καλό είναι **να λαμβάνουμε τα μέτρα μας** για να προφυλαστούμε, δηλαδή:

- **Να προστατευόμαστε από τα τσιμπήματά τους**
- **Να περιορίζουμε τα σημεία που αφήνουν τα αυγά τους.**

Πώς μπορούμε να προφυλαχθούμε από τα κουνούπια;

I. Προστατευόμαστε από τα τσιμπήματα κουνουπιών όλες τις ώρες που αυτά είναι δραστήρια (καθώς -ανάλογα με το είδος τους τσιμπούν σε διάφορες ώρες της ημέρας ή και της νύχτας):

- **Φοράμε κατάλληλα ρούχα** μακριά μανίκια και παντελόνια. Πιο κατάλληλα είναι τα ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα.



- **Χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικά σώματος** (εγκεκριμένα στη χώρα*), στο ακάλυπτο δέρμα και επάνω από τα ρούχα. Τα εντομοαπωθητικά θα πρέπει να περιέχουν μια από τις παρακάτω δραστικές ουσίες με αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα:



- **DEET (N,N – διεθυλοτολουαμίδη)**
- **Ικαριδίνη (icaridin)**
- **IR 3535**
- **Citriodiol ή Eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized (ec oil (h/c))**

- **Κάνουμε συχνά λουτρά καθαριότητας** για την απομάκρυνση του ιδρώτα.

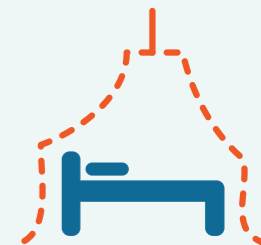
- **Τοποθετούμε και χρησιμοποιούμε αντικουνουπικά πλέγματα** (σήτες) σε παράθυρα, πόρτες, μπαλκονόπορτες, ή άλλα ανοίγματα του σπιτιού.



Ελέγχουμε τακτικά και επιδιορθώνουμε τις σήτες.

- **Χρησιμοποιούμε κουνουπιέρα.**
Σε βρέφη και μικρά παιδιά: βάζουμε κουνουπιέρα στις κούνιες και στα καρότσια τους.

Σιγουρευόμαστε ότι δεν έχουν εγκλωβιστεί κουνούπια στην κουνουπιέρα.



- **Χρησιμοποιούμε εντομοκτόνα/ εντομοαπωθητικά χώρου** (εγκεκριμένα στη χώρα*), όπως π.χ. ταμπλέτες ή υγρά (στην πρίζα), «φιδάκια», αεροζόλ κλπ.

Εάν χρειάζεται, μπορούμε να ζητήσουμε επαγγελματική βοήθεια*.

Ακολουθούμε πάντα αυστηρά τις οδηγίες χρήσης των προϊόντων.



- **Χρησιμοποιούμε ανεμιστήρες ή κλιματιστικά:** ο αέρας μειώνει τη δραστηριότητα των κουνουπιών και δυσχεραίνει την προσέγγισή τους.



- **Ποτίζουμε -κατά προτίμηση- τις πρωινές ώρες** για να μειώσουμε την έκθεσή μας στα κουνούπια κατά τη διάρκεια του ποτίσματος.

- **Κουρεύουμε τακτικά το γρασίδι**, τους θάμνους και τις φυλλωσιές (σημεία που βρίσκουν καταφύγιο τα ενήλικα κουνούπια).



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προφυλάξου από τα κουνούπια ημέρα και νύχτα



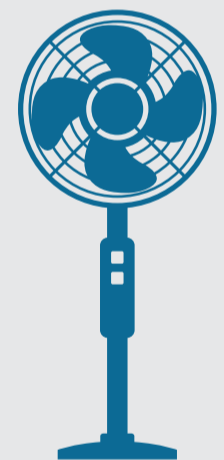
όχι στάσιμα νερά



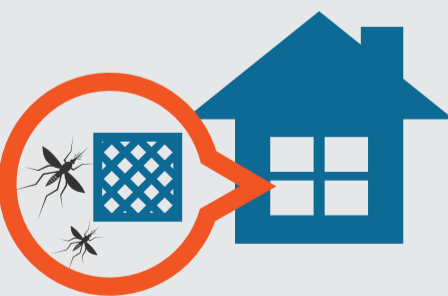
εγκεκριμένα
εντομοαπωθητικά
σώματος



κουνουπιέρες



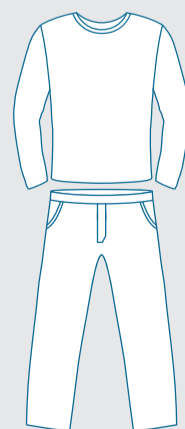
κλιματιστικό/
ανεμιστήρας



σήτες



εγκεκριμένα
εντομοαπωθητικά/
εντομοκτόνα χώρου



μακριά μανίκια
και παντελόνια