



UEFA
EURO2012
POLAND-UKRAINE



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

Οδηγίες για τη διασφάλιση της υγείας των ταξιδιωτών ενόψει του Euro 2012

Το ευρωπαϊκό πρωτάθλημα της UEFA είναι ο κύριος ευρωπαϊκός διαγωνισμός ποδοσφαίρου των εθνών της UEFA. Διεξάγεται κάθε τέσσερα χρόνια από το 1960. Το Euro 2012, ή Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου 2012, είναι το 14ο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου και θα διεξαχθεί στην Πολωνία και στην Ουκρανία. Η διοργάνωση θα ξεκινήσει στις 8 Ιουνίου 2012, θα τελειώσει την 1η Ιουλίου 2012 και θα λάβει μέρος 16 εθνικές ομάδες.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν στα στάδια: Πολωνία Βαρσοβία (Warsaw) - Εθνικό Στάδιο Βαρσοβίας Βρότσλαβ (Wroclaw) - Στάδιο Maslice Γκτανσκ (Gdansk) - PGE Aréna Gdansk Πόζναν (Poznan) - Στάδιο Miejski Ουκρανία Ντονέτσκ (Donetsk) - Ντομπάς Αρένα Χάρκοβο (Kharkiv) - Στάδιο Μεταλλιστ Κιέβο (Kyiv) - Ολυμπιακό Στάδιο Κιέβου Λβιβ (Lviv) - Στάδιο Λέμπεργκ

Οι αθλητές και οι επισκέπτες με προορισμό την Πολωνία και την Ουκρανία συνιστάται να ακολουθήσουν μερικά απλά βήματα ώστε να εξασφαλίσουν ένα υγιές ταξίδι.

Πριν το ταξίδι

Στις περιοχές ενδημίου τροφιμογενών και υδατογενών μεταδιδόμενα νοσήματα όπως ηπατίτιδα Α, αιματογενών και σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα όπως ηπατίτιδα Β, ηπατίτιδα C και HIV, νοσήματα μεταδιδόμενα με δέγματα εντόμων όπως εγκεφαλίτιδα από κρότωνες και άλλα νοσήματα όπως φυματίωση και λύσσα.

Επισμαίνουμε ότι είναι σε εξέλιξη επιδημία ιλαράς στην Ουκρανία. Εντοπίζεται κυρίως στο δυτικό τμήμα της χώρας, στα σύνορα με την Ουγγαρία, την Πολωνία και τη Σλοβακία. Από την αρχή του 2012 έως σήμερα αναφέρθηκαν περισσότερα από 5.000 κρούσματα από τη νόσο. Αναμένεται γεωγραφική εξάπλωση της επιδημίας από το Φεβρουάριο έως τον Ιούνιο.

Συνιστάται η επίσκεψη στον ιατρό 4-6 εβδομάδες πριν την αναχώρηση, ώστε να γίνει έλεγχος των υποχρεωτικών εμβολιασμών και να χορηγηθούν αναμνηστικές δόσεις, αν χρειάζεται. Συγκεκριμένα συνιστάται:

- Μία δόση (MMR) σε όσους έχει χορηγηθεί μόνο μία δόση και δύο δόσεις σε όσους δεν έχουν λάβει καμία δόση. Άνθρωποι θεωρούνται όσοι έχουν λάβει 2 δόσεις του εμβολίου ή έχουν ιστορικό νόσου.
- Αναμνηστική δόση του εμβολίου τετάνου - διφθερίτιδας ενήλικων, αν δεν έχει χορηγηθεί τα τελευταία 10 χρόνια.
- Αναμνηστική δόση εμβολίου παλιμομελίτιδας.

Επιπλέον συνιστάται:

- Εμβόλιο ηπατίτιδας Α και
 - Εμβόλιο ηπατίτιδας Β.
- Απαραίτητη είναι η μέριμνα για την ασφαλιστική κάλυψη κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Καλό θα ήταν οι ταξιδιώτες να αποκτήσουν την Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθενείας.

Προληπτικά μέτρα κατά την κατανάλωση τροφίμων και ποτών

Οι ταξιδιώτες θα πρέπει:

- Να γευματίζουν σε μέρη (εστιατόρια, ξενοδοχεία κ.λπ.) που είναι γνωστό ότι σερβίρουν φαγητό σε ξένους ή που τους έχουν συστήσει άλλοι ταξιδιώτες ως ασφαλή.
- Να ασφαλή θεωρούνται τα γεύματα που παρασκευάζει κανείς από μόνος του. Το φαγητό των πολυτελών ξενοδοχείων δεν είναι απαραίτητα ασφαλές.
- Να επιλέγουν με προσοχή τις τροφές και

τα ποτά που καταναλώνουν όταν βρίσκονται σε μια ξένη χώρα. Κάθε είδος τροφής και ειδικότερα ωμάς πρέπει να θεωρείται δυνητικά μολυσμένη.

- Να τρώνε φαγητά που είναι καλά μαγειρεμένα και ακόμη ζεστά όταν σερβίρονται. Τα πιάτα που περιέχουν κρέας ή ψάρι θα πρέπει να καταναλώνονται μόνο εάν ο ταξιδιώτης γνωρίζει ότι είναι φρεσκομαγειρεμένα και του σερβίρονται ακινητά, ζεστά (και όχι ξαναζεσταμένα).
- Να προτιμούν τα φρούτα, τους καρπούς και τα λαχανικά που έχουν παχύ περίβλημα, φλούδα ή κέλυφος τα οποία και



θα πρέπει να πλένουν ή να ξεφλουδίζουν οι ίδιοι πριν τα καταναλώσουν.

- Να προτιμούν κονσερβοποιημένες τροφές.
- Να καταναλώνουν αρτοποιήματα που έχουν ψηθεί σε φούρνο, όπως ψωμί, μπισκότα, κράκερ, τортίγιας κ.ά.
- Να πλένουν πάντα τα χέρια τους πριν από κάθε γεύμα και έπειτα από επίσκεψη στην τουαλέτα.

Οι ταξιδιώτες δεν πρέπει:

- Να καταναλώνουν τροφές και ποτά από πλανόδιους πωλητές. Είναι δύσκολο να διατηρηθούν καθαρές οι τροφές στο δρόμο και πολλοί ταξιδιώτες προσβάλλονται από ασθένειες που οφείλονται σε φαγητό που έχει αγοραστεί από πλανόδιους πωλητές.

Γενικά:

- **Γενική συμβουλή:** «*Βράσε το, μαγειρέψέ το, ξεφλούδισέ το ή ξέχνα το*» ("boil it, cook it, peel it or forget it").
- **Ασφαλές προς βρώση είναι οτιδήποτε ζεστό, αποξηραμένο ή ξεφλουδισμένο.**
- **Αποφυγή κρύων, ωμών ή μισοψημένων, μη παστεριωμένων τροφών.**

- Να καταναλώνουν μαγειρεμένα τροφές που βρίσκονται για αρκετές ώρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος (πχ. μπουφέ). Οι τροφές αυτές μπορεί να αποτελέσουν γόνιμο έδαφος για την ανάπτυξη βακτηρίων και θα πρέπει να αναθερμαίνονται προτού σερβιριστούν ή να διατηρούνται στην κατάλληλη θερμοκρασία. Το σερβίρισμα από μπουφέ στο οποίο δε χρησιμοποιούνται προστατευτικά καλύμματα για τα φαγητά θα πρέπει να αποφεύγεται.

- Να τρώνε ανεπαρκώς μαγειρεμένα λαχανικά και σαλάτες. Μερικοί οργανισμοί που βρίσκονται στο χώμα και στο νερό δεν εξουδετερώνονται με τις συνήθεις μεθόδους πλυσίματος.

- Να καταναλώνουν ωμά ή ανεπαρκώς μαγειρεμένα αυγά, πουλερικά, κρέατα, θαλασσινά και λαχανικά. Τα ωμά αυγά είναι πιθανό να μην αναγνωρίζονται σε ορισμένες τροφές όπως οι σάλτσες για φαγητά ή σαλάτες (Caesar, κ.λπ.), το τριμιτσό, το σπιτικό παγωτό, η σπιτική μαγιονέζα, ή η ζύμη. Τα πουλερικά και το κρέας θα πρέπει να είναι καλά μαγειρεμένα και να μην εμφανίζουν ροζ χρώμα στο εσωτερικό τους. Το κρέας, το ψάρι και τα οστρακοειδή που είναι ανεπαρκώς μαγειρεμένα ή ωμά μπορεί να περιέχουν διάφορα παθογόνα μικρόβια που προσβάλλουν τη γαστρεντερική οδό.

- Να καταναλώνουν φρέσκες σάλτσες.
- Να καταναλώνουν μεγάλα σαρκοφάγα

ψάρια, ειδικότερα από περιοχές με ύφαλους. Πολλά περιέχουν επικίνδυνες τοξίνες.

- Να καταναλώνουν φρέσκο γάλα χωρίς να το έχουν βράσει.
- Να καταναλώνουν μη παστεριωμένο γάλα ή άλλα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το τυρί και το γισούρι. Τα παγωτά και άλλα παγωμένα παρασκευάσματα που μπορεί να έχουν κατασκευαστεί ή αποθηκευτεί σε μολυσμένα δοχεία, θα πρέπει να αποφεύγονται.
- Να καταναλώνουν επιδόρπια που περιέχουν κρέμα και συνοδευτικές σάλτσες

που μπορεί να μην έχουν καταψυχθεί επαρκώς.

Ως προς τα ποτά

- Γενικά ασφαλή είναι:
- Το **εμφιαλωμένο, σφραγισμένο νερό.**
- Τα **αθρακούχα ποτά.**
- Τα **ζεστά ροφήματα από βρασμένο νερό.**

Στις ανεπτυγμένες χώρες το νερό της βρύσης είναι καθαρό και πόσιμο και οι βλάβες στο σύστημα ύδρευσης είναι σπάνιο φαινόμενο. Στις αναπτυσσόμενες, όμως, χώρες δεν υπάρχουν πάντα οι πηγές που απαιτούνται για τη διασφάλιση παροχής καθαρού νερού και συνεπώς το νερό της βρύσης δεν είναι ασφαλές προς πόση. Ακόμα κι αν οι ντόπιοι καταναλώνουν το νερό της βρύσης, οι ταξιδιώτες δεν πρέπει να κάνουν το ίδιο εφόσον οι κάτοικοι των περιοχών έχουν αναπτύξει ανοσία στους μικροοργανισμούς που πιθανόν ανευρίσκονται στο νερό ενώ οι ταξιδιώτες δεν είναι άνοσοι και άρα κινδυνεύουν να μολυνθούν.

Οι ταξιδιώτες θα πρέπει:

- Να χρησιμοποιούν σφραγισμένο και εμφιαλωμένο νερό ή χημικά επεξεργασμένο, φιλτραρισμένο ή βρασμένο νερό για πόση και για το βούρτσισμα των δοντιών.
- Σε περιοχές όπου δεν υπάρχει διαθέσιμο κλωριωμένο πόσιμο νερό ή οι συνθήκες υγιεινής είναι ανεπαρκείς, να προτιμούν την κατανάλωση ποτών όπως:

- **τσάι και καφέ που έχουν ετοιμαστεί με βρασμένο νερό,**
- **εμφιαλωμένα ή σε μεταλλικά δοχεία ανθρακούχα ποτά, συμπεριλαμβανομένου του ανθρακούχου εμφιαλωμένου νερού και των αναψυκτικών,**
- **μπύρα και κρασί. Εδώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι το αλκοόλ που προστίθεται στα αναψυκτικά δεν τα καθιστά ασφαλή, ειδικά όταν σερβίρονται σε ποτήρια και δεν καταναλώνονται κατευθείαν από το κουτί ή το μπουκάλι.**

- Να καταναλώνουν ποτά κατευθείαν από το κουτί ή το μπουκάλι παρά από δοχείο αμφιβόλου καθαριότητας.
- Να καθαρίζουν μόνοι τους το νερό εάν είναι επιβεβλητό. Θα πρέπει να αποφασίσουν ποια μέθοδο θα χρησιμοποιήσουν έτσι ώστε να προμηθευτούν τον κατάλληλο εξοπλισμό.
- Να φροντίζουν να προμηθεύονται εμφιαλωμένο νερό όταν είναι στην ύπαιθρο ή σε κάποια εκδρομή.
- Να ζητούν ποτά χωρίς πάγο εκτός και αν ο πάγος προέρχεται από εμφιαλωμένο ή

βρασμένο νερό.

- Να γνωρίζουν ότι ο θηλασμός είναι η ασφαλέστερη πηγή τροφής για τα βρέφη. Αν χρησιμοποιείται όμως μηπιπερό θα πρέπει το γάλα να παρασκευάζεται με βρασμένο νερό και μέσα σε αποστειρωμένα δοχεία.

Οι ταξιδιώτες δεν πρέπει:

- Να καταναλώνουν το νερό της βρύσης.
- Να πλένουν τα δόντια τους με νερό της βρύσης.
- Να χρησιμοποιούν πάγο εκτός και αν προέρχεται από βρασμένο, εμφιαλωμένο ή κατάλληλα επεξεργασμένο νερό. Η ψύξη δεν εξουδετερώνει όλους τους μικροοργανισμούς.
- Να καταναλώνουν νερό από ύποπτες πηγές. Μην ξεχνάτε ότι ακόμα και σε πολυτελή ξενοδοχεία σε χώρες με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, είναι δυνατόν το νερό της βρύσης ή τα παγάκια που παρασκευάζονται από αυτόματες μηχανές να είναι μολυσμένα.
- Να καταναλώνουν γρανίτες ή παγωμένα ποτά τα οποία είναι πιθανόν να έχουν ετοιμαστεί με μολυσμένο νερό.
- Να θεωρούν ότι το νερό είναι ασφαλές επειδή είναι κλωριωμένο. Η κλωρίωση δεν εξουδετερώνει όλους τους μικροοργανισμούς που προσβάλλουν τον άνθρωπο.
- Να πίνουν από βρεγμένα δοχεία ή μπουκάλια καθώς το νερό που βρίσκεται στην επιφάνειά τους μπορεί να είναι μολυσμένο. Θα πρέπει να στεγνώνουν τα δοχεία και τα μπουκάλια πριν τα ανοίξουν και να καθαρίζουν τα σημεία που θα έρθουν σε επαφή με το στόμα.
- Να καταναλώνουν χυμούς φρούτων εκτός και αν προέρχονται κατευθείαν από σφραγισμένο δοχείο. Αν όχι, είναι πολύ πιθανό να έχουν διαλυθεί με νερό της βρύσης.

Μέθοδοι απολύμανσης του νερού (δηλ. καταστροφή των παθογόνων μικροοργανισμών αλλά όχι όλων): η ασφαλέστερη μέθοδος είναι ο βρασμός του νερού. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, πρέπει να γίνεται συνδυασμός φιλτραρίσματος και αλογόνωσης (ιωδιώσης ή χλωρίωσης):

1. Θέρμανση: Αποτελεί την παλαιότερη και πιο κλασική μέθοδο απολύμανσης του νερού. Το νερό που έφτασε σε σημείο βρασμού και διατηρήθηκε σε σκεπασμένο δοχείο μέχρι την κατανάλωσή του θεωρείται ασφαλές. Βρασμός του νερού επί 1 λεπτό θεωρείται επαρκής.
2. Χημική επεξεργασία: Αν ο ταξιδιώτης δεν μπορεί να βράσει το νερό, η χημική επεξεργασία του νερού είναι μια εναλλακτική λύση.

Ι) Ιώδιο: Τα περισσότερα παθογόνα αίτια της διάρροιας των ταξιδιωτών είναι ευπαθή στο ιώδιο, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την απολύμανση του νερού, των λαχανικών.

Φαρμακείο ταξιδιωτών

Ο ταξιδιώτης συνιστάται να έχει μαζί του ένα φαρμακείο πρώτων βοηθειών προκειμένου να είναι σε θέση να διαχειριστεί μόνος του πιθανά προβλήματα υγείας που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού και επιπλοκές αν πάσχει από κάποιο χρόνιο νόσημα. Το περιεχόμενο του φαρμακείου εξαρτάται από τον προορισμό, τη διάρκεια του ταξιδιού, το σκοπό του ταξιδιού και την κατάσταση υγείας του ταξιδιώτη. Επίσης ο ταξιδιώτης χρειάζεται να έχει μαζί του διεύθυνση και τηλέφωνο της ελληνικής πρεσβείας ή του προξενείου και νοσοκομείων ή κλινικών στον τόπο προορισμού και τηλέφωνο επικοινωνίας του οικογενειακού γιατρού.

Οι ταξιδιώτες που λαμβάνουν συνταγογραφούμενα φάρμακα και πάσχουν από



νοσήματα που απαιτούν συχνή ιατρική παρακολούθηση ή μπορεί να προκαλέσουν επιπλοκές κατά τη διάρκεια του ταξιδιού (όπως ηλικιωμένοι, φορείς HIV, ασθενείς με καρδιοπάθεια, ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, ασθενείς με χρόνια πνευμονοπάθεια και ασθενείς με άλλα χρόνια νοσήματα), συνιστάται:

- Να συμβουλευτούν το γιατρό τους πριν το ταξίδι.
- Να έχουν μαζί τους ένα ιατρικό σημείωμα όπου να αναγράφεται η νόσος από την οποία πάσχουν, η αγωγή τους και το δοσολογικό σχήμα. Να σημειώνεται επίσης ότι το φάρμακο είναι για προσωπική χρήση του ταξιδιώτη.
- Να επικοινωνήσουν με την πρεσβεία της χώρας που πρόκειται να επισκεφθούν, ώστε να επιβεβαιωθεί ότι τα φάρμακα που λαμβάνουν κυκλοφορούν νόμιμα.
- Να τοποθετούν τα φάρμακα που μεταφέρουν στην αρχική τους συσκευασία. Εκεί πρέπει να αναγράφεται το όνομα του ταξιδιώτη, το όνομα του θεράποντα ιατρού και η δοσολογία του φαρμάκου. Προκειμένου να προληφθεί η απώλειά τους συνιστάται να αποθηκεύονται στις χειραποσκευές.
- Να προμηθευτούν τις αναγκαίες ποσότητες φαρμάκων για τη διάρκεια του ταξιδιού καθώς και ορισμένα φάρμακα για την αντιμετώπιση πιθανών επιπλοκών.
- Να φροντίζουν για την ασφαλιστική κάλυψη κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους, και να ενημερωθούν για τις ιατρικές υπηρεσίες στη χώρα προορισμού τους.

Το φαρμακείο του ταξιδιώτη εξαρτάται από τις ανάγκες του και χρειάζεται να περιλαμβάνει ανάλογα με τον προορισμό και την περίπτωση τα εξής:

Φάρμακα

- Ανθελμοσυστικά.
- Για την πρόληψη ή τη θεραπεία συμπτωμάτων λόγω υψόμετρου.
- Παισιγόνα ή αντιπυρετικά.
- Αντιδιαρροϊκά.
- Αντισπασμικά.
- Αντισηπτικό (σε συνδυασμό ή όχι με αντισηπτικό).
- Καλά της ναυτίας.
- Όλα τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται τακτικά.

Είδη πρώτων βοηθειών

- Γάντια μιας χρήσης.
- Γάζες.
- Ελαστικός επίδεσμος για διαστρέμματα, αυτοκόλλητοι επίδεσμοι.
- Αντισπασμικό.
- Βαμβάκι.
- Ψαλίδι, λαβίδα ή τσιμπιδάκια.
- Θερμόμετρο.
- Αντιβακτηριακές και αντιμυκητιακές αλοιφές και κρέμες.
- Γέλη αλόης για τα ηλιακά εγκαύματα.
- Αντικνησμοδία ή αντιφλεγμονώδη αλοιφή ή κρέμα.
- Κολλύριο.

Γραφείο Ταξιδιωτικής Ιατρικής του ΚΕΕΛΠΝΟ

Το Γραφείο Ταξιδιωτικής Ιατρικής δραστηριοποιείται στον τομέα της δημόσιας υγείας που αφορά στην προστασία της υγείας των ταξιδιωτών. Οι δράσεις του γραφείου περιλαμβάνουν: 1. Συμβουλευτική των επαγγελματιών υγείας μέσω της εκτίμησης και διαχείρισης του κινδύνου υγείας για τον ταξιδιώτη. 2. Συμβουλευτική των

ταξιδιωτών. 3. Συγγραφή και έκδοση εκπαιδευτικού και ενημερωτικού υλικού για τους επαγγελματίες υγείας και τους ταξιδιώτες. 4. Συνεχιζόμενη εκπαιδευτικά προγράμματα για επαγγελματίες υγείας, επαγγελματίες τουριστικού / ταξιδιωτικού τομέα και ναυτιλιακών εταιρειών. 5. Διαχείριση εκτάκτων αναγκών όπως: φυσικές καταστροφές (τσουναμί, σεισμοί), επιδημίες (πανδημία γρίπης Α Η1Ν1, σοβαρό οξύ αναπνευστικό σύνδρομο - SARS, γρίπη των πτηνών, αιμορραγική πυρετός, πυρετός Chikungunya, χολέρα) κ.ά., εκδηλώσεις μαζικής εστίασης (Ολυμπιακό

Αγώνες κ.ά.). 6. Συμμετοχή σε ερευνητικά πρωτόκολλα και συγγραφή επιστημονικών άρθρων. 7. Στρατηγικό σχεδιασμό της ανάπτυξης των υπηρεσιών ταξιδιωτικής ιατρικής στην Ελλάδα.

Επικοινωνία

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 210 5212184, 185, 186, 195 Ωρες επικοινωνίας: 08.30 - 15.30.