



Δήμος Παπαγού - Χυκαργού
Αρ. Πρωτ.: 15463_2024
Ημερομηνία: 27/6/2024

Μαρούσι,



@ΣΗΔΕ ΙΡΙΔΑ
667c7b6f5a4584e521543726
ΑΠ:776073
Υπογραφή: 27/06/24 08:43
Διανομή: 27/06/24 14:06

Ελληνική Δημοκρατία
Περιφέρεια Αττικής
Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας
& Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Υγειονομικού Ελέγχου
& Περιβαλλοντικής Υγιεινής
Περιφερειακής Ενότητας
Βόρειου Τομέα Αθηνών
Τμήμα Υγειονομικού &
Περιβαλλοντικού Ελέγχου
Ταχ. Δ/ση: Λ. Κηφισίας 20
Ταχ. Κωδ.: 151 25 - ΜΑΡΟΥΣΙ
e-mail: prkatanalotiat1@patt.gov.gr
Πληροφορίες: Γ. Μπλόντζου
Ε. Πανουργιάς
Τηλ. 213 2100 611

ΠΡΟΣ: Όπως Πίνακας Αποδεκτών για ενέργειες

ΚΟΙΝ: Όπως Πίνακας Αποδεκτών για κοινοποίηση

ΘΕΜΑ: «Διάθεση ενημερωτικού υλικού (διαδικτυακά) για την προστασία από τα κουνούπια 2024».

- Σχετ.: α. Ο Α. Ν. 2520/1940 (Φ.Ε.Κ. 273/1940, τ. Α') «Περί Υγειονομικών Διατάξεων», όπως τροποποιήθηκε.
β. Ο Ν. 3852/2010 (Φ.Ε.Κ. 87/2010 τ. Α') «Νέα Αρχιτεκτονική της Αυτοδιοίκησης και της Αποκεντρωμένης Διοίκησης - Πρόγραμμα Καλλικράτης».
γ. Το Π. Δ/γμα 145/2010 (Φ.Ε.Κ. 238/2010 τ. Α') «Οργανισμός της Περιφέρειας Αττικής», όπως τροποποιήθηκε.
δ. Η υπ' αριθ. Δ1α/Γ.Π. οικ 15226/12-03-2024 (ΑΔΑ:66ΛΧ465ΦΥΟ-ΝΨΑ) Εγκύκλιος του Υπουργείου Υγείας με θέμα «Προγράμματα ολοκληρωμένης διαχείρισης των κουνουπιών, σχέδιο δράσης, σχετική ενημέρωση και προφύλαξη του κοινού για το έτος 2024».
ε. Η υπ' αριθ. οικ. 241/19-04-2016 (Φ.Ε.Κ. 1197/2016 τ. Β') Απόφαση του Αντιπεριφερειάρχη της Περιφερειακής Ενότητας Βόρειου Τομέα Αθηνών της Περιφέρειας Αττικής, όπως τροποποιήθηκε.
στ. Η υπ' αριθ. 313/07-03-2024 Απόφαση της Οικονομικής Επιτροπής της Περιφέρειας Αττικής.
ζ. Η υπ' αριθ. 5/2024 Σύμβαση της Γενικής Διεύθυνσης Οικονομικών της Περιφέρειας Αττικής σχετικά με την ανάθεση εργασιών για καταπολέμηση των κουνουπιών στην Περιφέρεια Αττικής.
η. Το υπ' αριθ. ΚΠ 10427/2024/31-05-2024 έγγραφο του Ε.Ο.Δ.Υ.

Σας διαβιβάζουμε το (η) σχετικό ενημερωτικό έγγραφο, σχετικά με τη διάθεση ενημερωτικού υλικού για την προστασία από τα κουνούπια και παρακαλούμε για την σχετική ενημέρωση των δημοτών σας.

Παραμένουμε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε περαιτέρω πληροφορία ή διευκρίνιση.

Το παρόν κοινοποιείται στο Γραφείο του κ. Περιφερειάρχη Αττικής, στο Γραφείο της κ. Αντιπεριφερειάρχη της Περιφερειακής Ενότητας Βόρειου Τομέα Αθηνών, στο Γραφείο της κ. Προϊσταμένης της Γενικής Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας της Περιφέρειας Αττικής, καθώς και στον Ε.Ο.Δ.Υ, για ενημέρωση.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

1. Δήμος Αγίας Παρασκευής
Διεύθυνση Καθαριότητας &
Διαχείρισης Απορριμμάτων
2. Δήμος Αμαρουσίου
Διεύθυνση Περιβάλλοντος & Ποιότητας Ζωής
3. Δήμος Βριλησίων
Διεύθυνση Περιβάλλοντος & Πολ. Προστασίας
4. Δήμος Ηρακλείου
Διεύθυνση Περιβάλλοντος
5. Δήμος Κηφισιάς
Διεύθυνση Περιβάλλοντος

Μ.Ε.Α.
Η ΑΝΑΠΛ. ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΗ
ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ

ΑΓΓΕΛΙΚΗ Δ. ΤΣΟΥΡΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜ. ΥΓΕΙΑΣ

6. Δήμος Λυκόβρυσης - Πεύκης
Διεύθυνση Περιβάλλοντος
7. Δήμος Μεταμόρφωσης
Διεύθυνση Κοινωνικής Πολιτικής
8. Δήμος Νέας Ιωνίας
Διεύθυνση Περιβάλλοντος
9. Δήμος Παπάγου - Χολαργού
Διεύθυνση Περιβάλλοντος και Αειφορίας
10. Δήμος Πεντέλης
Διεύθυνση Υποστήριξης Υποδομών,
Καθαριότητας και Πράσινου
11. Δήμος Φιλοθέης - Ψυχικού
Διεύθυνση Καθαριότητας, Ανακύκλωσης,
Περιβάλλοντος και Πρασίνου
12. Δήμος Χαλανδρίου
Διεύθυνση Περιβάλλοντος

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ ΓΙΑ ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ

Περιφέρεια Αττικής

- α) Γραφείο κ. Περιφερειάρχη Αττικής
- β) Γραφείο κ. Αντιπεριφερειάρχη
Περιφερειακής Ενότητας Βόρειου Τομέα Αθηνών
- γ) Γραφείο κ. Προϊσταμένης Γενικής Διεύθυνσης
Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
- δ) Ε.Ο.Δ.Υ
Αγράφων 3-5
15123 - Μαρούσι

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

Τμήμα Υγειονομικού &
Περιβαλλοντικού Ελέγχου

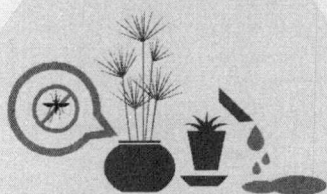


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

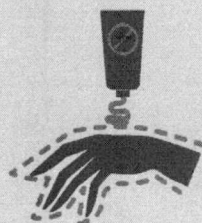


ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

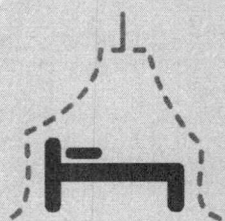
Προφυλάξου από τα κουνούπια ημέρα και νύχτα



όχι στάσιμα νερά



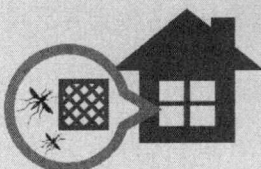
εγκεκριμένα
εντομοαπωθητικά
σώματος



κουνουπιέρες



κλιματιστικό/
ανεμιστήρας



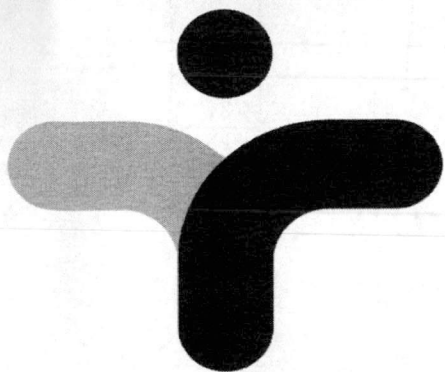
σήτες



εγκεκριμένα
εντομοαπωθητικά/
εντομοκτόνα χώρου



μακριά μανίκια
και παντελόνια



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Μέτρα προστασίας από τα κουνούπια

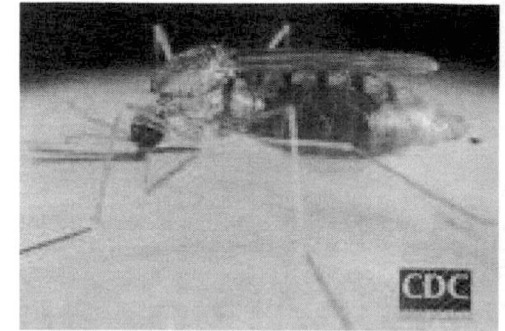
Τμήμα Νοσημάτων που Μεταδίδονται με Διαβιβαστές
Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Παρέμβασης για Λοιμώδη Νοσήματα
Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ)

Τα κουνούπια

αν είναι μολυσμένα

και

ανάλογα με το είδος τους



μπορεί να μεταδώσουν με το τσίμπημά τους διάφορα νοσήματα

Στην Ελλάδα, τα τελευταία έτη, έχουν καταγραφεί κρούσματα:

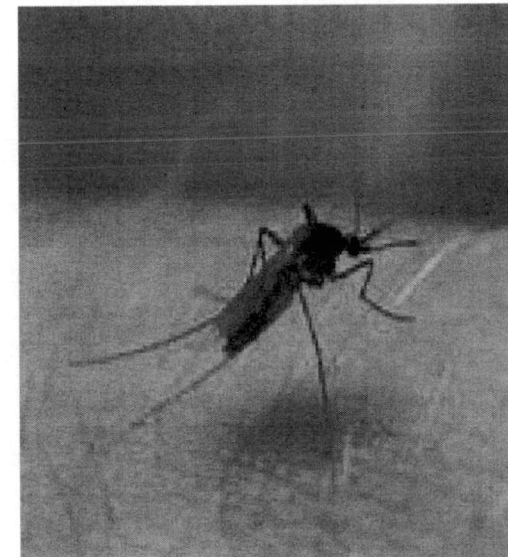
- **λοίμωξης από τον ιό του Δυτικού Νείλου**
- **ελονοσίας (σπάνια)**

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

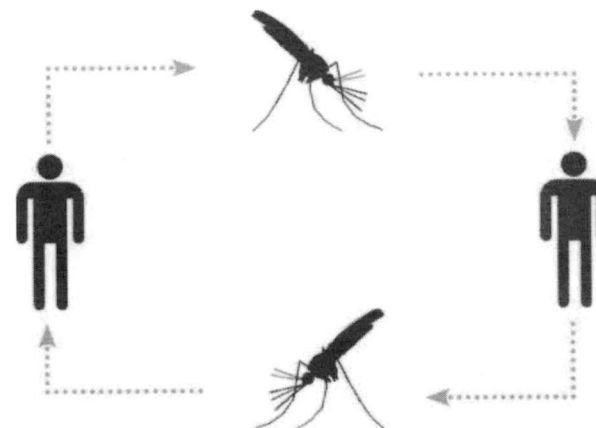


Αυξημένο κίνδυνο για σοβαρή νόσο από τον ιό του Δυτικού Νείλου έχουν:

- **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;

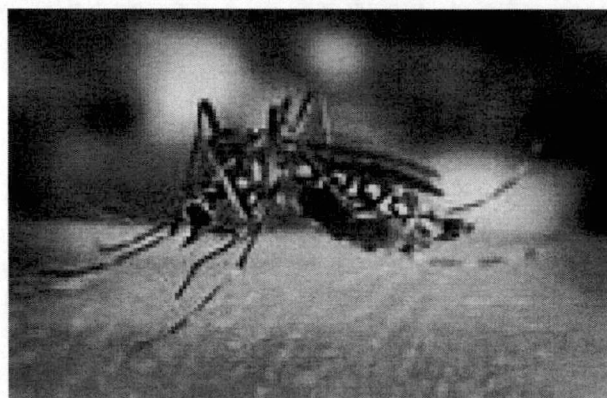
- Κυρίως με τσίμπημα από μολυσμένο κουνούπι (γένος *Anopheles*)



- 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

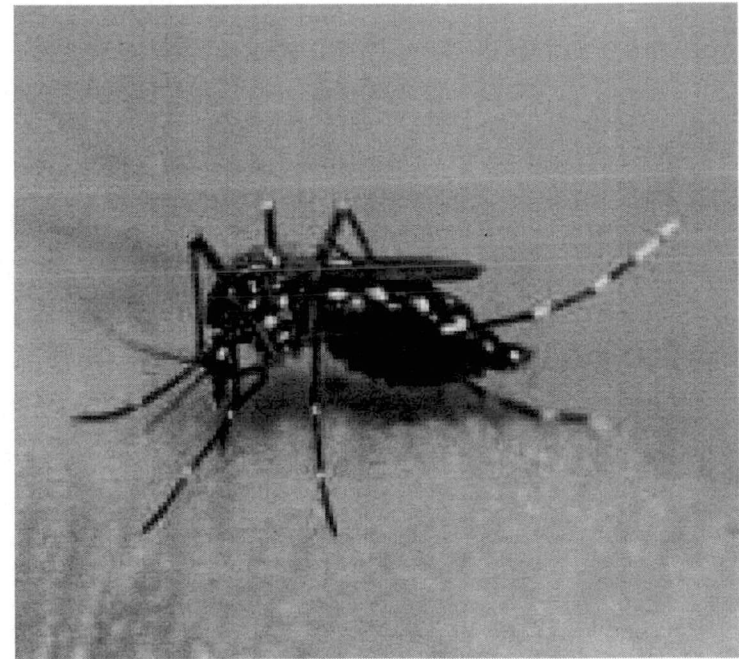
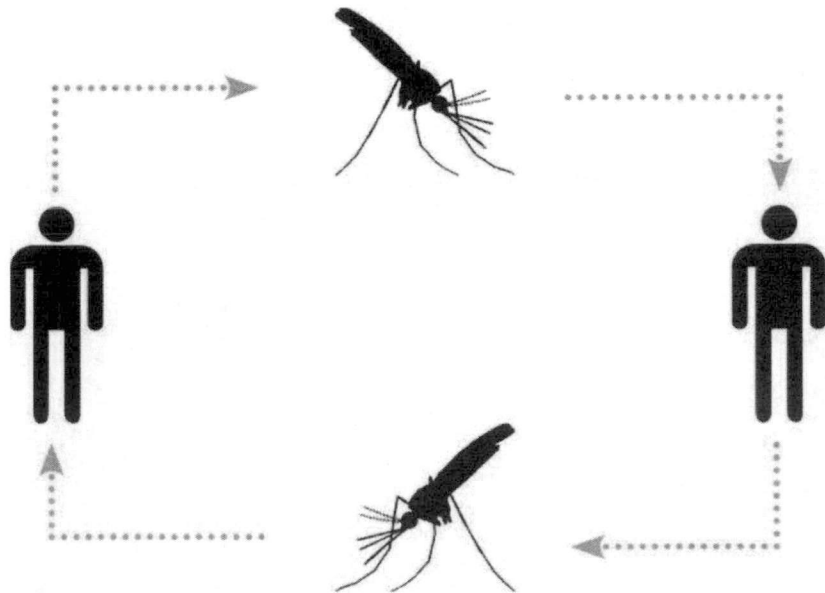
Ελονοσία - κουνούπι Ανωφελές

- 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 αβγά τους γύρω μας (σπίτι, αυλή, χωράφι)



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

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
 - Citrionol 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

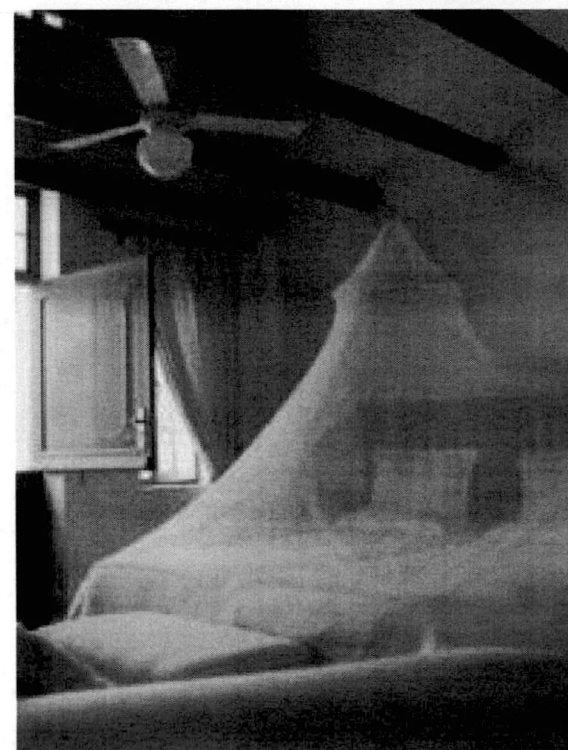
Μέτρα ατομικής προστασίας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

➤ Κουνουπιέρα κατά τον ύπνο

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

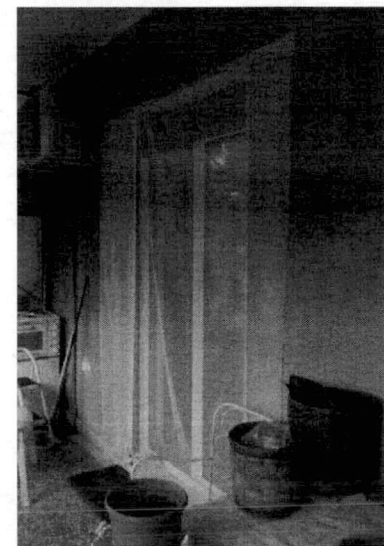


➤ Συχνά **λουτρά** καθαριότητας για την απομάκρυνση του ιδρώτα

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

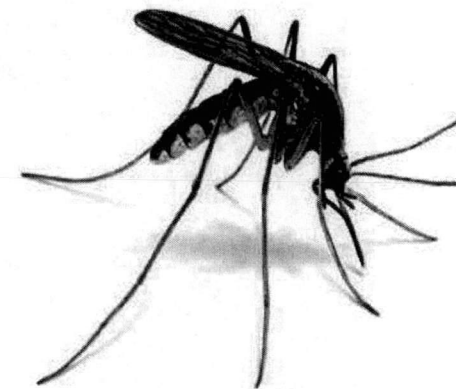


Αστικό
σύστημα



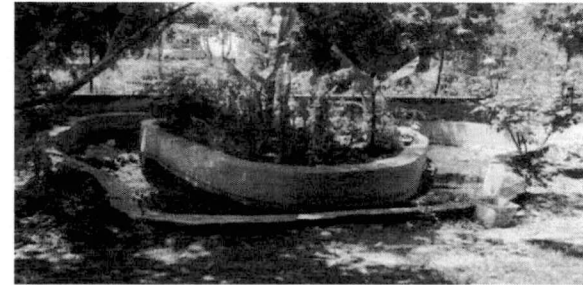
Μέτρα πρόληψης στο σπίτι

- 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 αβγά 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

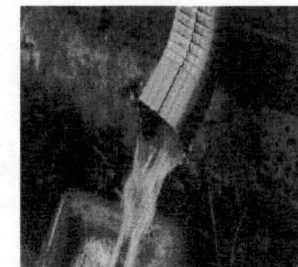


Σκεπάζουμε – καλύπτουμε τα αντικείμενα με στάσιμο νερό

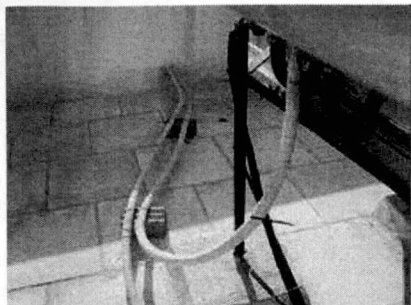
Φυλάσσουμε δοχεία νερού (κουβάδες, καρότσια, βαρέλια)
γυρισμένα ανάποδα ή καλυμμένα



Δεν αφήνουμε να συσσωρεύονται λύματα,
νερά αποχέτευσης, απόβλητα



Μέτρα πρόληψης στο σπίτι



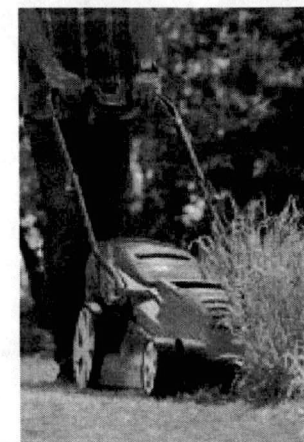
Αντικαθιστούμε σπασμένους σωλήνες νερού που τρέχουν

Καλύπτουμε ή απομακρύνουμε παλιά λάστιχα που μαζεύουν νερό



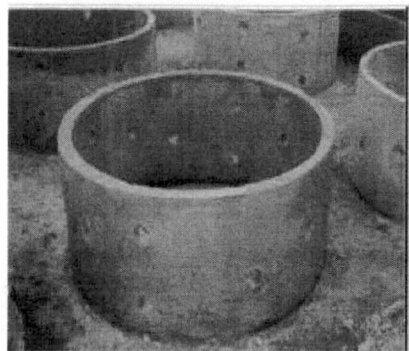
Καθαρίζουμε τα φύλλα που μαζεύονται στις υδρορροές

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

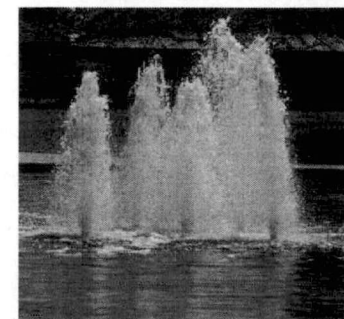


Ποτίζουμε κατά προτίμηση το πρωί

Μέτρα πρόληψης στο σπίτι



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



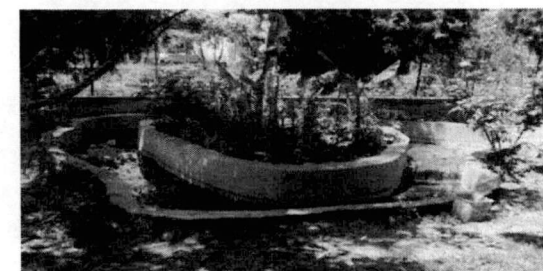
Αν έχουμε πισίνα ή σιντριβάνι:
θέτουμε κάθε μέρα σε λειτουργία το **φίλτρο** καθαρισμού

Δίνουμε κλίση στον κήπο
για να απομακρύνονται τα νερά

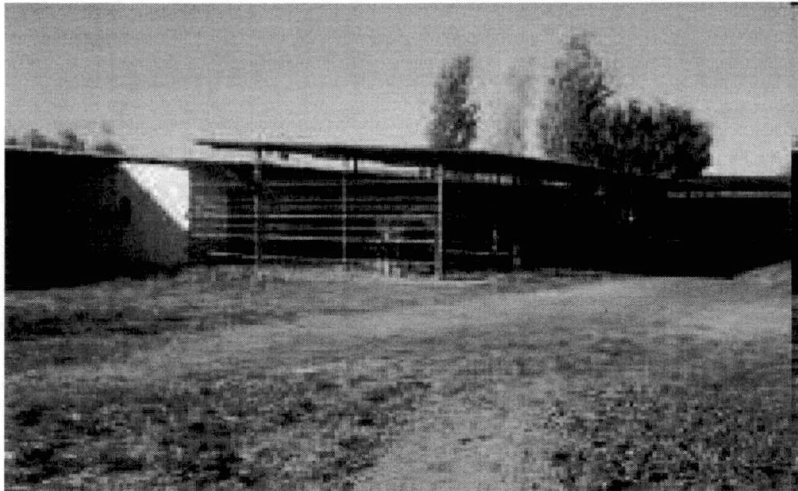


Πώς μπορούμε να αποφύγουμε τα κουνούπια στο σπίτι;

- 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



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



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 εξερισμού 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 πλεννόμαστε 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)

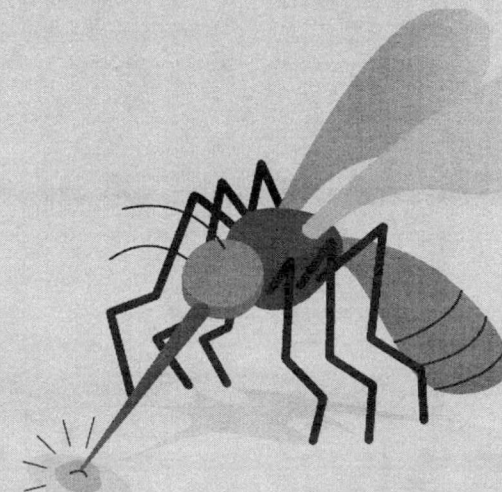


www.eody.gov.gr
210 5212054



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.

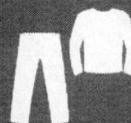
Ως εκ τούτου, αν και τα περισσότερα κουνούπια γύρω μας δεν είναι μολυσμένα, καλό είναι να **λαμβάνουμε τα μέτρα μας** για να προφυλασσόμαστε, δηλαδή:

- 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.



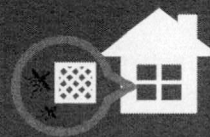
- **Χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικά σώματος** (εγκεκριμένα στη χώρα*), στο ακάλυπτο δέρμα και επάνω από τα ρούχα. Τα εντομοαπωθητικά θα πρέπει να περιέχουν μια από τις παρακάτω δραστικές ουσίες με αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα:



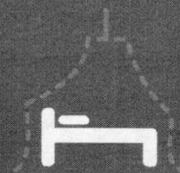
- DEET (N,N - διεθυλοτολουαμιδη)
- Ικαριδίνη (icaridin)
- IR 3535
- Citriodiol ή Eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized (ec oil (h/c))

- **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).

Πώς μπορώ να προφυλαχτώ;


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 (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 αναποδογυρίζετε 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.

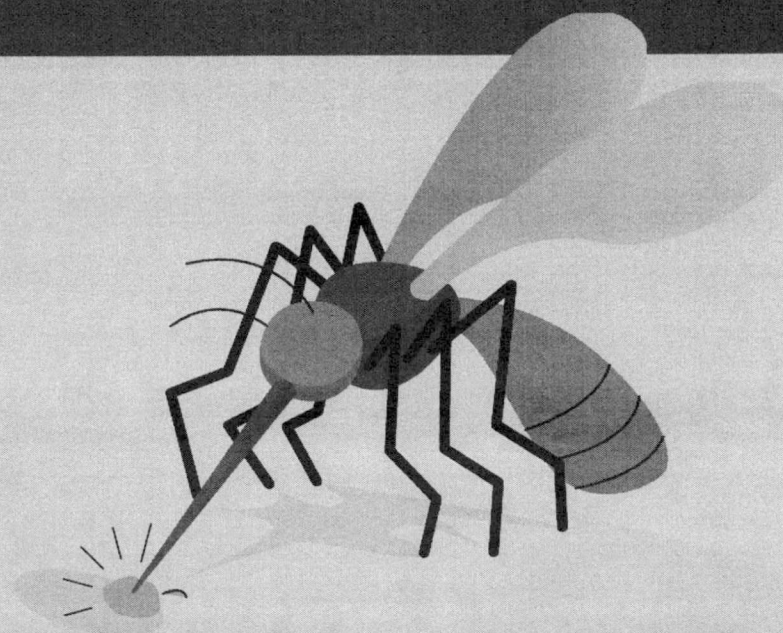
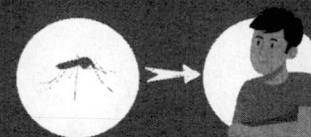
*Πληροφορίες για τα εγκεκριμένα στη χώρα βιοκτόνα (για ερασιτεχνική ή επαγγελματική χρήση): στο www.minagric.gr (ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΦΥΤΟΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ & ΒΙΟΚΤΟΝΩΝ)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

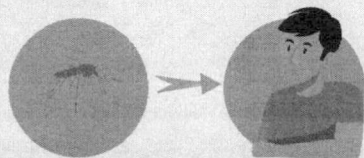
Ιός του Δυτικού Νείλου

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). 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 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 μεταγγίσης αίματος ή μεταμόσχευσης οργάνων, και σπανιότερες 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, διάρροιας, 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 εμφανίστηκαν κρούσματα;

Καθόλη την περίοδο μετάδοσης, κάθε εβδομάδα δημοσιεύεται στην ιστοσελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας έκθεση με τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα (σε επίπεδο Δήμου).




Πώς μπορώ να προφυλαχθώ;


Μπορείτε να προστατεύσετε από τα τσιμπήματα των κουνουπιών, κυρίως από το σούρουπο έως το πρωί και να 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 αναποδογυρίζετε 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.

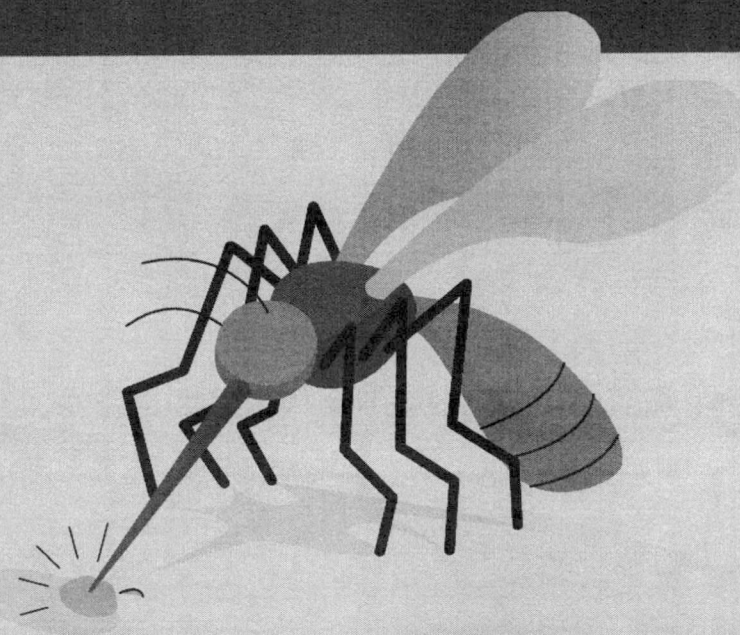
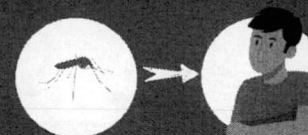
*Πληροφορίες για τα εγκεκριμένα στη χώρα βιοκτόνα (για ερασιτεχνική ή επαγγελματική χρήση): στο www.minagric.gr (ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΦΥΤΟΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ & ΒΙΟΚΤΟΝΩΝ)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

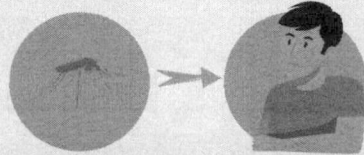
Ιός του Δυτικού Νείλου

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). 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 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;

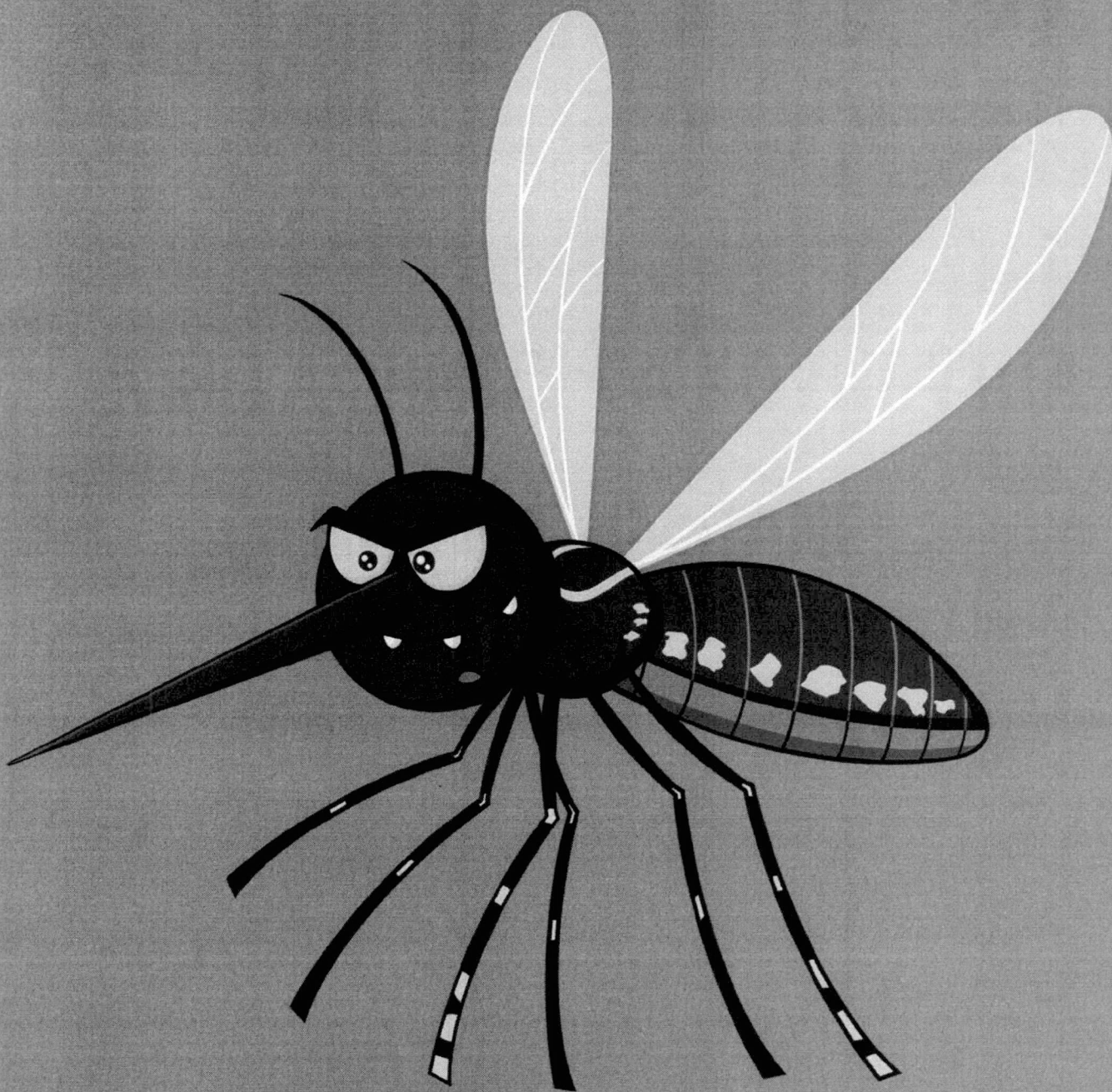
Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία. Τα πιο σοβαρά περιστατικά χρειάζεται να νοσηλευθούν και να λάβουν υποστηρικτική θεραπεία, ενώ τα πολύ σοβαρά περιστατικά μπορεί να χρειασθούν νοσηλεία σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας.

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).



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ



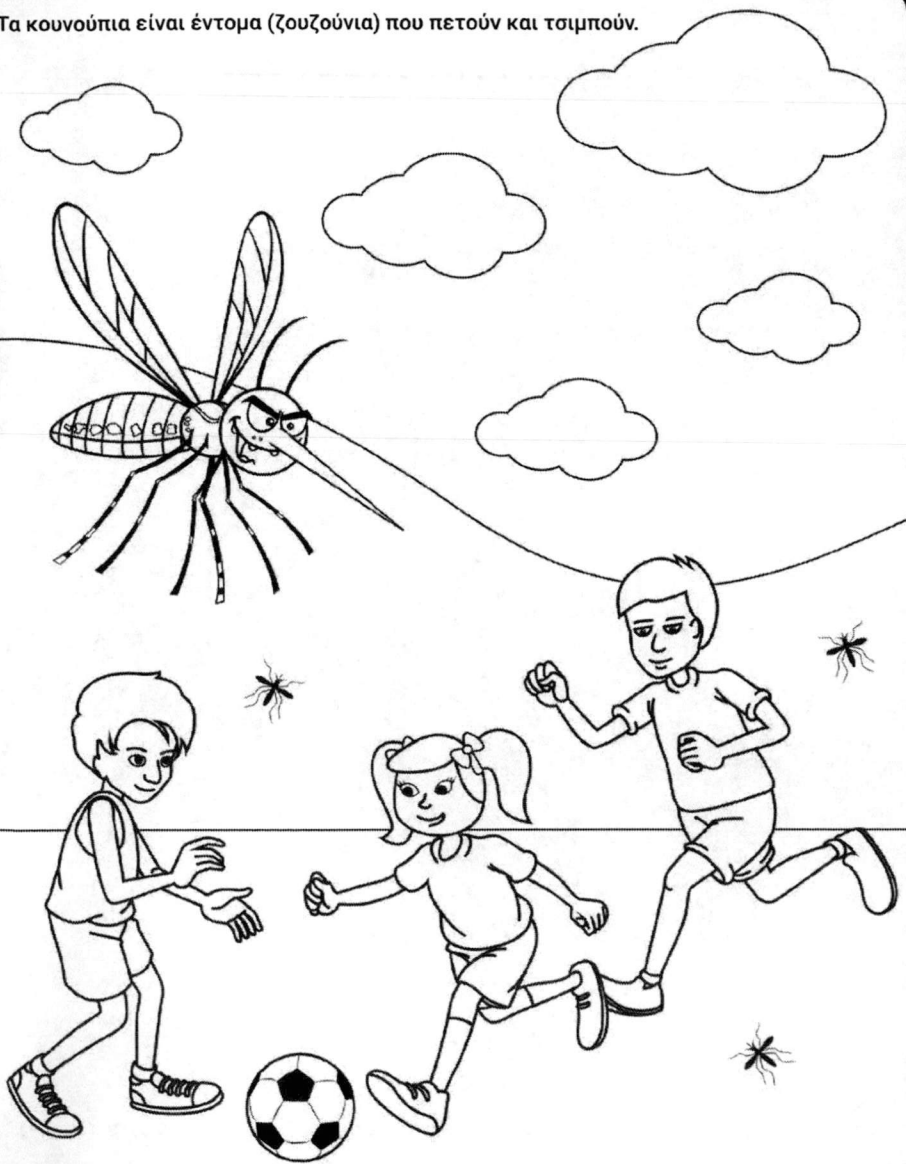
ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΙΑΝΕ!

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!



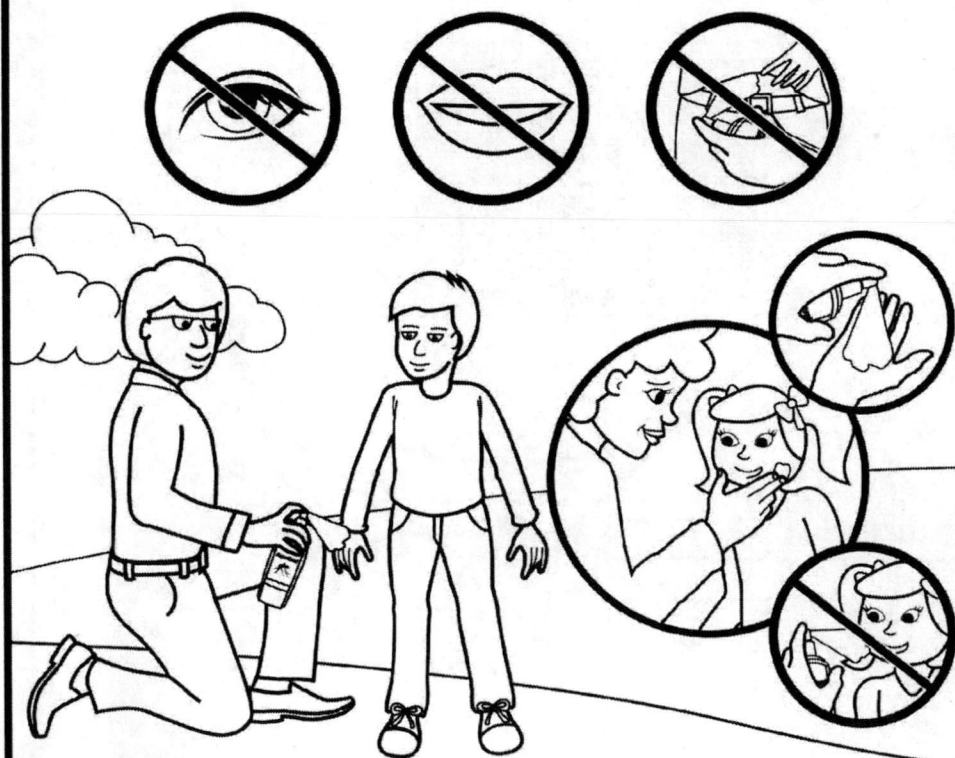
ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!

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, ζήτη 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 τα ρούχα σου. Δεν κάνει να ψεκάζουμε πάνω ή κοντά σε φαγητά ή ζώα.



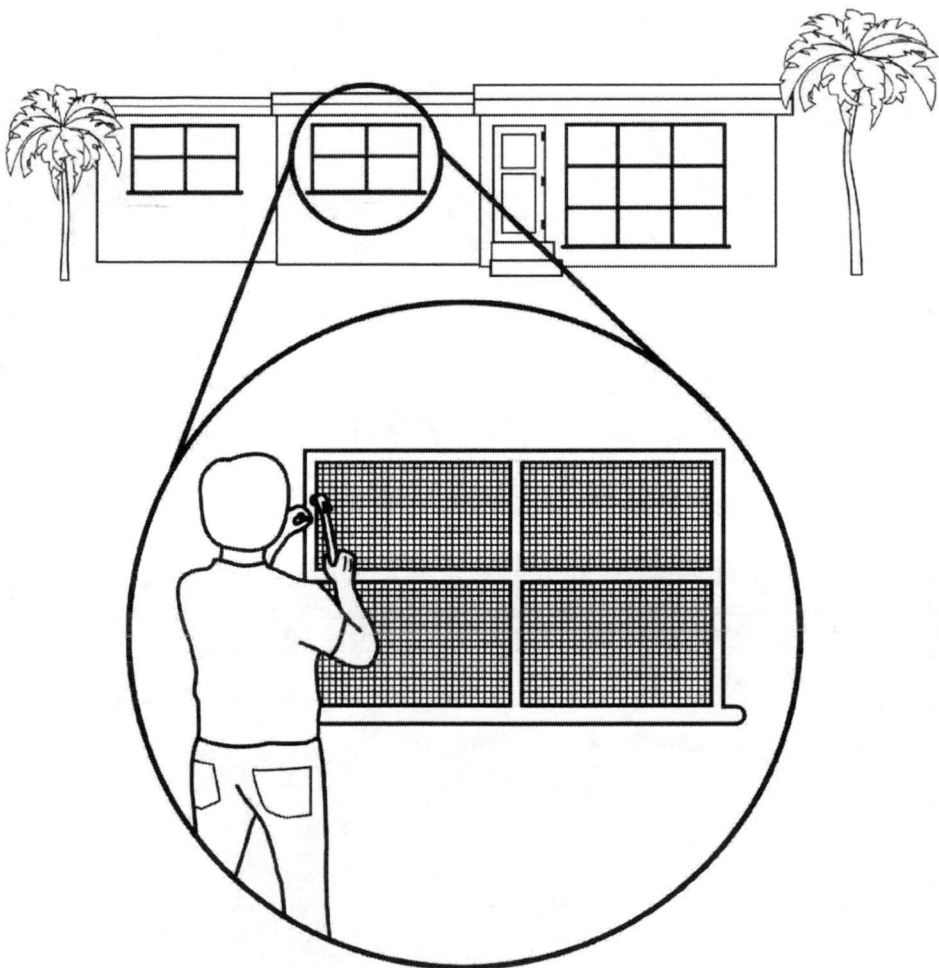
Χρειάζεται μεγάλη προσοχή με το σπρέι ή τη λοσιόν! Οι μεγάλοι θα πρέπει να βάλουν σπρέι ή λοσιόν πρώτα στα χέρια τους και μετά να το απλώσουν στο πρόσωπό σου. Δεν πρέπει να ψεκάζουν απευθείας στο πρόσωπο!

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 άδειαζε το νερό από όλα τα αντικείμενα που κρατούν νερό, όπως βάζα, κουβάδες, πιατάκια από γλάστρες, κάδους σκουπιδιών, πισινούλες ή άλλα παιδικά παιχνίδια.

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

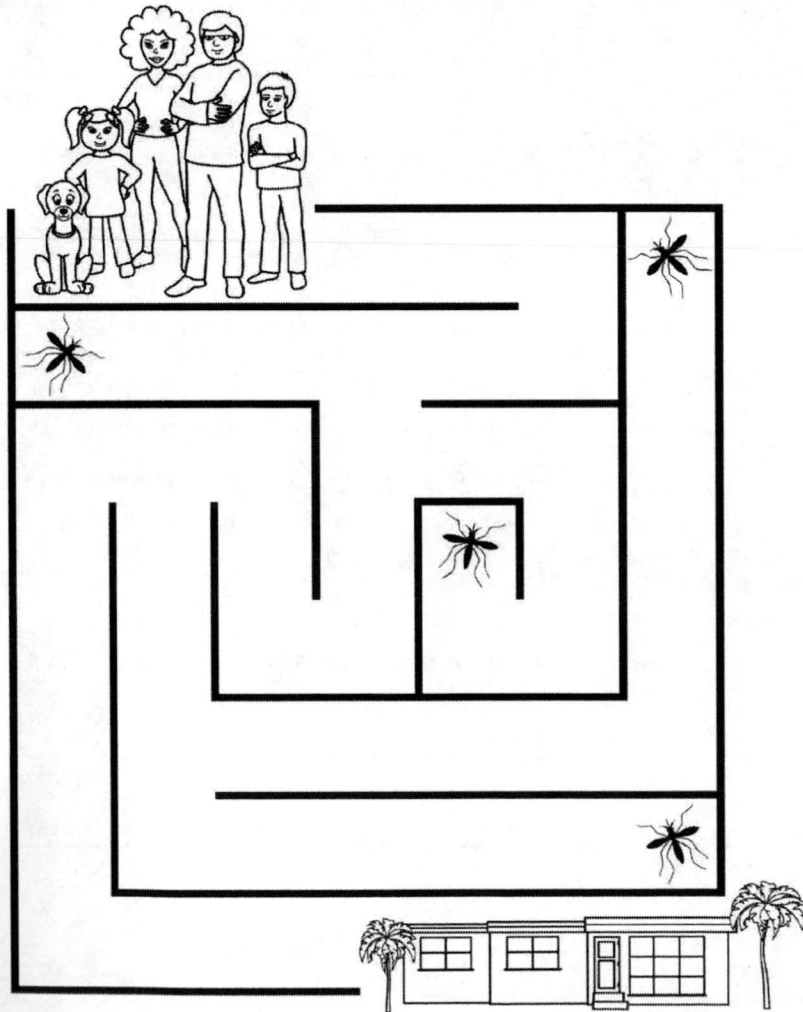
Χρωμάτισε όλα τα αντικείμενα που έχουν νερό και πρέπει να αδειάσουν.



Λαβύρινθος

Μην τσιμπηθείς!

Βοήθησε την οικογένεια να αποφύγει τα τσιμπήματα των κουνουπιών και να μπει στο σπίτι.



Βρες τις λέξεις

Έχεις μάθει πολλούς τρόπους για να σταματήσεις τα τσιμπήματα κουνουπιών!

Βρες και κύκλωσε τις παρακάτω λέξεις:

Φ	Η	Γ	Ρ	Τ	Σ	Π	Ρ	Ε	Υ	Ο
Γ	Ξ	Σ	Ν	Ν	Ξ	Λ	Ε	Ε	Σ	Λ
Υ	Π	Δ	Ω	Η	Ξ	Δ	Ψ	Χ	Α	Η
Η	Α	Φ	Μ	Α	Ν	Ι	Κ	Ι	Α	Φ
Σ	Ν	Γ	Μ	Η	Υ	Υ	Σ	Ξ	Κ	Η
Φ	Τ	Ι	Α	Α	Σ	Δ	Γ	Μ	Κ	Σ
Ο	Ε	Ο	Χ	Ι	Ν	Ε	Ρ	Α	Ι	Φ
Ο	Λ	Ο	Γ	Ξ	Γ	Η	Η	Ν	Ο	Ξ
Κ	Ο	Υ	Ν	Ο	Υ	Π	Ι	Ε	Ρ	Α
Σ	Ν	Ι	Ρ	Ε	Τ	Υ	Σ	Μ	Κ	Ε
Ρ	Ι	Λ	Β	Π	Ι	Τ	Ε	Ι	Α	Ε
Γ	Α	Λ	Β	Ο	Μ	Ω	Υ	Σ	Ε	Η
Ρ	Σ	Η	Ν	Ρ	Φ	Λ	Θ	Τ	Σ	Α
Σ	Δ	Κ	Σ	Τ	Ε	Λ	Θ	Η	Ι	Σ
Τ	Ε	Ε	Ω	Ε	Σ	Ξ	Ι	Ρ	Α	Δ
Μ	Μ	Ο	Π	Σ	Η	Τ	Ε	Α	Α	Φ
Σ	Σ	Ω	Ψ	Ψ	Β	Η	Ι	Σ	Γ	Ο

μανίκια

παντελόνια

σπρέι

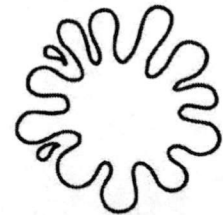
όχι νερά

σήτες

πόρτες

κουνουπιέρα

ανεμιστήρας



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!

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:

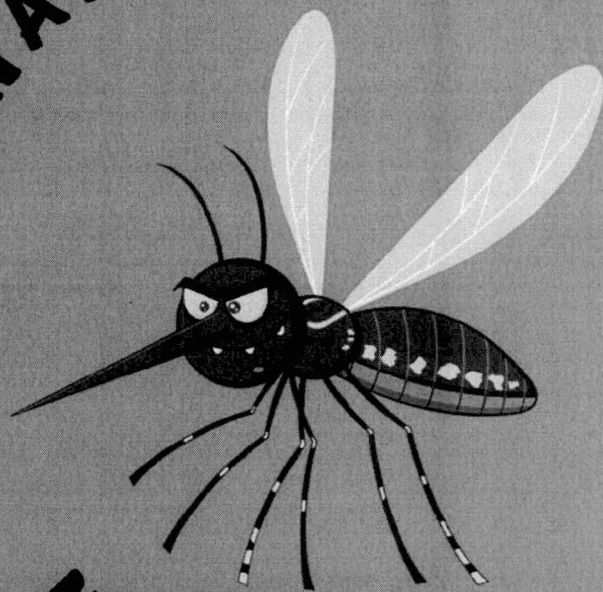
1 _____

2 _____

3 _____



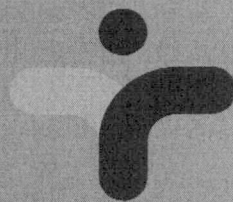
ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ



ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ