



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



Ε.Ο.Δ.Υ.

ΚΠ 4938 / 2021 - 01/03/2021

Αγράφων 3-5, Μαρούσι

Τ.Κ. 15123

Τηλ. 2105212000

www.eody.gov.gr

Facebook: @eody

Twitter: @eody_gr

Πληροφορίες:

Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης &

Παρέμβασης για Λοιμώδη Νοσήματα

Τμήμα Νοσημάτων που Μεταδίδονται με

Διαβιβαστές

ΔΑΝΑΗ ΠΕΡΒΑΝΙΔΟΥ, 2108899052

Προς :

Πίνακας Αποδεκτών

Κοινοποίηση:

Πίνακας Κοινοποιήσεων

Θέμα: «Εγρήγορση για περιστατικά κροτωνογενούς εγκεφαλίτιδας»

Αξιότιμοι συνάδελφοι,

Με αφορμή την πρόσφατη καταγραφή δύο περιστατικών κροτωνογενούς εγκεφαλίτιδας (Tick-borne encephalitis) στη βόρεια Ελλάδα, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε σχετικά με τη νόσο αυτή και να ζητήσουμε την εγρήγορσή σας για άλλα τυχόν ύποπτα περιστατικά και τη συμβολή σας στην ενίσχυση της επιτήρησης της νόσου.

Η νόσος – Μετάδοση της νόσου

Η **κροτωνογενής εγκεφαλίτιδα** (tick-borne encephalitis) είναι μία ιογενής νόσος που οφείλεται στον ομώνυμο φλαβοϊό και μπορεί να προσβάλλει το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Υπάρχουν τρεις υπότυποι της νόσου (Ευρωπαϊκός, Σιβηρικός και Άπω Ανατολής), και ενδημικές περιοχές μεγάλης έκτασης στην Ευρώπη και στην Ασία.

Ο ιός **μεταδίδεται** κυρίως με **νύγμα μολυσμένου κρότωνα** (τσιμπουριού), καθώς και -πιο σπάνια- με την **κατανάλωση φρέσκων μη παστεριωμένων γαλακτοκομικών** προϊόντων από μολυσμένα παραγωγικά ζώα. Τα τσιμπούρια μολύνονται όταν τρέφονται με αίμα από συγκεκριμένα είδη μολυσμένων ζώων (κυρίως μικρά τρωκτικά) και μετά μεταφέρουν τον ιό σε άλλα ζώα ή ανθρώπους που θα τσιμπήσουν. Ο ιός δεν μεταδίδεται άμεσα από άνθρωπο σε άνθρωπο, εκτός από την πιθανότητα κάθετης μετάδοσης (από μητέρα σε έμβρυο), ενώ έχουν αναφερθεί μεμονωμένα περιστατικά μετάδοσης σε εργαστηριακά ατυχήματα (π.χ. τσιμπήματα με βελόνες ή σχετιζόμενα με αεροζόλ).

Κύρια υποδόχα – βασικές δεξαμενές (reservoir) του ιού στη φύση είναι κυρίως μικρά τρωκτικά και εντομοφάγα ζώα. Πολλά άλλα άγρια και οικόσιτα θηλαστικά ζώα (π.χ. λαγοί, ελάφια, αγριογούρουνα, αιγοπρόβατα, βοοειδή) υποστηρίζουν έμμεσα την κυκλοφορία του ιού επιτρέποντας τον πολλαπλασιασμό των κροτώνων. Οι άνθρωποι είναι τυχαίοι και αδιέξοδοι ξενιστές του ιού.

Τα τσιμπούρια (διαβιβαστές του ιού) ζούνε σε πολλά μέρη, σε αγροτικές και αστικές περιοχές. Προτιμούν περιοχές με υγρασία και σκιά, μέσα ή κοντά σε δάση ή περιοχές με πυκνή βλάστηση, χόρτα, γρασίδι ή θάμνους, σε λιβάδια και βάλτους, αλλά και σε αστικά πάρκα και κήπους.

Κλινική εικόνα - Διάγνωση

Περίπου 2/3 των λοιμώξεων είναι ασυμπτωματικές. Στα κλινικά περιστατικά, η περίοδος επώασης είναι κατά μέσο όρο 7 ημέρες (εύρος: 3-28 ημέρες), ενώ σε τροφιογενή μετάδοση η επώαση είναι μικρότερη (περίπου 4 ημέρες).

Στα κλινικά περιστατικά, η νόσος έχει συχνά **διφασική πορεία**: Η πρώτη φάση (ιαμίας) διαρκεί συνήθως 5 ημέρες (εύρος: 2-10ημ), και χαρακτηρίζεται από μη ειδικά συμπτώματα (πυρετό, κόπωση, κεφαλαλγία, μυαλγίες, ναυτία). Αυτή η φάση ακολουθείται από ένα ασυμπτωματικό διάστημα 7 ημερών (εύρος: 1-33ημ) και ακολουθεί -σε ένα ποσοστό των ασθενών- η δεύτερη φάση, όπου προσβάλλεται το κεντρικό νευρικό σύστημα (μηνιγγίτιδα, εγκεφαλίτιδα, μηνιγγοεγκεφαλίτιδα, μυελίτιδα, ριζίτιδα, εκδηλώσεις πάρεσης).

Ο Ευρωπαϊκός υπότυπος σχετίζεται με πιο ήπια νόσο, με περίπου 20-30% των ασθενών να παρουσιάζουν τη δεύτερη φάση της νευρολογικής συνδρομής, με θνητότητα 0,5-2% και σοβαρές μακροχρόνιες νευρολογικές επιπτώσεις σε ποσοστό έως 10% των ασθενών. Στα παιδιά, η δεύτερη φάση της νόσου αφορά συνήθως σε μηνιγγίτιδα, ενώ ενήλικες ηλικίας άνω των 40 ετών έχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν εγκεφαλίτιδα, με υψηλότερη θνητότητα και μακροχρόνιες επιπλοκές σε όσους είναι άνω των 60 ετών. Ο Σιβηρικός υπότυπος σχετίζεται με την τάση να προκαλεί χρόνια λοίμωξη σε ανθρώπους, ενώ ο υπότυπος της Άπω Ανατολής σχετίζεται με πιο σοβαρή νόσο (μονοφασική, με νευρολογικές εκδηλώσεις και θνητότητα έως 35%).

Η διάγνωση συνήθως βασίζεται στην ανίχνευση ειδικών IgM αντισωμάτων στο ΕΝΥ ή/ και στον ορό. Τα αντισώματα εμφανίζονται 0-6 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων και είναι συνήθως ανιχνεύσιμα όταν παρουσιάζονται τα νευρολογικά συμπτώματα. Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία, παρά μόνο συμπτωματική. Υπάρχει εμβόλιο, το οποίο συνιστάται σε ορισμένες ενδημικές χώρες/ περιοχές.

Επιδημιολογικά δεδομένα της νόσου στην Ευρώπη

Η νόσος ενδημεί σε ορισμένες χώρες της κεντρικής, βόρειας και ανατολικής Ευρώπης, με χιλιάδες κρούσματα να καταγράφονται ετησίως, με τον αριθμό των περιστατικών στις ενδημικές χώρες να έχει σχεδόν τετραπλασιαστεί τις τελευταίες τρεις δεκαετίες και να έχουν επεκταθεί οι περιοχές κυκλοφορίας του ιού. Τα περισσότερα περιστατικά της νόσου καταγράφονται συνήθως σε αγροτικές περιοχές, συχνότερα κατά την περίοδο υψηλής δραστηριότητας των κροτώνων (Απρίλιο έως Νοέμβριο), αλλά και καθόλη τη διάρκεια του έτους (και τον Χειμώνα) ιδίως σε νότιο – Ευρωπαϊκές χώρες.

Στην Ελλάδα έχουν καταγραφεί συνολικά τέσσερα εγχώρια κρούσματα (ένα κρούσμα στην Ανατολική Μακεδονία το 2014, ένα κρούσμα στην Πελοπόννησο το 2015 και δύο κρούσματα στην Κεντρική Μακεδονία το 2021), καθώς και δύο εισαγόμενα περιστατικά (ταξιδιώτες από χώρες της κεντρικής και βόρειας Ευρώπης). Τα εγχώρια περιστατικά αφορούσαν -και τα τέσσερα- σε κτηνοτρόφους, σε αγροτικούς οικισμούς.

Ομάδες αυξημένου κινδύνου

Αυξημένου κινδύνου γενικά θεωρούνται άτομα που έχουν δραστηριότητες σε περιοχές όπου μπορεί να υπάρχουν κρότωνες/τσιμπούρια, δηλαδή στην ύπαιθρο, σε αγροτικές ή ορεινές περιοχές, είτε λόγω εργασίας (π.χ. αγρότες, κτηνοτρόφοι, ξυλοκόποι και κηπουροί) ή λόγω αναψυχής (όσοι κάνουν κάμπινγκ, φυσιολάτρες, ορειβάτες, πεζοπόροι, κυνηγοί), καθώς και σε αστικές περιοχές με βλάστηση (αστικά πάρκα και κήπους).

Ορισμός «ύποπτου» κρούσματος

Ως «ύποπτο» κρούσμα θεωρείται κάθε ασθενής με **προσβολή του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος** (εγκεφαλίτιδα ή μηνιγγίτιδα ή μυελίτιδα ή ριζίτιδα), ιδίως:

- εάν αναφέρεται **νύγμα κρότωννα** κατά τον τελευταίο μήνα πριν την έναρξη συμπτωμάτων, ή
- εάν το άτομο ανήκει σε **ομάδα αυξημένου κινδύνου** λόγω των δραστηριοτήτων του (βλ. παραπάνω), δηλαδή εάν το άτομο είχε υπαίθριες δραστηριότητες (επισκέφθηκε, εργάσθηκε, ή παρέμεινε) σε περιοχές όπου μπορεί να υπάρχουν κρότωνες, εντός του τελευταίου μήνα πριν την έναρξη των (πρώτων) συμπτωμάτων του.

Επισημαίνουμε ότι το νύγμα κρότωνος συχνά **δεν** γίνεται αντιληπτό από τον ασθενή, και γι' αυτό δεν αποτελεί προϋπόθεση για τον έλεγχο ασθενών για τη νόσο.

Διάγνωση – Δήλωση στον Ε.Ο.Δ.Υ.

Σε περίπτωση ύποπτου κρούσματος, μπορείτε να αποστείλετε δείγματα στο **Εθνικό Κέντρο Αναφοράς Αρμποϊών και Αιμορραγικών Πυρετών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης** (Καθ. κα Α. Παπά, τηλ. 2310 999 006, 2310 999 151, 6945 708 450), κατόπιν επικοινωνίας με το εργαστήριο.

Η νόσος δηλώνεται στον Ε.Ο.Δ.Υ. με Δελτίο Δήλωσης για «Νοσήματα Άμεσης Δήλωσης», ως «Εγκεφαλίτιδα από αρμπο-ιούς».

Προς πληρέστερη ενημέρωσή σας, επισυνάπτουμε επικαιροποιημένο ενημερωτικό υλικό σχετικά με την «Προστασία από τσιμπούρια (κρότωνα)», που είναι αναρτημένο και στην ιστοσελίδα του Ε.Ο.Δ.Υ. (όπου είναι επίσης αναρτημένη σύντομη δισέλιδη έκδοση του ενημερωτικού υλικού, προς ανατύπωση και διάθεσή του στο κοινό). Στο υλικό αυτό, περιγράφεται επίσης ο σωστός τρόπος χειρισμού- αφαίρεσης κρότωνα προσκολλημένου στο σώμα.

Το Τμήμα Νοσημάτων που Μεταδίδονται με Διαβιβαστές είναι στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε πληροφορία.

Με εκτίμηση,

Δανάη Περβανίδου
Προϊσταμένη, Τμήμα Νοσημάτων που
Επιτήρησης Μεταδίδονται με Διαβιβαστές

Δρ. Φλώρα Κοντοπίδου
Προϊσταμένη, Διεύθυνσης Επιδημιολογικής
και Παρέμβασης για Λοιμώδη Νοσήματα

Ο Πρόεδρος ΔΣ ΕΟΔΥ



Παναγιώτης Αρκουμανέας

ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ
Προϊστάμενος Γραμματείας
α.α.
Νικόλαος Ράπτης

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

- Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες, Υπόψη Διοικητών (όπως παρακάτω), με παράκληση διαβίβασης του εγγράφου σε όλες τις Μονάδες Υγείας της περιοχής ευθύνης τους, προς ενημέρωση των:
 1. Διοικητών Νοσοκομείων
 2. Διευθυντών Ιατρικών Υπηρεσιών
 3. Προέδρων Επιτροπών Νοσοκομειακών Λοιμώξεων
 4. Ιατρών των Μονάδων Υγείας (κατά προτεραιότητα παθολόγων, παιδιάτρων, γενικών ιατρών, νευρολόγων, εντατικολόγων, δερματολόγων, χειρουργών)

ΔΙΟΙΚΗΤΕΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΩΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ:

1. 1^η ΥΠΕ ΑΤΤΙΚΗΣ
2. 2^η ΥΠΕ ΠΕΙΡΑΙΩΣ & ΑΙΓΑΙΟΥ

3. 3^η ΥΠΕ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
4. 4^η ΥΠΕ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ & ΘΡΑΚΗΣ
5. 5^η ΥΠΕ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ & ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
6. 6^η ΥΠΕ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ, ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ, ΗΠΕΙΡΟΥ & ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
7. 7^η ΥΠΕ ΚΡΗΤΗΣ

- **ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ**, Υπόψη Διοικητών, Διευθυντών Ιατρικών Υπηρεσιών και Προέδρων Επιτροπών Νοσοκομειακών Λοιμώξεων, με παράκληση διαβίβασης του εγγράφου, προς ενημέρωση των ιατρών των νοσοκομείων (κατά προτεραιότητα παθολόγων, παιδιατρών, γενικών ιατρών, νευρολόγων, εντατικολόγων, δερματολόγων, χειρουργών):

ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ

1. 251 ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ
2. 401 ΓΕΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ (ΓΣΝΑ)
3. 404 ΓΕΝΙΚΟ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ
4. 212 ΚΙΝΗΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ (ΚΙΧΝΕ)
5. 219 ΚΙΝΗΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ (ΚΙΧΝΕ)
6. 216 ΚΙΝΗΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ (ΚΙΧΝΕ)
7. 414 ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΣΝΕΝ)
8. 417 ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΜΕΤΟΧΙΚΟΥ ΤΑΜΕΙΟΥ ΣΤΡΑΤΟΥ Ν.Ι.ΜΤΣ
9. 424 ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΩΣ
10. ΝΑΥΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
11. ΝΑΥΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
12. ΝΑΥΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΣΑΛΑΜΙΝΑΣ
13. ΝΑΥΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΕΙΡΑΙΑ

- **ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ**, Υπόψη Διοικητών, Διευθυντών Ιατρικών Υπηρεσιών και Προέδρων Επιτροπών Νοσοκομειακών Λοιμώξεων, με παράκληση διαβίβασης του εγγράφου, προς ενημέρωση των ιατρών των νοσοκομείων (κατά προτεραιότητα παθολόγων, παιδιατρών, γενικών ιατρών, νευρολόγων, εντατικολόγων, δερματολόγων, χειρουργών):

ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ

1. ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ
2. EUROMEDICA ΑΘΗΝΑΙΟΝ
3. ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ & ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΩΝ «ΥΓΕΙΑ» Α.Ε.
4. ΑΘΗΝΑΪΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ
5. ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «ΕΥΡΩΚΛΙΝΙΚΗ
6. ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
7. ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ
8. ΕΥΓΕΝΙΔΕΙΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ
9. DOCTORS HOSPITAL – ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ «ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ»
10. ΚΛΙΝΙΚΗ «ΛΕΥΚΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ» ΑΘΗΝΩΝ
11. ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΘΗΝΩΝ Α.Ε. – ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΙΚΟΥ
12. ΑΤΤΙΚΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ
13. ΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΩΝ Α.Ε. – ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ
14. ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ «ΛΗΤΩ»
15. «ΙΑΣΩ» Α.Ε.
16. «ΙΑΣΩ» ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ Α.Ε.
17. «ΙΑΣΩ» ΠΑΙΔΩΝ Α.Ε.
18. «ΦΙΛΟΚΤΗΤΗΣ» ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
19. «ΜΗΤΕΡΑ» Α.Ε.
20. ΤΥΠΕΤ – «ΥΓΕΙΑΣ ΜΕΛΑΘΡΟΝ»
21. ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΘΗΝΩΝ Α.Ε. – ΚΛΙΝΙΚΗ Π. ΦΑΛΗΡΟΥ
22. ΕΥΡΩΚΛΙΝΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ Α.Ε.
23. ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΒΟΥΓΙΟΥΚΛΑΚΕΙΟ
24. «METROPOLITAN GENERAL» Α.Ε.

25.ΒΙΟΚΛΙΝΙΚΗ ΑΘΗΝΩΝ
26.MEDITERRANEO HOSPITAL
27.ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ «ΑΓΙΑ ΕΙΡΗΝΗ»
28.ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ «ΤΑΞΙΑΡΧΑΙ»
29.ΙΑΣΙΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ – ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ
30.ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΘΗΝΩΝ Α.Ε. – ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
31.ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΘΗΝΩΝ ΔΑΦΝΗΣ
32.ΒΙΟΚΛΙΝΙΚΗ ΠΕΙΡΑΙΑ
33.ΒΙΟΚΛΙΝΙΚΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
34.ΙΑΤΡΙΚΟ ΔΙΑΒΑΛΚΑΝΙΚΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
35.ΚΛΙΝΙΚΗ «ΑΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ»
36.EUROMEDICA «ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ» ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
37.ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΛΥΣΙΜΑΧΟΥ ΣΑΡΑΦΙΑΝΟΥ
38.EUROMEDICA – ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
39.ANIMUS ΚΥΑΝΟΥΣ ΣΤΑΥΡΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ
40.ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ «ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ» ΛΑΡΙΣΑΣ
41.ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ «ΑΣΚΛΗΠΕΙΟ» ΛΑΡΙΣΑΣ
42.ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ – ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ «ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΥ» ΒΟΛ
43.ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ «Η ΕΛΠΙΣ» ΒΟΛΟΣ
44.EUROMEDICA – «ΖΩΟΔΟΧΟΣ ΠΗΓΗ» ΚΟΖΑΝΗ
45.ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ «ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ» ΕΔΕΣΣΑ
46.ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ – ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ «ΜΗΤΕΡΑ» ΙΩΑΝΝΙΝΑ
47.ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ «ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ ΙΔΡΥΜΑ» ΑΓΡΙΝΙΟ
48.«ΟΛΥΜΠΙΟΝ» ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΤΡΩΝ
49.EUROMEDICA – ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ
50.ΚΛΙΝΙΚΗ «ΜΗΤΕΡΑ» ΑΡΤΑ
51.ΚΛΙΝΙΚΗ «ΛΗΤΩ» ΚΑΒΑΛΑ
52.ΚΛΙΝΙΚΗ «ΘΗΛΕΟΣ ΥΓΕΙΑ» ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ
53.ΚΛΙΝΙΚΗ «ΕΛΕΥΘΩ» ΚΑΒΑΛΑ
54.ΑΝΑΣΣΑ ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΒΟΛΟΥ
55.ΓΕΝΕΣΙΣ ΑΕ
56.ΙΑΤΡΟΠΟΛΙΣ ΟΜΙΛΟΣ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ
57.ΡΕΑ ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
58.ΩΝΑΣΣΕΙΟ ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

Κοινοποίηση:

- Υπουργείο Υγείας Γενικό Γραμματέα Δημόσιας Υγείας
- Υπουργείο Υγείας Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Ποιότητας Ζωής
- Υπουργείο Υγείας Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Αττικής
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Στερεάς Ελλάδας
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Πελοποννήσου
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Ηπείρου
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Θεσσαλίας
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Ανατολικής Μακεδονίας -Θράκης
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Βορείου Αιγαίου
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Ιονίων Νήσων
- Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Κρήτης
- Πρόεδρο Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου

Συνημμένα: Ένα (1) έγγραφο

Εσωτερική Διανομή :

Γραφείο Γραμματείας Προέδρου

Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης & Παρέμβασης για Λοιμώδη Νοσήματα

Τμήμα Νοσημάτων που Μεταδίδονται με Διαβιβαστές

Γραφείο Γραμματείας Αντιπροέδρου Μεταδοτικών Νοσημάτων

Αυτοτελές Τμήμα Διοίκησης



Προστασία από τσιμπούρια (κρότωνες)

Τα τσιμπούρια μπορούν να μεταφέρουν αρρώστιες;

Μερικά τσιμπούρια μπορεί να είναι μολυσμένα με μικρόβια ή ιούς, οπότε μπορούν να μεταφέρουν διάφορες αρρώστιες στους ανθρώπους (ή σε ζώα), σε παγκόσμιο επίπεδο. Τα τσιμπούρια μολύνονται όταν τρέφονται με αίμα από μολυσμένα ζώα (θηλαστικά, ερπετά ή πτηνά) και μετά μπορούν να μεταφέρουν αυτά τα μικρόβια ή τους ιούς σε ανθρώπους ή σε άλλα ζώα που θα τσιμπήσουν.

Στην Ευρώπη, οι πιο συνηθισμένες αρρώστιες που μεταδίδονται με μολυσμένα τσιμπούρια, σε ορισμένες χώρες, είναι η εγκεφαλίτιδα που μεταδίδεται με τσιμπούρια («κροτωνογενής εγκεφαλίτιδα») και η νόσος Lyme, ενώ επίσης άλλες αρρώστιες που καταγράφονται είναι ο μεσογειακός κηλιδώδης πυρετός, ο υποτροπιάζων πυρετός από τσιμπούρια, ο αιμορραγικός πυρετός Κριμαίας – Κονγκό, η αναπλάσμωση, κ.α. Στη χώρα μας έχουν αναφερθεί λίγα περιστατικά νοσημάτων που μεταδίδονται με τσιμπούρια. Βέβαια, τα περισσότερα τσιμπούρια δεν είναι μολυσμένα και ο κίνδυνος να αρρωστήσει κάποιος μετά από τσίμπημα τσιμπούριου στη χώρα μας θεωρείται σχετικά μικρός· όμως, οι αρρώστιες που μπορεί να μεταφέρουν τα τσιμπούρια (αν είναι μολυσμένα) μπορεί να είναι σοβαρές, γι' αυτό θα πρέπει να παίρνετε προφυλάξεις.

Πού ζούνε τα τσιμπούρια;

Τα τσιμπούρια ζούνε σε πολλά μέρη, στην εξοχή, στα χωριά και στις πόλεις (αγροτικές και αστικές περιοχές). Προτιμούν περιοχές με υγρασία και σκιά, μέσα ή κοντά σε δάση ή περιοχές με πυκνή βλάστηση, χόρτα ή θάμνους, σε λιβάδια, βάλτους, αστικά πάρκα και κήπους μέσα σε πόλεις, περιοχές με γρασίδι. Γι' αυτό, αν ζείτε, εργάζεστε ή επισκέπτεστε τέτοιες περιοχές πρέπει να παίρνετε προφυλάξεις. Ιδιαίτερα πρέπει να προσέχουν όσοι πηγαίνουν στην ύπαιθρο, είτε λόγω εργασίας (π.χ. αγρότες, κτηνοτρόφοι, ξυλοκόποι και κηπουροί) ή λόγω αναψυχής (όσοι κάνουν κάμπινγκ, φυσιολάτρες, ορειβάτες, πεζοπόροι, κυνηγοί), καθώς έχουν αυξημένο κίνδυνο να έρθουν σε επαφή με τσιμπούρια, αλλά και όσοι κάνουν δραστηριότητες ή βόλτες σε περιοχές με βλάστηση μέσα σε πόλεις ή χωριά.

Πώς με βρίσκουν τα τσιμπούρια;

Τα τσιμπούρια δεν πηδούν και δεν πετούν, αλλά ζούνε σε βλάστηση, περπατούν στο έδαφος και σκαρφαλώνουν σε φυτά, χόρτα και θάμνους (σε ύψος έως 70 εκατοστά). Περιμένουν μέχρι να περάσει ένα ζώο ή άνθρωπος για να γαντζωθούν και να σκαρφαλώσουν σε αυτό. Μετά προσκολλώνται στο δέρμα και τρέφονται με αίμα. Μπορεί να μείνουν προσκολλημένα στο σώμα και να τρέφονται με αίμα για πολλές ημέρες, πριν ξεκολλήσουν και πέσουν.

Τα τσιμπούρια θα σας βρουν όταν θα πάτε στην εξοχή, για υπαίθριες δραστηριότητες, ή σε περιοχές που προτιμούν τα τσιμπούρια μέσα σε πόλεις και χωριά, όταν περπατάτε ανάμεσα σε φύλλα και χόρτα, κοντά σε θάμνους και βλάστηση. Τα τσιμπούρια ζουν και κυκλοφορούν όλο τον χρόνο, αλλά είναι πιο δραστήρια από την άνοιξη έως και το φθινόπωρο. Ζουν συνήθως έως 3 χρόνια και έχουν 4 στάδια ανάπτυξης. Για να ωριμάσουν από το ένα στάδιο στο άλλο, χρειάζεται να τραφούν με αίμα.

Πώς μπορώ να προφυλαχτώ;

Μπορείτε i) να αποφύγετε ή μειώσετε την επαφή σας με τα τσιμπούρια, και ii) να βρείτε και να αφαιρέσετε γρήγορα τσιμπούρια από το σώμα σας.

Πώς μπορώ να αποφύγω τα τσιμπούρια;

- **Μην μένετε για πολλή ώρα σε περιοχές που μπορεί να υπάρχουν τσιμπούρια, εφόσον δεν χρειάζεται** (σε δάση, λιβάδια, περιοχές με πολλά δέντρα, θάμνους, ψηλά χόρτα, σωρούς φύλλων, και γενικά όπου έχει πυκνή βλάστηση).
- **Όταν πηγαίνετε σε περιοχές όπου μπορεί να υπάρχουν τσιμπούρια:**
 - **Περπατάτε πάντα στο κέντρο των μονοπατιών και μην περπατάτε μέσα σε πυκνή βλάστηση, σε λιβάδια και σε περιοχές με πολλά χόρτα.**
 - **Φοράτε ρούχα κατά προτίμηση ανοιχτού χρώματος** (για να βλέπετε εύκολα τα τσιμπούρια πάνω σε αυτά). **Καλύψτε τα χέρια και τα πόδια σας: φοράτε ρούχα με μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια, ψηλές κάλτσες και μπότες/ κλειστά παπούτσια, και βάζετε το παντελόνι μέσα από τις κάλτσες και τις μπότες.** Φοράτε γάντια ιδίως όταν αγγίζετε χόρτα/ φυτά με τα χέρια σας (βάζετε τα μανίκια της μπλούζας μέσα στα γάντια).
 - **Χρησιμοποιείτε αντικουνουπικά/ εντομοαπωθητικά σπρέυ ή λοσιόν** (τα αντικουνουπικά διώχνουν και τα τσιμπούρια): Βάλτε **εντομοαπωθητικό** στις γυμνές/ακάλυπτες περιοχές του δέρματός σας [κοιτάξτε τα συστατικά πίσω στη συσκευασία – θα πρέπει να περιέχουν μία από τις παρακάτω ουσίες: DEET πάνω από 20% για ενήλικες, ή ικαριδίνη/πικαριδίνη ή IR3535 ή Citriodiol ή Eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized (ecoil (h/c))]. Αυτά τα εντομοαπωθητικά θα σας προστατέψουν για αρκετές ώρες. Να ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες χρήσης.
 - **Ψεκάστε και τα ρούχα σας με τα αντικουνουπικά/ εντομοαπωθητικά σπρέυ.**
 - **Μην ξαπλώνετε και μην κάθεστε απευθείας στο έδαφος στην ύπαιθρο** – απλώστε μία κουβέρτα ή σεντόνι (ανοικτού χρώματος) για να ξαπλώσετε.
- **Κάντε ντους ή μπάνιο αμέσως μετά την επιστροφή σας από την ύπαιθρο/ εξοχή, όσο πιο σύντομα γίνεται** (κατά προτίμηση μέσα σε δύο ώρες). Το ντους βοηθάει να φύγουν τα τσιμπούρια που δεν έχουν ακόμα προσκολληθεί και είναι μια καλή ευκαιρία να κάνετε έλεγχο για τσιμπούρια.
- Εάν έχετε ζώα, ρώτησε τον κτηνίατρο **πώς να τα προστατεύετε από τα τσιμπούρια** (με ειδικά προϊόντα για τσιμπούρια) και **φροντίστε για τον αποπαρασιτισμό τους σε τακτική βάση**. Ψάχνετε κάθε μέρα τα ζώα σας για τσιμπούρια.
- **Φροντίζετε τον εξωτερικό χώρο του σπιτιού σας ή του χώρου εργασίας σας (π.χ. σας κτηνοτροφικής μονάδας),** ώστε να έρχονται λιγότερα τσιμπούρια: καθαρίζετε τον χώρο, την αυλή ή τον κήπο από χόρτα, φύλλα και κλαδιά, καθώς και από παλιά έπιπλα/στρώματα ή απορρίμματα (όπου μπορεί να κρυφτούν τα τσιμπούρια), απομακρύνετε σωρούς από φύλλα και χόρτα, κουρεύετε συχνά τα χόρτα, το γρασίδι και τους θάμνους.

Πώς μπορώ να δω εάν έχω κολλήσει τσιμπούρια;

- **Ελέγχετε για τσιμπούρια όλο το σώμα σας, τα ρούχα σας, τα παιδιά σας και τα ζώα σας,** συχνά όσο είστε στην ύπαιθρο (σε περιοχές που μπορεί να υπάρχουν τσιμπούρια) και ξανά όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Το τσίμπημα του τσιμπούριου δεν πονάει και μπορεί να μην το καταλάβετε, οπότε πρέπει να ψάχνετε καλά όλο το σώμα σας, το σώμα των παιδιών σας και των ζώων σας. Χρησιμοποιήστε έναν καθρέφτη για να ελέγξετε όλα τα μέρη του σώματός σας.

Τα τσιμπούρια έχουν μέγεθος που ποικίλλει από 0,5 έως 15 χιλιοστά. Μπορεί να είναι πολύ μικρά και να μοιάζουν με σκούρες φακίδες ή κηλίδες βρωμιάς ή «κακάδια» (που δεν βγαίνουν εύκολα) ή να είναι λίγο μεγαλύτερα και να μοιάζουν με κρεατοελιές. Ένας μεγεθυντικός φακός μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε εάν πρόκειται για τσιμπούρι. Τα τσιμπούρια προτιμούν τα **ζεστά και υγρά μέρη** του σώματος, τις πτυχώσεις του δέρματος και τις μαλακές και τριχωτές περιοχές του σώματος. Ψάξτε μεταξύ άλλων και στα παρακάτω μέρη:

- Μασχάλες
- Μέσα στον ομφαλό (αφαλό)
- Πίσω από τα γόνατα και τους αγκώνες
- Κάτω από το στήθος
- Ανάμεσα στα δάκτυλα χεριών και ποδιών
- Γύρω από τη μέση
- Μέσα και γύρω από τα αυτιά
- Στα μαλλιά/ στο δέρμα του κεφαλιού και γύρω από τα μαλλιά (εκεί που τελειώνουν τα μαλλιά), στον λαιμό
- Στην περιοχή του εσώρουχου (βουβωνική περιοχή) και ανάμεσα στα πόδια.
- Στα σημεία του σώματος που πιέζονται από τα ρούχα (εσώρουχα, ζώνες, γιακάδες).



Στα παιδιά, συνήθη μέρη του σώματος που προτιμούν τα τσιμπούρια είναι στο κεφάλι, στα μαλλιά και εκεί που τελειώνουν τα μαλλιά, στον λαιμό, μέσα και πίσω από τα αυτιά.

- **Ελέγχετε προσεκτικά τα ρούχα σας**, τα πανωφόρια σας και τα ζώα σας για τσιμπούρια, συχνά όσο είστε στην ύπαιθρο και ξανά όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Τα τσιμπούρια μπορεί να μεταφερθούν στο σπίτι με τα ρούχα και με τα ζώα. Αφού επιστρέψετε από την ύπαιθρο, βγάλτε τα ρούχα, τις κάλτσες και τα παπούτσια σας έξω από το σπίτι, πριν μπείτε μέσα στο σπίτι και ελέγξτε τα για τσιμπούρια. Τα τσιμπούρια που μπορεί να δείτε πάνω στα ρούχα θα πρέπει να τα αφαιρείτε με προσοχή - ΜΗΝ πιάνετε τα τσιμπούρια με γυμνά χέρια. Απλώστε τα ρούχα σας στον ήλιο ή πλύντε τα.

Επιπλέον, εάν είδατε τσιμπούρια στα ρούχα σας ή εάν έχετε επιστρέψει από περιοχή που πιθανά έχει τσιμπούρια, πλύνετε τα ρούχα σας το γρηγορότερο, με ζεστό- καυτό νερό (>55 °C) και απορρυπαντικό (το κρύο ή χλιαρό νερό δεν θα σκοτώσει τα τσιμπούρια). Μέχρι να πλυθούν τα ρούχα, μην τα αφήνετε στο πάτωμα, ούτε μαζί με τα άλλα άπλυτα ρούχα. Καλό είναι να παραμένουν εκτός σπιτιού ή μέσα σε κλειστή πλαστική σακούλα μέχρι να πλυθούν. Μετά το πλύσιμο, μπορείτε να σιδερώσετε τα ρούχα σε υψηλή θερμοκρασία, ή να τα στεγνώσετε σε στεγνωτήρα ρούχων, αν υπάρχει (στην υψηλότερη θερμοκρασία για 10 λεπτά). Τα τσιμπούρια μπορεί να επιβιώσουν από το πλύσιμο των ρούχων στο πλυντήριο με ζεστό νερό, ωστόσο τα περισσότερα τσιμπούρια πεθαίνουν στον ζεστό, ξηρό αέρα του στεγνωτήριου ρούχων.

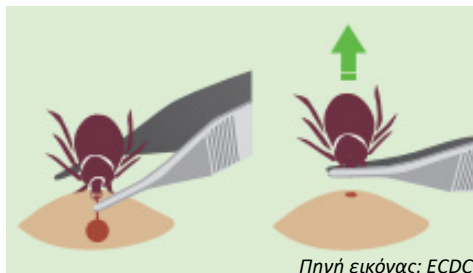
Τι να κάνω εάν βρω τσιμπούρι στο σώμα μου;

Σε περίπτωση που βρείτε τσιμπούρι προσκολλημένο στο σώμα σας, αυτό **θα πρέπει να αφαιρεθεί όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, και με σωστό τρόπο** (για μερικές αρρώστιες ο κίνδυνος μόλυνσης είναι μικρότερος αν αφαιρεθεί γρήγορα το τσιμπούρι).

- Το **τσιμπούρι** πρέπει να αφαιρείται με συγκεκριμένο τρόπο και πολύ προσεκτικά, ώστε να μην μείνουν στο δέρμα τμήματα από το τσιμπούρι και να μην ζουληχτεί το σώμα του (αυτό αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσης). Το τσιμπούρι πρέπει να αφαιρείται με **κατάλληλη λαβίδα (ή ειδικό εργαλείο του εμπορίου)**, από **ιατρό ή κάποιον που να γνωρίζει τον σωστό τρόπο αφαίρεσής του** (δείτε παρακάτω τον σωστό τρόπο αφαίρεσης, που περιλαμβάνει κατάλληλη λαβίδα/ τσιμπιδάκι με λεπτά άκρα).
- Εάν δεν ξέρετε τον σωστό τρόπο αφαίρεσης του τσιμπουριού ή δεν έχετε την κατάλληλη λαβίδα, **ΜΗΝ αφαιρείτε – ΜΗΝ βγάζετε μόνοι σας το τσιμπούρι, αλλά πηγαίνετε άμεσα στον ιατρό**, στο πιο κοντινό Κέντρο Υγείας ή Νοσοκομείο, για να αφαιρέσουν σωστά το τσιμπούρι από το σώμα σας και να πάρετε οδηγίες.
- **ΜΗΝ ζουλήξετε, ΜΗΝ σπάσετε, ΜΗΝ συμπίεσετε και ΜΗΝ τρυπήσετε το σώμα του τσιμπουριού**, καθώς αυτό αυξάνει την πιθανότητα μόλυνσης από σωματικά υγρά και σάλια του τσιμπουριού, που μπορεί να περιέχουν παθογόνους μικροοργανισμούς.
- **Μην πιάνετε το τσιμπούρι με γυμνά χέρια, αλλά πάντα με γάντια.**
- **Μην βάζετε τίποτε πάνω στο τσιμπούρι** (π.χ. αναμμένο σπίρτο, τσιγάρο, βαζελίνη, παραφίνη, πετρέλαιο, λάδι, βερνίκια/μανό νυχιών, υγρό σαπούνι, άλλη ουσία), γιατί έτσι αυξάνεται ο κίνδυνος μόλυνσης από τα σωματικά υγρά του τσιμπουριού.

Πώς αφαιρούμε σωστά ένα τσιμπούρι από το δέρμα:

- Η σωστή αφαίρεση του τσιμποριού γίνεται με **κατάλληλη λαβίδα** με λεπτά και στενά/ μυτερά άκρα, με την οποία **πιάνετε το τσιμπούρι** (το κεφάλι του) **όσο πιο κοντά στο δέρμα γίνεται** (προσοχή: όχι με τσιμπιδάκια φρυδιών, καθώς έχουν πλατιά άκρα που μπορεί να ζουλήξουν το σώμα του τσιμποριού).
- **Τραβάτε το τσιμπούρι προς τα πάνω, αργά και σταθερά, με ομοιόμορφη πίεση και ήπια δύναμη.**
- Μην στρίβετε, μην πιέζετε και μην τραβάτε το τσιμπούρι απότομα (αυτό αυξάνει την πιθανότητα να κοπούν τμήματα από το στόμα/ κεφάλι του τσιμποριού και να παραμείνουν στο δέρμα).
- ΜΗΝ συνθλίψετε, ΜΗΝ σπάσετε και ΜΗΝ ζουλήξετε το τσιμπούρι με τα χέρια σας.
- ΜΗΝ πιάνετε το τσιμπούρι με γυμνά χέρια.
- **Μην βάζετε τίποτε πάνω στο τσιμπούρι** (βλ. παραπάνω).
- Όπως έχετε πιάσει το τσιμπούρι με τη λαβίδα, τυλίξτε το σε λίγο χαρτί τουαλέτας και πετάξτε το τσιμπούρι στην τουαλέτα.
- Αφού αφαιρέσετε το τσιμπούρι, **καθαρίστε** προσεκτικά την περιοχή του τσιμπήματος και τα χέρια σας με σαπούνι και ζεστό νερό και απολυμάνετε την περιοχή με αντισηπτικό (οινόπνευμα ή ιώδιο).
- Μετά την αφαίρεση του τσιμποριού, ενδέχεται να έχει παραμείνει ένα μικρό κομμάτι από το στόμα του μέσα στο δέρμα, στην πληγή. Αυτό δεν είναι επικίνδυνο και λογικά θα εξαφανιστεί μετά από περίπου 2 ημέρες (μαζί με την πληγή). Όμως, αν η πληγή δεν αρχίσει να επουλώνεται μετά από 2 ημέρες, πηγαίνετε στον ιατρό, καθώς μπορεί να σημαίνει τοπική φλεγμονή και λοίμωξη (σπάνιο).



Τι να προσέχω μετά το τσίμπημα τσιμποριού;

Σημειώστε την ημέρα του τσιμπήματος. Μετά την αφαίρεση του τσιμποριού, **ελέγχετε την περιοχή του τσιμπήματος** για τυχόν αλλαγές (π.χ. για κοκκινίλα ή εξάνθημα/ σπυράκια) και **παρακολουθείτε την υγεία σας τουλάχιστον για έναν μήνα**. Σε περίπτωση που παρατηρήσετε κάποια αλλαγή στην περιοχή του τσιμπήματος ή εάν αισθανθείτε άρρωστος ή εμφανίσετε οποιοδήποτε σύμπτωμα τις επόμενες εβδομάδες μετά το τσίμπημα του τσιμποριού, πηγαίνετε **αμέσως να σας δει ιατρός** και πείτε στον ιατρό για το τσίμπημα του τσιμποριού.

Συγκεκριμένα, εάν τις επόμενες εβδομάδες (τον επόμενο μήνα) μετά την αφαίρεση του τσιμποριού παρουσιάσετε πυρετό, ρίγος, πόνους στο σώμα, πόνους τις αρθρώσεις, πονοκέφαλο, κούραση, ενοχλήματα από την κοιλιά (πόνος στην κοιλιά, αναούλα, εμετούς), συμπτώματα σαν γρίπη (πυρετό, πονόλαιμο, πονοκέφαλο κλπ), εξάνθημα/ κοκκινίλες (είτε γύρω από το σημείο του τσιμπήματος ή σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος), ζαλάδα, τάση για αιμορραγίες (όπως εύκολες μελανίες, αίμα από τη μύτη ή από τα ούλα, αίμα στα ούρα ή στα κόπρανα), σύγχυση (μπερδεμένο μυαλό), πόνος στον αυχένα, έντονο πονοκέφαλο, παραλύσεις, ή γενικά εάν αισθανθείτε άρρωστος, **πηγαίνετε αμέσως στον ιατρό** και **πείτε στον ιατρό** ότι σας είχε τσιμπήσει τσιμπούρι (και τότε).

Δεν θυμάμαι να με τσίμπησε τσιμπούρι, όμως πήγα βόλτα στην εξοχή. Πότε να ανησυχήσω;

Μπορεί να μην καταλάβετε το τσίμπημα του τσιμποριού, γι' αυτό εάν επισκεφθήκατε ή επισκέπτεστε περιοχές όπου πιθανά υπάρχουν τσιμπούρια (ύπαιθρο, εξοχή, πάρκα κτλ) και αναπτύξετε οποιοδήποτε σύμπτωμα (όπως αυτά που αναφέρονται παραπάνω), πηγαίνετε στον ιατρό και αναφέρετε την επίσκεψη/ παραμονή σας στις περιοχές αυτές, ακόμη και εάν δεν θυμάστε να σας τσίμπησε τσιμπούρι.

Τι άλλο να προσέχω για να μην πάθω αυτές τις αρρώστιες;

Συγκεκριμένες αρρώστιες που μεταδίδονται από μολυσμένα τσιμπούρια μπορεί να προσβάλλουν και ορισμένα ζώα και μεταδίδονται (πιο σπάνια) και με την κατανάλωση μη παστεριωμένων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως π.χ. η «κροτωνογενής εγκεφαλίτιδα» (στη χώρα μας έχουν καταγραφεί συνολικά τέσσερα περιστατικά τα τελευταία έτη, εκ των οποίων τα δύο πρόσφατα στη βόρεια Ελλάδα). Γι' αυτό (αλλά φυσικά και για την προστασία σας από άλλες αρρώστιες, όπως π.χ. τη βρουκέλλωση), **ΜΗΝ τρώτε μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα:**

- **Πίνετε μόνο παστεριωμένο γάλα** (ή γάλα που έχει βράσει για τουλάχιστον 5 λεπτά).
- **Μην τρώτε φρέσκα μαλακά τυριά** εάν δεν έχουν ωριμάσει για το κατάλληλο χρονικό διάστημα, ούτε άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα εάν δεν γνωρίζετε ότι τηρήθηκε η σωστή διαδικασία παρασκευής τους.

Πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας μετά από κάθε επαφή με φρέσκα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. μετά το άρμεγμα). Μην τρώτε, μην πίνετε και μην καπνίζετε κατά τη διάρκεια εργασίας που έρχεστε σε επαφή με φρέσκα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα (ή μετά την εργασία, εάν δεν έχετε πλύνει πολύ καλά τα χέρια σας).