

Οδηγίες προς άτομα που θα ταξιδέψουν στο Ρίο Ντε Τζανέιρο για τους Ολυμπιακούς Αγώνες

1. **Εμβόλιο Κίτρινου πυρετού:**

Σύμφωνα με τις οδηγίες της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας και του Αμερικανικού Κέντρου Ελέγχου Ασθενειών (CDC) άτομα ηλικίας 9 μηνών και άνω τα οποία θα ταξιδέψουν στην Βραζιλία χρειάζονται το εμβόλιο του κίτρινου πυρετού μόνο σε περίπτωση που θα ταξιδέψουν στις πολιτείες Acre, Amará, Amazonas, Distrito Federal (συμπεριλαμβανομένης της πρωτεύουσας Brasília), Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Rondônia, Roraima and Tocantins, και συγκεκριμένες περιοχές στις πολιτείες Bahia, Paraná, Piauí, Rio Grande do Sul, Santa Catarina and São Paulo. Το εμβόλιο συνιστάται επίσης για ταξιδιώτες που θα επισκεφθούν τους καταρράκτες Iguazu Falls.

Το εμβόλιο **δεν συνιστάται** για ταξιδιώτες που θα περιοριστούν σε περιοχές της χώρας που δεν περιλαμβάνονται στον πιο πάνω κατάλογο και σε αυτές συμπεριλαμβάνονται και οι πόλεις Fortaleza, Recife, Rio de Janeiro, Salvador and São Paulo. Για την ακρίβεια μπορεί κάποιος να ανατρέξει στον χάρτη που βρίσκεται στην διεύθυνση:

<http://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2016/infectious-diseases-related-to-travel/yellow-fever-malaria-information-by-country/brazil#4750>

Ο χάρτης επισυνάπτεται επίσης ως ένθετο 1.

2. **Ελονοσία:**

Ο κίνδυνος μετάδοσης της ελονοσίας έξω από τις πολιτείες που ανήκουν διοικητικά στην περιοχή Amazonas, είναι ελάχιστος μέχρι μηδενικός. Στην περιοχή του Ρίο De Janeiro δεν έχει περιγραφεί μέχρι σήμερα μετάδοση ελονοσίας. Συγκεκριμένα κίνδυνος μετάδοσης υπάρχει κυρίως σε δασώδεις περιοχές με υψόμετρο κάτω από τα 900 μέτρα στις 9 πολιτείες της περιοχής του Αμαζονίου Acre, Amará, Amazonas, Maranhão, Mato Grosso, Pará, Rondônia, Roraima and Tocantins.

Ο κίνδυνος είναι πιο αυξημένος σε αγροτικές περιοχές και σε μερικές αστικές περιοχές όπως Belem, Cruzeiro do Sul, Manaus και Pôrto Velho, Boa Vista, Macará, Maraba, Rio Branco and Santarém.

Χάρτης περιοχών μετάδοσης της ελονοσίας στην Βραζιλία επισυνάπτεται ως Ένθετο 2. Μπορείτε επίσης να τον βρείτε στην διεύθυνση:

<http://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2016/infectious-diseases-related-to-travel/yellow-fever-malaria-information-by-country/brazil#4750>

Πρόκειται κυρίως για περιστατικά ελονοσίας από πλασμώδιο *νίναχ* (84%) και *P. falciparum* (15%) ενώ στο 1% των περιπτώσεων πρόκειται για μεικτές λοιμώξεις.

Η προφύλαξη που συνιστάται στην περίπτωση αυτή είναι ένας συνδυασμός από προφυλακτικά μέτρα για αποφυγή τσιμπήματος από κουνούπι (ίδε παρακάτω) και λήψη ανθελονοσιακών φαρμάκων όπως atovaquone-proquanil ή δοξουκυκλίνης ή μεφλοκίνης. (Το είδος του φαρμάκου θα αποφασιστεί με βάση τις πιθανές παρενέργειες αφού επισκεφθείτε τα Κέντρα Εμβολιασμών της επαρχίας σας (ίδετε πιο κάτω) και σε συνεννόηση με τον προσωπικό σας ιατρό.

3. Άλλα Εμβόλια:

Συμπλήρωση κανονικών εμβολιασμών με βάση το χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών της Κυπριακής Δημοκρατίας:

Οι ταξιδιώτες προς την Βραζιλία, θα πρέπει να επισκεφθούν είτε τον οικογενειακό τους γιατρό είτε τα κέντρα Εμβολιασμού ενηλίκων (ίδετε παρακάτω) ώστε να φροντίσουν να έχουν συμπληρώσει τους κανονικούς εμβολιασμούς που συνιστώνται με βάση το χρονοδιάγραμμα της χώρας μας και οπωσδήποτε τα εμβόλια για πολιομυελίτιδα, διφθερίτιδα, τέτανο, κοκκύτη, ιλαρά, ερυθρά και παρωτίτιδα, ηπατίτιδα Β και Α. (Με βάση της ισχύουσες οδηγίες τα άτομα άνω των 45 ετών πριν κάνουν το εμβόλιο για ηπατίτιδα Α θα πρέπει προηγουμένως να ελέγξουν για αντισώματα IgG κατά του ιού. Σε περίπτωση που διαθέτουν τέτοια αντισώματα δεν χρειάζεται να κάνουν το εμβόλιο).

Τυφοειδής πυρετός: το εμβόλιο συνιστάται συνήθως για ταξίδια διάρκειας άνω των δύο εβδομάδων κυρίως σε άτομα που πρόκειται να εκτεθούν σε φτωχές υγειονομικές συνθήκες ή για άτομα που θα φιλοξενηθούν από οικογένειες στον ντόπιο πληθυσμό, ή άτομα που δεν προσέχουν τι τρώνε ή πίνουν. (δέστε γενικές οδηγίες για καταλληλότητα τροφίμων παρακάτω)

Λύσσα: Η λύσσα υπάρχει στην Βραζιλία. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται επαφή με αδέσποτα ζώα πχ σκύλους, γάτους, πιθήκους, σκίουρους, πουλιά, αλεπούδες, νυχτερίδες. Δεν είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε αν το ζώο είναι άρρωστο ή όχι. Η πιθανότητα να μου επιτεθεί ένα ζώο αν δεν το προκαλέσω, είναι πολύ μικρή. Έστω και ένα μικρό γδάρσιμο από ύποπτο ζώο είναι αρκετό για να μεταβείτε στο πλησιέστερο νοσοκομείο όπου θα αναφέρετε το τραύμα και το ζώο. Ίσως χρειαστεί να ξεκινήσετε σειρά εμβολίων τα οποία θα συνεχίσετε και στην Κύπρο.

Το εμβόλιο πριν το ταξίδι συνιστάται μόνο σε ταξιδιώτες που θα έχουν δραστηριότητες με ζώα ή θα μείνουν περισσότερο από ένα μήνα στην χώρα και θα ταξιδέψουν σε αγροτικές περιοχές

4. Προφύλαξη από τον ιό Ζίκα και άλλες νόσους που μεταδίδονται με διαβιβαστές (πχ έντομα) όπως ο δάγκειος πυρετός ή chikungunya:

A. Προστασία από τα τσιμπήματα κουνουπιών (ιδιαίτερα κατά την διάρκεια της ημέρας- για την ελονοσία κυρίως κατά τη διάρκεια της νύχτας):

- Να καλύπτουν το δέρμα τους με σπρέι εντομοαπωθητικά. Η χρήση του εντομοαπωθητικού θα πρέπει να γίνεται πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή και να αποφεύγεται η κατάχρηση τους. Τα εντομοαπωθητικά θα πρέπει να περιέχουν εγκεκριμένα δραστικά συστατικά όπως DEET, picaridin, IR3535, ευκαλυπτέλαιο. Τα συστατικά αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και από τις έγκυες. Σε περίπτωση που γίνεται ταυτόχρονη χρήση αντηλιακής κρέμας, πρώτα εφαρμόζεται το αντηλιακό και μετά το εντομοαπωθητικό.
- Να φορούν ρούχα με μακριά μανίκια (εφόσον μπορούν) και μακριά παντελόνια ώστε να καλύπτουν το δέρμα και να το προστατεύουν από τσιμπήματα. Να φορούν επίσης κλειστό παπούτσι και καπέλο
- Να διαμένουν σε δωμάτια στα οποία λειτουργεί κλιματισμός είτε σε δωμάτια με κουνουπιέρα.
- Να χρησιμοποιούν εντομοκτόνα σκευάσματα στο χώρο διαμονής τους

Οι ταξιδιώτες ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ:

- Να χρησιμοποιούν εντομοκτόνα στο δέρμα τους ή εντομοαπωθητικά σε δέρμα με ερεθισμούς ή πληγές

B. Ιός Ζίκα και σεξουαλική επαφή: Δεδομένου ότι ο ιός μεταδίδεται με την σεξουαλική επαφή, και για προστασία των σεξουαλικών συντρόφων τους, άνδρες που επιστρέφουν από τους Ολυμπιακούς αγώνες στην Βραζιλία θα πρέπει είτε να χρησιμοποιούν προφυλακτικό ή να απέχουν από την σεξουαλική επαφή, για 8 εβδομάδες μετά την επιστροφή τους σε περίπτωση που δεν παρουσίασαν ποτέ συμπτώματα της νόσου. Σε περίπτωση που παρουσίασαν συμπτώματα της νόσου ή διαγνώστηκαν με τη νόσο, θα πρέπει να χρησιμοποιούν προφυλακτικό για 6 μήνες. Σε περίπτωση που η σύντροφος είναι έγκυος τότε θα πρέπει το ζευγάρι είτε να χρησιμοποιεί προφυλακτικό είτε να απέχει από το σεξ καθόλη την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Γ. Έγκυες και ιός Ζίκα: Οι έγκυες γυναίκες ή όσες σκοπεύουν να μείνουν έγκυες είναι καλύτερα να αποφύγουν το ταξίδι εφόσον δεν είναι απαραίτητο. Σε περίπτωση που δεν μπορούν να το αποφύγουν θα πρέπει να λάβουν αυστηρά μέτρα ώστε να αποφύγουν τσιμπήματα εντόμων κατά τη διάρκεια της παραμονής τους. Σε περίπτωση που και ο σεξουαλικός σύντροφος της εγκύου πάει στην περιοχή, τότε θα πρέπει σε περίπτωση σεξουαλικής επαφής είτε να χρησιμοποιείται προφυλακτικό είτε να απέχει η έγκυος από την σεξουαλική επαφή για όλη την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Γυναίκα που επιστρέφει από ταξίδι στην περιοχή και επιθυμεί να μείνει έγκυος να το κάνει τουλάχιστον 8 εβδομάδες μετά την επιστροφή της και 6 μήνες μετά σε περίπτωση που ο σύζυγος νόσησε με συμπτώματα.

Γυναίκες που ανακαλύπτουν ότι εγκυμονούν κατά το ταξίδι στη Βραζιλία ή αμέσως μετά θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.

Δ. Ιός Ζίκα και αιμοδοσία

Άτομα που ταξίδεψαν στην Βραζιλία δεν θα πρέπει να δίνουν αίμα για τουλάχιστον 4 εβδομάδες μετά την επιστροφή τους.

5. Άλλες Οδηγίες:

α. Αποφύγετε την επικίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά για πρόληψη της μετάδοσης σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων πχ HIV.

β. Αποφύγετε να κολυμπήσετε ή πλύνετε τα χέρια ή πρόσωπο σε λίμνες, ποτάμια ή λιμνάζοντα νερά. Είναι σημαντικός ο κίνδυνος μετάδοσης της σχιστοσωμίας μιας παρασιτικής λοίμωξης που μπορεί να εξαπλωθεί σε γλυκά νερά και να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα. Επιτρέπεται το κολύμπι μόνο σε οργανωμένες παραλίες για λουόμενους στη θάλασσα ή σε πισίνα ξενοδοχείου εφόσον το εμπιστεύεστε.

γ. Σε περίπτωση που είτε κατά την παραμονή σας εκεί είτε μήνες μετά την επιστροφή σας εάν παρουσιάσετε πυρετό $>38^{\circ}$ C ή κάποιο άλλο έντονο σύμπτωμα πχ διάρροια, θα πρέπει να απευθυνθείτε σε γιατρό και να αναφέρετε το ιστορικό του ταξιδιού σας. Αν συμβεί αυτό κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας τότε θα πρέπει να απευθυνθείτε άμεσα στις επίσημες ιατρικές υπηρεσίες της χώρας που βρίσκεστε ή στην Ιατρική ομάδα της διοργάνωσης.

δ. Κατανάλωση ποτών και τροφίμων:

Συγκεκριμένα οι ταξιδιώτες θα πρέπει:

- Να επιλέγουν με προσοχή τις τροφές και τα ποτά που καταναλώνουν. Κάθε είδος τροφής και ειδικότερα ωμής πρέπει να θεωρείται δυνητικά μολυσμένο (αποφυγή κρύων, ωμών ή μισοψημένων, μη παστεριωμένων τροφών).
- Να τρώνε φαγητά καλά μαγειρεμένα και ακόμη ζεστά όταν σερβίρονται. Πιάτα που περιέχουν κρέας ή ψάρι θα πρέπει να καταναλώνονται εάν ο ταξιδιώτης γνωρίζει ότι είναι φρεσκομαγειρεμένα και όχι ξαναζεσταμένα.
- Να προτιμούν τα φρούτα, τους καρπούς και τα λαχανικά που έχουν παχύ περίβλημα, φλούδα ή κέλυφος τα οποία θα
- Πρέπει να πλένουν ή να ξεφλουδίζουν οι ίδιοι πριν τα καταναλώσουν
- Να χρησιμοποιούν σφραγισμένο και εμφιαλωμένο ή αεριούχο νερό
- Να καταναλώνουν ποτά κατευθείαν από το κουτί ή το μπουκάλι
- Να ζητούν ποτά χωρίς πάγο

Οι Ταξιδιώτες ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ:

- Να καταναλώνουν φρέσκες σαλάτες, ωμά ή ανεπαρκώς μαγειρεμένα αυγά, πουλερικά, κρέατα και θαλασσινά
- Να καταναλώνουν μαγειρεμένες τροφές που βρίσκονται για αρκετές ώρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος (πχ μπουφέ)
- Να καταναλώνουν γρανίτες ή παγωμένα ποτά τα οποία είναι πιθανόν να έχουν παρασκευαστεί με μολυσμένο νερό
- Να καταναλώνουν χυμούς φρούτων εκτός και αν προέρχονται κατευθείαν από σφραγισμένο κουτί
- Να καταναλώνουν νερό της βρύσης

ε. Γενική Υγιεινή: Να πλένουν τα χέρια τους συχνά με καθαρό νερό και να αποφεύγουν να πλησιάσουν άτομα που ασθενούν

Για πιο εξατομικευμένες οδηγίες και για εμβόλια μπορείτε να επισκεφθείτε είτε το Κέντρο Εμβολιασμών ενηλίκων και ταξιδιωτών στο παλαιό Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας είτε στις άλλες πόλεις όπως φαίνεται στον πίνακα που ακολουθεί.

ΕΠΑΡΧΙΑ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ	ΧΩΡΟΣ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ
ΛΕΥΚΩΣΙΑ	22801609	Παλαιό Νοσοκομείο Λευκωσίας
ΛΕΜΕΣΟΣ	25305463	Παλαιό Νοσοκομείο Λεμεσού
ΛΑΡΝΑΚΑ	24818046	Παλαιό Νοσοκομείο Λάρνακας
ΠΑΦΟΣ	26803370	Γενικό Νοσοκομείο Πάφου

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να ανατρέξετε στις διευθύνσεις:

<http://ecdc.europa.eu/en/publications/Publications/Risk-assessment-mass%20gathering-Rio-2016-10May2016.pdf> και

<http://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/alert/2016-summer-olympics-rio>

Ένθετο 1

Περιοχές όπου απαιτείται εμβόλιο για κίτρινο πυρετό

MAP 3-21. YELLOW FEVER VACCINE RECOMMENDATIONS IN BRAZIL¹

¹ Yellow fever (YF) vaccination is generally not recommended in areas where there is low potential for YF-virus exposure. However, vaccination might be considered for a small subset of travelers to these areas who are at increased risk for exposure to YF-virus because of prolonged travel, heavy exposure to mosquitoes, or inability to avoid mosquito bites. Consideration for vaccination of any traveler must take into account the traveler's risk of being infected with YF-virus, country entry requirements, and individual risk factors for serious vaccine-associated adverse events (e.g., age, immune status).

² Current as of September 2014. This map, which aligns with recommendations also published by the World Health Organization (WHO), is an updated version of the 2010 map created by the Informal WHO Working Group on the Geographic Risk of Yellow Fever.

Ένθετο 2: Περιοχές όπου υπάρχει κίνδυνος μετάδοσης ελονοσίας:

