Wellness days

2η Ημερίδα
Καλοκαίρι και Υγεία

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΠΡΙΝ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

ΑΘΗΝΑ ΣΟΥΡΔΗ, ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ- ΛΟΙΜΩΞΙΟΛΟΓΟΣ, ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ

ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ Hospital Center

27 Μαΐου 2015

Βασικά επίπεδα προετοιμασίας του ταξιδιώτη

1. Εκτίμηση της γενικής κατάστασης υγείας

2. Ανασκόπηση ταξιδιού

3. Εκτίμηση, κοινοποίηση και διαχείριση κινδύνου

4. Επιλογή εμβολίων

5. Εκπαίδευση για την πρόληψη νοσημάτων και διατήρηση της υγείας

Οι ταξιδιώτες πρέπει να λαμβάνουν τις οδηγίες το δυνατόν συντομότερα, 6-8 εβδομάδες πριν το ταξίδι!

Ποιος ταξιδεύει;

- Φύλο – Ηλικία
- Χρόνια νοσήματα
- Φαρμακευτική αγωγή
- Ιστορικό εμβολιασμών
- Κύηση
- Πεποιθήσεις – Κατανόηση κινδύνων,
- Προηγούμενα ταξίδια και τήρηση οδηγιών

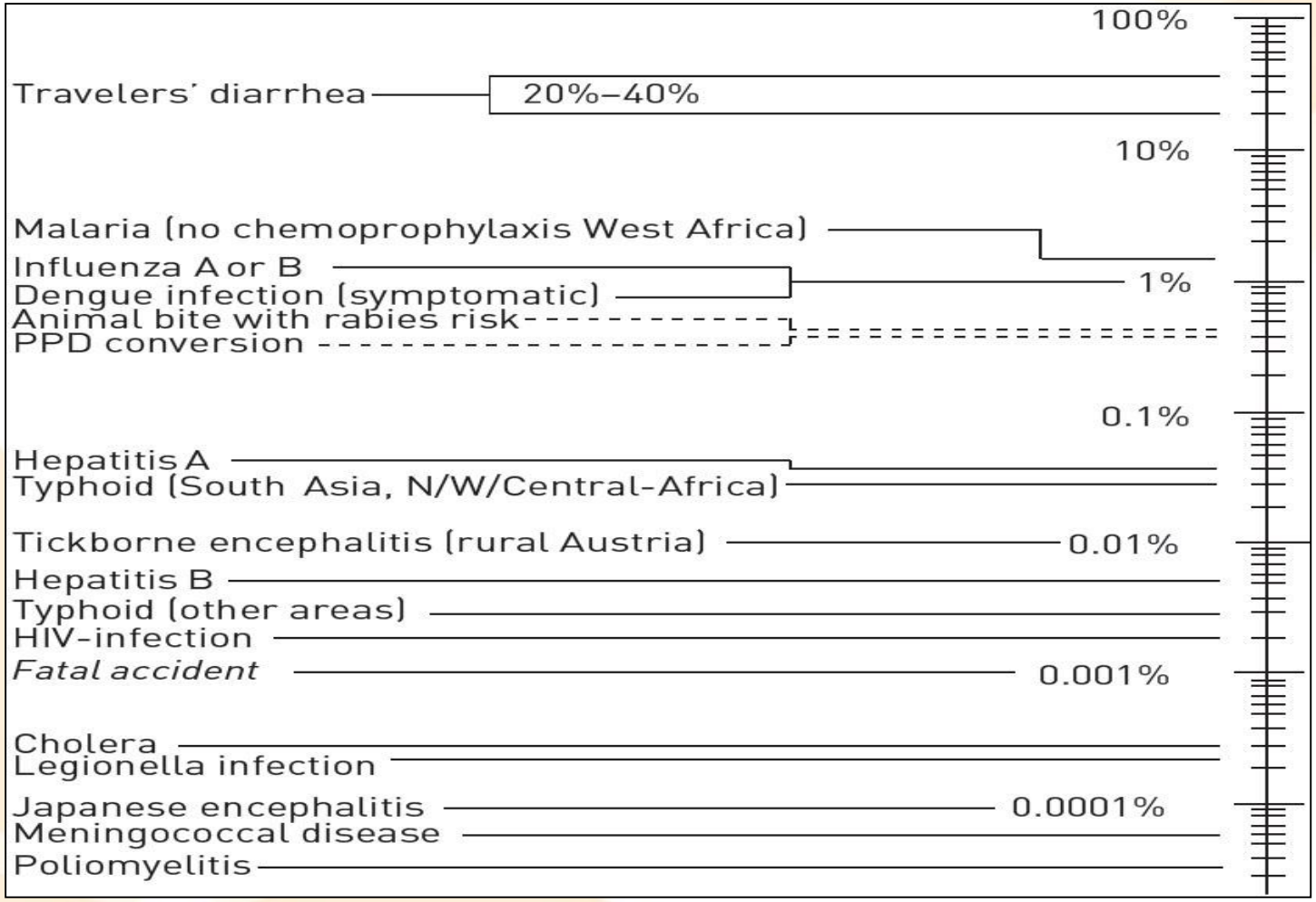
Πού ταξιδεύει;

- Προορισμός (αναπτυγμένη ή αναπτυσσόμενη χώρα, αστική ή αγροτική περιοχή)
- Ημερομηνίες αναχώρησης και επιστροφής, διάρκεια, ενδιάμεσοι σταθμοί
- Μέσα μεταφοράς
- Μεταβλητές του προορισμού (διαμονή, ομαδικό ή ατομικό ταξίδι, δραστηριότητες)
- Εποχή (βροχές vs ξηρασία)
- Τρέχουσες επιδημίες (π.χ. Ebola)

Κύρια σημεία προστασίας του ταξιδιώτη πριν το ταξίδι

- Εμβολιασμοί
- Χορήγηση πιστοποιητικών εμβολιασμού
- Χημειοπροφύλαξη για ελονοσία
- Μέτρα προφύλαξης από νοσήματα που μεταδίδονται από δήγματα εντόμων
- Μέτρα προφύλαξης για κοινές λοιμώξεις αναπνευστικού
- Μέτρα πρόληψης και φάρμακα για την αντιμετώπιση της διάρροιας των ταξιδιωτών
- Οδηγίες για πρόληψη σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων
- Φάρμακα που μπορεί να χρειαστεί ο ταξιδιώτης κατά τη διάρκεια του ταξιδιού (Traveller’s kit)
- Πληροφόρηση σε θέματα ασφαλιστικής κάλυψης κατά το ταξίδι

Συνήθη νοσήματα κατά το ταξίδι



Estimated incidence rate per month of infections and fatal accidents among travelers in developing countries, 2010

ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ Hospital Center

Συνήθη τροπικά νοσήματα ανά γεωγραφική περιοχή

Συνήθη αίτια πυρετού ανά γεωγραφική περιοχή

ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ	ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΗ ΤΡΟΠΙΚΗ ΝΟΣΟΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΠΥΡΕΤΟ	ΑΛΛΕΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΠΙΔΗΜΙΕΣ
Νότια-Κεντρική Ασία	Δάγκειος Πυρετός, Εντερικός Πυρετός Ελονοσία (κυρίως non-falciparum)	Ιός Τσικουνγκούνια (Chikungunya)
Νοτιοανατολική Ασία	Δάγκειος Πυρετός (32%), Ελονοσία (13%) (non -falciparum)	Ιός Τσικουνγκούνια, Λεπτοσπείρωση
Υποσαχάρια Αφρική	Ελονοσία (κυρίως P. falciparum), Ρικετσιώσεις (6%), Οξεία Σχιστοσωμίαση, Φιλαρίαση **κίτρινος πυρετός**	Αφρικανική Τρυπανοσωμίαση

ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ Hospital Center

Συνήθη τροπικά νοσήματα ανά γεωγραφική περιοχή

Συνήθη αίτια πυρετού ανά γεωγραφική περιοχή

ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ	ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΗ ΤΡΟΠΙΚΗ ΝΟΣΟΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΠΥΡΕΤΟ	ΑΛΛΕΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΠΙΔΗΜΙΕΣ
Καραϊβική	Δάγκειος Πυρετός (23%), Ελονοσία (Αϊτή)	Οξεία Ιστοπλάσμωση, Λεπτοσπείρωση
Κεντρική Αμερική	Δάγκειος Πυρετός (12%), Ελονοσία (13%) (κυρίως Plasmodium vivax)	Λεπτοσπείρωση, Ιστοπλάσμωση, Κοκκιοειδομύκωση Δερματική λεισμανίαση
Νότια Αμερική	Δάγκειος Πυρετός (14%), Ελονοσία (13%) (κυρίως Plasmodium vivax) κίτρινος πυρετός	Μπαρτονέλλωση Λεπτοσπείρωση, Ιστοπλάσμωση Δερματική λεισμανίαση

CDC-Yellow Book 2014, Infectious Disease and Antimicrobial Agents

ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ Hospital Center

- Η ελονοσία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα υγείας στον κόσμο
- Ενδημεί σε σχεδόν 100 χώρες/περιοχές (στοιχεία Π.Ο.Υ.) 2014
- Οι κλιματολογικές συνθήκες επηρεάζουν τη γεωγραφική και εποχική κατανομή της νόσου
- Μεταδίδεται με τσίμπημα από θηλυκό μολυσμένο κουνούπι που ανήκει στο γένος Ανωφελες (Anopheles)

ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ Hospital Center

Προφύλαξη με ανθελονοσιακά (Χημειοπροφύλαξη)

- Δυνητικά θανατηφόρο νόσημα αλλά μπορεί να προληφθεί!!
- **Χημειοπροφύλαξη** σύμφωνα με:
  - τη χώρα και την περιοχή προορισμού
  - τη διάρκεια του ταξιδιού και
  - τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ταξιδιώτη
- **Συνίσταται στη λήψη ανθελονοσιακών**

  Ανάλογα με το συνιστώμενο φάρμακο διαφέρει ο χρόνος έναρξης και η διάρκεια της χημειοπροφύλαξης.
- **Δεν είναι 100 % αποτελεσματική**
- Ταξίδι σε περιοχές όπου ενδημεί η ελονοσία θα σας αποκλείσει από την αιμοδοσία για 1 έτος

Μέτρα προφύλαξης από νοσήματα που μεταδίδονται από τσιμπήματα εντόμων & αρθροπόδων

Οι ταξιδιώτες θα πρέπει:

- Να προτιμούν ρούχα με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια
- Το βράδυ να κοιμούνται σε δωμάτια με κουνουπιέρα ή με σήτες στα παράθυρα και στις πόρτες
- Να χρησιμοποιούν εντομοκτόνα (ταμπλέτες, φιδάκια ή σπρέι) για ψεκασμό των δωματίων πριν από τον ύπνο
- Να μην κυκλοφορούν, έστω και για μικρά χρονικά διαστήματα, χωρίς κάλυψη με εντομοαπωθητικό, το οποίο πρέπει να ανανεώνεται συχνά.
- Να μην κοιμούνται χωρίς σκηνή στην ύπαιθρο

Εμβόλια πριν το ταξίδι

ΒΑΣΙΚΑ ΕΜΒΟΛΙΑ (Routine)

για όλους τους ταξιδιώτες ανεξαρτήτως προορισμού!

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

- Διφθερίτιδας/Τέτανου
- Πολυομυελίτιδας
- Ιλαράς/Ερυθράς/Παρωτίτιδας/ Γρίπης
- Πνευμονιοκόκκου

Ταξίδι και εμβόλια

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΑ (Recommended)

- Ηπατίτιδας Α
- Ηπατίτιδας Β
- Τυφοειδούς πυρετού
- Ιαπωνικής εγκεφαλίτιδας
- Λύσσας
- Εγκεφαλίτιδας από κρότωνες

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ (Required)

- Κίτρινου πυρετού
- Μηνιγγιτιδόκοκκου

4

INTERNATIONAL CERTIFICATE* OF VACCINATION OR PROPHYLAXIS

This is to certify that [name] .....

date of birth ..... sex .....

nationality .....

national identification document, if applicable .....

whose signature follows .....

has on the date indicated been vaccinated or received prophylaxis against: (name of disease or condition)

.....

in accordance with the International Health Regulations.

Vaccine or prophylaxis Vaccin ou agent prophylactique	Date Date	Signature and professional status of supervising clinician Signature et titre du clinicien responsable	Manufacturer and batch no. of vaccine or prophylaxis Fabricant du vaccin ou de l'agent prophylactique et numéro du lot	Certificate valid from: until: Certificat valable à partir du : jusqu'au :	Official stamp of the administering centre Cachet officiel du centre
1. YELLOW FEVER FIEVRE JAUNE	07 DEC. 2011	Dr. BASTIAENS PATRICK Institute of Tropical Medicine Travel Clinic 1-19200-13-0004	YELLOW FEVER STAMARIL LOT N°	17/12/21 18/12/21	KONINKRIJK BELGIE TROPENINSTITUUT ANTWERP ROYAUME DE BELGIQUE SANIPORT -
2.					
3.					

* Requirements for validity of certificate on page 3.

5

CERTIFICAT* INTERNATIONAL DE VACCINATION OU DE PROPHYLAXIE

Nous certifions que [nom] .....

né(e) le ..... de sexe .....

et de nationalité .....

document d'identification national, le cas échéant .....

dont la signature suit .....

a été vacciné(e) ou a reçu des agents prophylactiques à la date indiquée contre: (nom de la maladie ou de l'affection)

.....

conformément au Règlement sanitaire international.

* Voir les conditions de validité à la page 3.

ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ Hospital Center

Ταξίδι και σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα

- Μερικά από τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα είναι η **ηπατίτιδα Β**, η **HIV λοίμωξη**, η **σύφιλη**, η **γονόρροια**, το **μαλακό έλκος**, το **αφροδίσιο λεμφοκοκκίωμα** και ο **έρπητας των γεννητικών οργάνων**

- Τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα είναι νοσήματα που απαντώνται σε όλο τον κόσμο!

- Παράγοντες κινδύνου είναι οι **πολλαπλοί σεξουαλικοί σύντροφοι**, και η **αποφυγή λήψης προφυλακτικών μέτρων** κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής

- **4-19% των ταξιδιωτών αναφέρουν μια τυχαία σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό**

- Εμβολιασμοί: **Ηπατίτιδα Β** και **HPV**

- **Ενημέρωση για τους κανόνες της ασφαλούς σεξουαλικής επαφής**

Προφύλαξη από λοιμώξεις που προκαλούνται από νερό και επαφή με άμμο

- Κολύμβηση σε **γλυκό νερό**;

  Κίνδυνος παρασιτικών λοιμώξεων σε ενδημικές περιοχές

  Κολύμπι στη θάλασσα ή σε χλωριωμένο νερό; Πιο ασφαλές!!!!

- Κοινές λοιμώξεις (αναπνευστικού, γαστρεντερικού, ουροποιητικού) μετά από κολύμβηση σε πισίνες και SPA.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Αποφυγή κολύμβησης σε πιθανώς μολυσμένα νερά

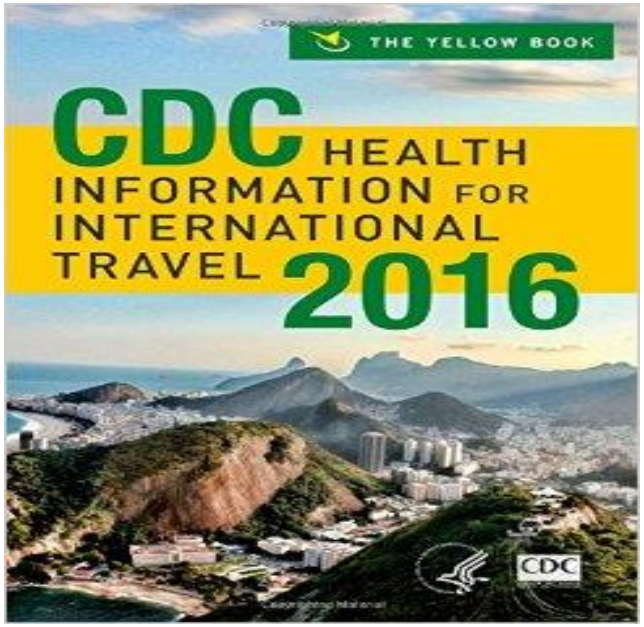
- **Όχι ξυπόλυτοι** στην άμμο ή στο χώμα (Αγκυλοστομίαση ή στρογγυλοειδίαση) Σκουλήκια που διαπερνούν το δέρμα και οδηγούν σε φαγούρα και γαστρεντερικά ενοχλήματα σε ενδημικές περιοχές.

- Χρήση υποδημάτων κατά τη βάδιση στις όχθες λιμνών, ποταμών και στο υγρό έδαφος.

Προετοιμασία ταξιδιώτη στην Ελλάδα

- Διευθύνσεις Υγείας Νομαρχιακών Αυτοδιοικήσεων
- Ιατρεία Ταξιδιωτικής Ιατρικής σε ορισμένα Νοσηλευτικά Ιδρύματα (κρατικά και ιδιωτικά)
- Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων ΚΕΕΛΠΝΟ
- Διαδίκτυο (www.cdc.gov ή www.who.int)

CDC Health Information for International Travel
Yellow Book
Centers for Disease Control and Prevention



Σας ευχαριστώ!