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

eody.gov.gr

Πώς μπορώ να προφυλαχθώ;

Μπορείτε **να προστατεύεστε από τα τσιμπήματα των κουνουπιών**, κυρίως από το σούρουπο έως το πρωί και ν**α περιορίζετε τα σημεία που αφήνουν τα αυγά τους (στάσιμα νερά)** 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.

Τοποθετείστε και χρησιμοποιείτε σήτες σε παράθυρα, πόρτες, μπαλκονόπορτες.

Χρησιμοποιείτε κουνουπιέρα (και σε κούνιες και καρότσια βρεφών).

Χρησιμοποιείτε εντομοκτόνα/ εντομοαπωθητικά χώρου (εγκεκριμένα στη χώρα*). 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 πουθενά στάσιμα νερά (ακόμη και μικρές συλλογές νερού), μέσα και έξω από το σπίτι σας:

- **Τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα αδειάζετε/ ανανεώνετε το νερό ή αναποδογυρίστε ή καλύψτε όλα τα αντικείμενα που μαζεύουν νερό**.
- **Απομακρύνετε όλα τα στάσιμα νερά** από τους ιδιόκτητους χώρους σας.
- **Καθαρίστε τις υδρορροές**, τα φρεάτια και τα λούκια.
- **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.

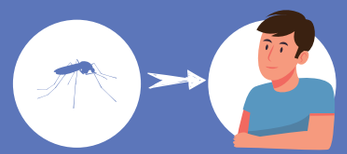
*Πληροφορίες για τα εγκεκριμένα στη χώρα βιοκτόνα (για ερασιτεχνική ή επαγγελματική χρήση): στο www.minagric.gr (ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΦΥΤΟΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ & ΒΙΟΚΤΟΝΩΝ)

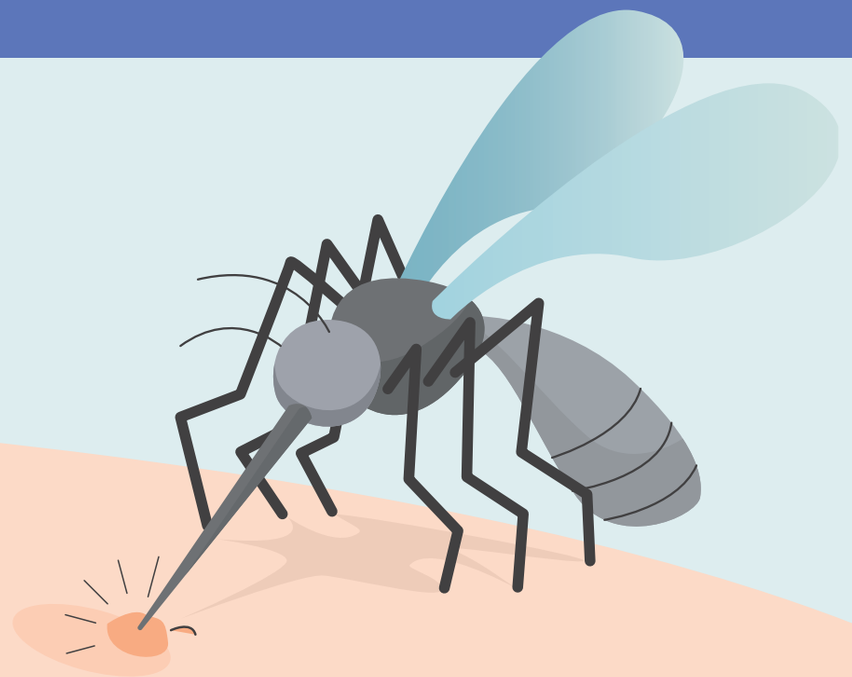
ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Ιός του Δυτικού Νείλου

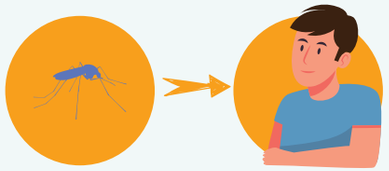
Μαθαίνω και προφυλάσσομαι





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). Ονομάσθηκε έτσι γιατί αναγνωρίσθηκε πρώτη φορά στην επαρχία του Δυτικού Νείλου στην Ουγκάντα, το 1937.



Πώς μεταδίδεται ο ιός του Δυτικού Νείλου στον άνθρωπο;

Ο ιός μεταδίδεται στον άνθρωπο κυρίως με το τσίμπημα μολυσμένων κουνουπιών. Τα κουνούπια μολύνονται από μολυσμένα πτηνά (ορισμένα είδη), τα οποία αποτελούν τη βασική δεξαμενή του ιού στη φύση. 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 μετάδοσης μέσω μετάγγισης αίματος ή μεταμόσχευσης οργάνων, και σπανιότατες περιπτώσεις μετάδοσης από τη μητέρα στο έμβρυο ή με το μητρικό γάλα.

Ο ΙΟΣ ΔΕΝ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ ΑΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΜΟΛΥΣΜΕΝΟ ΑΝΘΡΩΠΟ ΣΕ ΕΝΑΝ ΑΛΛΟ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΣΥΝΗΘΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΠΑΦΗΣ (Π.Χ. ΑΓΓΙΓΜΑ, ΦΙΛΙ), ΟΥΤΕ ΜΕΣΩ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ Η ΑΛΛΗΣ ΕΠΑΦΗΣ. ΔΕΝ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ ΕΠΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΛΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΖΩΑ Η ΠΤΗΝΑ.

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 πτηνών.

Ποια κουνούπια μεταδίδουν τον ιό του Δυτικού Νείλου;

Αν και μπορεί να μολυνθούν από τον ιό πολλά είδη κουνουπιών, τα **«κοινά» κουνούπια** φαίνεται να είναι τα πιο σημαντικά για τη μετάδοση του ιού σε ανθρώπους. Τα κουνούπια αυτά υπάρχουν παντού 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 σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες, σε ετήσια βάση. Από το 2010 και μετά, εμφανίζονται κρούσματα σχεδόν κάθε χρόνο (και) στην Ελλάδα, σε διάφορες περιοχές, κατά τους καλοκαιρινούς και φθινοπωρινούς μήνες. Ως εκ τούτου, **αναμένεται 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 ήπια νόσο, με πυρετό, γενικευμένη αδυναμία, πονοκέφαλο, πόνους στο σώμα, ή και εξάνθημα, ναυτία, εμετούς, διάρροιες, έντονη ανορεξία, κοιλιακό πόνο, λεμφαδενοπάθεια.
- Πολύ λίγα άτομα (λιγότερα από 1%) εμφανίζουν σοβαρή νόσο που προσβάλλει το νευρικό σύστημα (εγκεφαλίτιδα, μηνιγγίτιδα ή παράλυση). Στη σοβαρή νόσο, η ανάρρωση μπορεί να πάρει αρκετές εβδομάδες, 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, 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 (σε επίπεδο Δήμου).

ΙΙ. 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 συμβουλεύονται 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 μόνα 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)

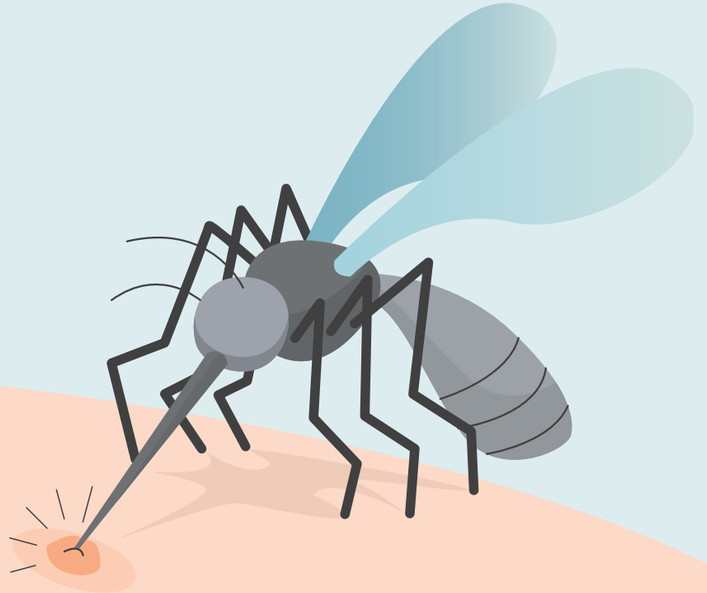
ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

www.eody.gov.gr
210 5212054

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

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 προφυλασσόμαστε, δηλαδή:

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

Πώς μπορούμε να προφυλαχθούμε από τα κουνούπια;

Ι. 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 προσέγγιση 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).