



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Οδηγός Υγείας για ταξιδιώτες στο εξωτερικό



Πολλών δ' ανθρώπων ίδεν άστυα και νόον έγγων.

-

Γνώρισε τις πόλεις και τον νου πολλών ανθρώπων.

Όμηρος, περ. 800-750 π.Χ.,

Ποιητής (Οδύσσεια α' 3)

Περιεχόμενα

| | |
|---|-----------|
| Εισαγωγή | 4 |
| Πριν την αναχώρηση | 5 |
| Αξιολόγηση του ταξιδιώτη | 5 |
| Υπηρεσίες ταξιδιωτικής ιατρικής | 6 |
| Ασφάλεια υγείας για το ταξίδι | 6 |
| Φαρμακείο ταξιδιώτη | 7 |
| Εμβολιασμοί | 8 |
| Ταξιδιώτες που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή | 10 |
| Ταξιδιώτες που επισκέπτονται συγγενείς και φίλους | 11 |
| Ταξιδιώτες της «τελευταίας στιγμής» | 11 |
| Ταξιδιώτες με ανοσοκαταστολή | 12 |
| Ταξιδιώτες με χρόνια νοσήματα | 13 |
| Ταξιδιώτες που συμμετέχουν σε μαζικές συγκεντρώσεις | 13 |
| Ταξιδιώτες τρίτης ηλικίας | 14 |
| Μέλη ανθρωπιστικής αποστολής | 15 |
| Ταξίδι και εγκυμοσύνη | 16 |
| Ταξίδι με παιδιά | 17 |
| Ταξίδι με κρουαζιερόπλοιο | ? |
| Ιατρικός τουρισμός | 19 |
| Μακρά παραμονή / Αποδημία / Μετανάστευση | 19 |
| Ελνοσσία | 20 |
| Διάρροια των ταξιδιωτών | 21 |
| Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού | 23 |
| Χρονική υστέρηση βιολογικού ρολογιού (Jetlag) | 23 |
| Ηλιακή ακτινοβολία | 24 |
| Ψύχος | 26 |
| Ναυτία | 27 |
| Εν τω βάθει φλεβοθρόμβωση | 28 |
| Υψόμετρο | 29 |
| Ασφαλής κατανάλωση τροφίμων και ποτών | 30 |
| Τσιμπήματα εντόμων | 31 |
| Δήγματα ζώων | 32 |
| Αιματογενώς μεταδιδόμενα νοσήματα | 33 |
| Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα | 34 |
| Τροχαία ατυχήματα και τραυματισμοί | 35 |
| Κολύμβηση, αθλήματα στο νερό, επαφή με άμμο/χάμα | 35 |
| Προσωπική ασφάλεια | 36 |
| Μετά την επιστροφή | 37 |

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε μια παγκοσμιοποιημένη κοινωνία οι μετακινήσεις των ανθρώπων διαρκώς αυξάνονται. Στο γεγονός αυτό συνέβαλε η ανάπτυξη της τεχνολογίας που δημιουργεί τις συνθήκες για ασφαλέστερα, ταχύτερα, ανετότερα και οικονομικότερα μέσα μεταφοράς.

Λέγεται ότι το ταξίδι, ανεξάρτητα από το σκοπό για τον οποίο γίνεται, είναι μια απόδραση από τη ρουτίνα. Ταυτόχρονα βοηθά στη διαμόρφωση υγιούς προσωπικότητας, ενισχύει την κοινωνική συμπεριφορά και την ψυχική υγεία.

Συγχρόνως, όμως, ο ταξιδιώτης εκτίθεται σε κινδύνους που εξαρτώνται από τον σκοπό του ταξιδιού, τον προορισμό, τη διάρκεια της παραμονής και την εποχή κατά την οποία πραγματοποιείται το ταξίδι, τη συμπεριφορά του και τις συνθήκες διαμονής του.

Ανεξάρτητα από τα παραπάνω, οι ηλικιωμένοι, τα παιδιά, οι πάσχοντες από χρόνια νοσήματα, οι έγκυες, αποτελούν ομάδες πληθυσμού περισσότερο επιρρεπείς σε ατυχήματα και άλλα προβλήματα υγείας κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.

Η ταχεία και πολλές φορές απρόβλεπτη μεταβολή των δεδομένων σε κάθε σημείο του πλανήτη αποτελεί το στοιχείο που διαφοροποιεί την Ταξιδιωτική Ιατρική από άλλους τομείς της Ιατρικής επιστήμης. Εξάρσεις επιδημιών, νεοαναδυόμενα νοσήματα, όπως η λοίμωξη από νέο κορωνοϊό SARS-CoV2, φυσικές καταστροφές και μεταναστεύσεις ομάδων πληθυσμού, μεταβάλλουν το σχετικό κίνδυνο για τον ταξιδιώτη.

Η επικαιροποιημένη έκδοση του Συνοπτικού Οδηγού Υγείας για Ταξιδιώτες στο Εξωτερικό απευθύνεται στους επαγγελματίες υγείας και σε όλους όσους ταξιδεύουν με οποιαδήποτε ιδιότητα ή σκοπό.

Αναμένουμε ότι θα συμβάλει θετικά στην ενημέρωση τόσο κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του ταξιδιού όσο και για τη διαμόρφωση ορθής συμπεριφοράς για τη διαχείριση καταστάσεων κατά τη διάρκεια της παραμονής στην χώρα προορισμού και για την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας μετά την επιστροφή.

Τμήμα Ταξιδιωτικής Ιατρικής

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Το επίπεδο των υπηρεσιών παροχής υγείας σε αναπτυσσόμενες χώρες διαφέρει από εκείνο των αναπτυγμένων χωρών. Αυτό μπορεί να καταστήσει δυσχερή την πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες και να επιφέρει κινδύνους για την υγεία σας.

Πριν την αναχώρηση ενημερωθείτε για τους κινδύνους που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία σας στη χώρα ή τις χώρες που θα επισκεφθείτε, για τον εξατομικευμένο κίνδυνο που έχετε να ασθενήσετε και για τις απαιτούμενες ενέργειες σχετικά με την πρόληψη ασθενειών και ατυχημάτων.

Εξασφαλίστε τα στοιχεία επικοινωνίας της Ελληνικής Πρεσβείας/ Προξενείου, καθώς και των νοσοκομείων/κλινικών στη χώρα προορισμού.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΩΤΗ

Ο κίνδυνος νόσησης, ατυχήματος ή τραυματισμού κατά τη διάρκεια ταξιδιού εξαρτάται από παράγοντες όπως:

- η ηλικία
- το φύλο
- το ιστορικό εμβολιασμών
- η φαρμακευτική αγωγή
- το ατομικό ιστορικό και η παρούσα κατάσταση υγείας
- ο προορισμός
- η διάρκεια παραμονής
- το κλίμα και η εποχή
- οι συνθήκες και ο τόπος διαμονής
- το αναλυτικό σχέδιο ταξιδιού
- οι δραστηριότητες

Ο προσωπικός σας ιατρός ή άλλος επαγγελματίας υγείας θα αξιολογήσει όλους τους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την υγεία σας και θα:

- παράσχει συμβουλές
- συστήσει γενικά μέτρα προφύλαξης
- χορηγήσει τα απαραίτητα εμβόλια
- συστήσει την ενδεικνυόμενη προφυλακτική αγωγή για την ελονοσία
- συστήσει φάρμακα που μπορεί να χρειαστούν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού
- χορηγήσει πιστοποιητικά εμβολιασμού

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Στην Ελλάδα υπηρεσίες ταξιδιωτικής ιατρικής παρέχονται από τις Διευθύνσεις Δημόσιας Υγείας των Περιφερειών και από τα Τακτικά Ιατρεία Λοιμώξεων Δημόσιων Νοσοκομείων. Επίσης, οδηγίες δίνονται μέσω τηλεφώνου από το Τμήμα Ταξιδιωτικής Ιατρικής του ΕΟΔΥ.

Αναζητήστε Υπηρεσία Ταξιδιωτικής Ιατρικής 4 - 6 εβδομάδες πριν την αναχώρηση. Αν το ταξίδι σας έχει διάρκεια περισσότερο από τρεις μήνες, η ενημέρωση προτείνεται να πραγματοποιηθεί τουλάχιστον 6 μήνες πριν την αναχώρηση.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Επικοινωνήστε με τον ασφαλιστικό σας φορέα ή την ασφαλιστική σας εταιρεία πριν το ταξίδι για να ενημερωθείτε σχετικά με την ασφαλιστική σας κάλυψη στη χώρα προορισμού. Πάντοτε να κρατάτε μαζί σας αποδείξεις της ασφαλιστικής σας κάλυψης, όταν ταξιδεύετε. Επίσης, ενημερώστε τον ταξιδιωτικό σας πράκτορα, ένα φίλο ή συγγενή ή ένα συνταξιδιώτη σας για τον τρόπο επικοινωνίας με τον ασφαλιστή σας. Εάν λάβετε ιατρική φροντίδα στο εξωτερικό, ζητήστε αναλυτικό τιμολόγιο από τον ιατρό ή το νοσοκομείο, πριν αναχωρήσετε από τη χώρα.

Όταν αξιολογήσετε ένα πρόγραμμα ασφάλισης ταξιδιού, ελέγξτε εάν περιλαμβάνει:

- παροχή συνεχούς κάλυψης πριν την αναχώρηση και μετά την άφιξη
- ανανεώσιμη κάλυψη από το εξωτερικό και κάλυψη για τη μέγιστη παραμονή

- αριθμό επικοινωνίας για επείγοντα περιστατικά 24ώρες/7ήμερες στη χώρα προορισμού
- κάλυψη των εξόδων της νοσοκομειακής περίθαλψης για ασθένεια/τραυματισμό
- κάλυψη ιατρικής επίσκεψης και συνταγογράφησης φαρμάκων
- δυνατότητα ηλεκτρονικής εξόφλησης λογαριασμών
- κάλυψη επείγουσας μεταφοράς (π.χ. ασθενοφόρο)
- κάλυψη πρόωρου τοκετού και φροντίδα του νεογνού
- κάλυψη επείγουσας οδοντιατρικής φροντίδας
- αναλυτική αναφορά στα έξοδα που εκπίπτουν
- κάλυψη επαναπατρισμού
- κάλυψη επαναπατρισμού σωρού στην Ελλάδα, εάν επέλθει θάνατος κατά τη διάρκεια του ταξιδιού

Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθένειας

Η Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθένειας διευκολύνει τους πολίτες των 27 κρατών/μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης καθώς και τους πολίτες από την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν, τη Νορβηγία και την Ελβετία να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης στη διάρκεια προσωρινών επισκέψεων στο εξωτερικό.

Η κάρτα εξασφαλίζει ισότιμη πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας του δημόσιου τομέα της χώρας που επισκέπτεστε με αυτή των μόνιμων πολιτών. Η κάρτα δεν καλύπτει παροχές υπηρεσιών υγείας από τον ιδιωτικό τομέα.

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΑΞΙΔΙΩΤΗ

Το περιεχόμενο του φαρμακείου εξαρτάται από τον προορισμό, τη διάρκεια του ταξιδιού, το σκοπό του ταξιδιού και την κατάσταση υγείας του ταξιδιώτη. Μπορεί να περιλαμβάνει:

- Φάρμακα: ανθελονοσιακά, φάρμακα για την πρόληψη/ανακούφιση συμπτωμάτων που οφείλονται στο υψόμετρο, παυσίπονα, αντιπυρετικά, αντιδιαρροϊκά, αντιισταμινικά/αποσυμφορητικά, φάρμακα κατά της ναυτίας, κρέμες και κολλύρια με αντιμικροβιακή, αντιμυκητιασική, αντιφλεγμονώδη ή αντιϊσταμινική δράση, η τακτική φαρμακευτική αγωγή

- Επιδεσμικό υλικό/είδη πρώτων βοηθειών: γάντια μιας χρήσης, γάζες, ελαστικοί/αυτοκόλλητοι επίδεσμοι, αντισηπτικό, βαμβάκι, ψαλίδι, λαβίδα ή σιμπιδάκια, θερμομότρο, γέλη αλόης για τα ηλιακά εγκαύματα
- Άλλα σημαντικά είδη: εντομοαπωθητικά, αντιηλιακό (με δείκτη προστασίας τουλάχιστον 15), αντισηπτικά μαντηλάκια και αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών (τουλάχιστον 60% αλκοόλη), προφυλακτικά

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ

Η επιλογή των εμβολίων που συστήνονται για τον κάθε ταξιδιώτη εξαρτάται από:

- την επιδημιολογία των νοσημάτων στη χώρα προορισμού
- τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (π.χ. ηλικία, φύλο)
- το ιατρικό ιστορικό και το ιστορικό εμβολιασμού
- τα επιμέρους χαρακτηριστικά του ταξιδιού (π.χ. σκοπός, διάρκεια, συνθήκες, περιοχή διαμονής)

Ο εμβολιασμός εξαρτάται ανάλογα με το ιατρικό ιστορικό, τα ευρήματα της κλινικής εξέτασης και την εκτίμηση του θεράποντα ιατρού.

Ανεξάρτητα από τον προορισμό

1. εμβόλιο τετάνου-**διφθερίτιδας ενηλίκων**: αναμνηστική δόση, αν δεν έχει χορηγηθεί τα τελευταία 10 χρόνια
2. εμβόλιο **MMR**: δύο δόσεις, αν δεν υπάρχει ιστορικό νόσησης ή πλήρους εμβολιασμού
3. εμβόλιο πολιομυελίτιδας (Salk): άπαξ χορήγηση αναμνηστικής δόσης, αν δεν έχει χορηγηθεί τα τελευταία 10 χρόνια

Ανάλογα με τον προορισμό

1. εμβόλιο της ηπατίτιδας Α: ταξίδι σε χώρες μέσης και υψηλής ενδημικότητας για ηπατίτιδα Α, αν δεν υπάρχει

ιστορικό νόσησης ή πλήρους εμβολιασμού. Οι ταξιδιώτες διατρέχουν κίνδυνο ακόμη και όταν παραμένουν σε πολυτελή ξενοδοχεία

2. εμβόλιο του κίτρινου πυρετού: ταξίδι σε χώρες της Αφρικής νοτίως της Σαχάρας και της Νότιας Αμερικής. Σε κάποιες χώρες εντός της ενδημικής ζώνης ο εμβολιασμός είναι υποχρεωτικός για όλους τους ταξιδιώτες >1 έτους
3. εμβόλιο της ιαπωνικής εγκεφαλίτιδας: ταξίδι σε αγροτικές περιοχές της νοτιοανατολικής Ασίας και του δυτικού Ειρηνικού ωκεανού για παραμονή άνω των τεσσάρων εβδομάδων ή σε περίπτωση επιδημίας στον τόπο προορισμού. Το εμβόλιο δεν κυκλοφορεί στην Ελλάδα, αλλά η προμήθεια γίνεται μέσω παραγγελίας από τον ΙΦΕΤ
4. εμβόλιο της εγκεφαλίτιδας από κρότωνες: ταξίδι και παραμονή σε δάση της Κεντρικής, Ανατολικής και Βόρειας Ευρώπης κατά τη διάρκεια της άνοιξης και του καλοκαιριού. Το εμβόλιο δεν κυκλοφορεί στην Ελλάδα αλλά η προμήθεια γίνεται μέσω παραγγελίας από τον ΙΦΕΤ
5. τετραδύναμο εμβόλιο μηνιγγιτιδόκοκκου (A,C,Y,W135): ταξίδι σε ενδημικές περιοχές όπως οι χώρες της Αφρικής εντός της «ζώνης του μηνιγγιτιδοκόκκου» και ιδιαίτερα στις περιπτώσεις συχνών μεταβάσεων και συχνών επαφών με κατοίκους των συγκεκριμένων περιοχών καθώς και την περίοδο της ξηρασίας. Για την είσοδο στη Σαουδική Αραβία κατά τη διάρκεια του προσκυνήματος στη Μέκκα απαιτείται πιστοποιητικό εμβολιασμού

Ανάλογα με τη διάρκεια και τις συνθήκες παραμονής

1. εμβόλιο του τυφοειδούς πυρετού: ταξίδι σε μικρές πόλεις, χωριά ή αγροτικές περιοχές με χαμηλού επιπέδου υγειονομικές συνθήκες και δυνητική έκθεση σε μολυσμένο νερό ή φαγητό για χρονικό διάστημα >4 εβδομάδων
2. εμβόλιο της χολέρας: ταξίδι και παραμονή >4 εβδομάδων σε περιοχές με χαμηλού επιπέδου υγειονομικές συνθήκες ή με επιδημία σε εξέλιξη
3. εμβόλιο της ηπατίτιδας Β: ταξίδι με υψηλό κίνδυνο μετάδοσης αιματογενώς ή σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων ή παραμονή >6 μηνών, αν δεν υπάρχει

ιστορικό πλήρους εμβολιασμού ή νόσησης

- εμβόλιο της λύσσας: δυνητική έκθεση σε άγρια ή κατοικίδια ζώα για επαγγελματικούς λόγους ή αναψυχή
- εμβόλιο της εποχικής γρίπης: άτομα που θα ταξιδέψουν στο αντίθετο ημισφαίριο κατά τη θερινή περίοδο ή έχουν εμβολιαστεί τον προηγούμενο χειμώνα δεν συστήνεται ή επανάληψη του εμβολιασμού

- να αποφύγετε τη διακοπή της θεραπείας σας ή τη μείωση της δοσολογίας κατά τη διάρκεια του ταξιδιού (πχ μείωση των διουρητικών λόγω συχνουρίας)

Στην περίπτωση που λαμβάνεται συμπληρώματα διατροφής ή άλλα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα ενημερωθείτε πριν το ταξίδι, εάν έχουν άδεια εισαγωγής και χρήσης στη χώρα που θα επισκεφθείτε.

ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Αν πάσχετε από χρόνια νοσήματα (πχ καρδιοπάθεια, σακχαρώδη διαβήτη, πνευμονοπάθεια, νεφροπάθεια, αρτηριακή υπέρταση, HIV) που απαιτούν λήψη χρόνιας φαρμακευτικής αγωγής συνιστάται:

- να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας έγκαιρα πριν το ταξίδι
- να έχετε μαζί σας ένα ιατρικό σημείωμα με τα προσωπικά σας στοιχεία, τα νοσήματα από τα οποία πάσχετε, την απαιτούμενη φαρμακευτική αγωγή, με τη δραστική ουσία και όχι μόνο με την εμπορική ονομασία, το δοσολογικό σχήμα
- να διατηρήσετε τα φάρμακα που θα μεταφέρετε στην αρχική τους συσκευασία και να τα αποθηκεύετε στις χειραποσκευές, κατά προτίμηση σε δύο διαφορετικές τσάντες για την περίπτωση κλοπής ή απώλειας. Η ποσότητα συστήνεται να είναι μεγαλύτερη από αυτή που χρειάζεστε για όλη τη διάρκεια του ταξιδιού
- να προμηθευτείτε τις αναγκαίες ποσότητες φαρμάκων για τη διάρκεια του ταξιδιού, καθώς και ορισμένα φάρμακα για την αντιμετώπιση πιθανών ανεπιθύμητων ενεργειών από αυτά
- να φροντίσετε να έχετε μαζί σας ένα επεξηγηματικό σημείωμα από τον ιατρό, στην περίπτωση που η χορήγηση της φαρμακευτικής σας αγωγής απαιτεί βελόνες και σύριγγες, καθώς και επαρκή ποσότητα για όλη τη διάρκεια του ταξιδιού. Επίσης, ενημερωθείτε σχετικά με τους κανονισμούς της αεροπορικής εταιρείας που αφορούν στη μεταφορά αιχμηρών αντικειμένων στις χειραποσκευές
- να έχετε μαζί σας τη συνταγή από τον οφθαλμίατρο, εάν φοράτε γυαλιά ή φακούς επαφής, έτσι ώστε να μπορούν να αντικατασταθούν στην περίπτωση καταστροφής ή απώλειας

ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΣΚΕΠΤΟΝΤΑΙ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΥΣ

[Visiting Friends and Relatives-VFRs]

Τα άτομα που διαμένουν στην Ελλάδα και ταξιδεύουν στη χώρα καταγωγής που είναι αναπτυσσόμενη χώρα, είναι περισσότερο ευάλωτα από τους υπόλοιπους ταξιδιώτες σε μεταδοτικές ασθένειες, διότι λόγω εξοικείωσης με τις τοπικές συνήθειες και τον πολιτισμό, εκτίθενται με τον ίδιο τρόπο σε κίνδυνο όπως ο τοπικός πληθυσμός.

Συνεπώς, οι ταξιδιώτες που πρόκειται να επισκεφθούν τη χώρα καταγωγής τους πρέπει να λαμβάνουν τα απαραίτητα προληπτικά μέτρα διότι

- η ανοσία που είχαν αποκτήσει στις ενδημικές για την περιοχή ασθένειες μπορεί να έχει μειωθεί σημαντικά
- οι ενδημικές ασθένειες και η γεωγραφική κατανομή τους σε μία χώρα μπορεί να μεταβάλλεται

Οι ταξιδιώτες που επισκέπτονται συγγενείς και φίλους, εάν δε διαθέτουν αποδεικτικά έγγραφα εμβολιασμού, θεωρούνται μη ανοσοποιημένοι και πρέπει να λάβουν όλα τα απαραίτητα εμβόλια. Επιπρόσθετα εάν επισκέπτονται ενδημικές για την ελονοσία περιοχές συστήνεται η λήψη χημιοπροφύλαξης και η τήρηση των απαραίτητων προληπτικών μέτρων.

ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΤΗΣ «ΤΕΛΕΥΤΑΙΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ»

Αρκετοί ταξιδιώτες απευθύνονται σε υπηρεσίες Ταξιδιωτικής Ιατρικής την «τελευταία στιγμή» είτε γιατί αναχωρούν επειγόντως όπως εθελοντές, εργαζόμενοι στα σώματα ασφαλείας, μέλη ανθρωπιστικών αποστολών, είτε από αμέλεια. Οι ταξιδιώτες αυτής της κατηγορίας καλό είναι να γνωρίζουν ότι:

- εμβολιασμοί που διενεργούνται σε χρονικό διάστημα από την αναχώρηση, μικρότερο από αυτό που απαιτείται για την ανάπτυξη ικανοποιητικής ανοσίας, δεν προσφέρουν επαρκή προστασία. Στην περίπτωση που απαιτούνται περισσότερες της μιας δόσεις συστήνονται ταχεία εμβολιαστικά σχήματα
- σε ό,τι αφορά την χορήγηση χημειοπροφύλαξης για την ελονοσία, στην περίπτωση που το χρονικό διάστημα από την αναχώρηση είναι <7 ημέρες, συστήνεται η χορήγηση δοξκυκλίνης ή ο συνδυασμός ατοβακόνης/προγουανίλης λόγω δυνατότητας έναρξης 2-3 ημέρες πριν την αναχώρηση

Συνεπώς, ακόμα και την «τελευταία στιγμή» συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας γιατρό για να σας κατευθύνει υπεύθυνα ώστε να μην αναβληθεί το ταξίδι.

ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΜΕ ΑΝΟΣΟΚΑΤΑΣΤΟΛΗ

Η ανοσοκαταστολή μπορεί να είναι αποτέλεσμα νόσου (πχ HIV/AIDS, νεοπλασίες, χρόνιες ηπατοπάθειες/νεφροπάθειες, πολλαπλή σκλήρυνση) ή φαρμακευτικής αγωγής (πχ στεροειδή, χημειοθεραπευτικά, φάρμακα για αυτοάνοσα νοσήματα). Οι ταξιδιώτες αυτής της κατηγορίας συστήνεται να επισκεφτούν το ιατρό τους τουλάχιστον ένα μήνα πριν την αναχώρηση έτσι ώστε να ενημερωθούν για τα απαραίτητα εμβόλια ή /και τα φάρμακα που πρέπει να λάβουν ανάλογα με τον προορισμό και σύμφωνα με το είδος της ανοσοκαταστολής.

Τα εμβόλια που περιέχουν ζώντες εξασθενημένους ιούς (ιλαράς-ερυθράς-παρωτίτιδας, ανεμοβλογιάς, κίτρινο πυρετού) δεν χορηγούνται σε ανοσοκατασταλμένα άτομα. Ειδικά σε ότι αφορά το εμβόλιο του κίτρινου πυρετού συστήνεται η αναβολή του ταξιδιού. Στην περίπτωση χωρών που απαιτούν πιστοποιητικό εμβολιασμού για τον κίτρινο πυρετό ενημερωθείτε από τον προσωπικό σας ιατρό σχετικά με τη δυνατότητα χορήγησης ιατρικής βεβαίωσης εξαίρεσης από το συγκεκριμένο εμβολιασμό λόγω ανοσοκαταστολής.

Τα ανοσοκατασταλμένα άτομα είναι πιθανό να νοσήσουν σοβαρά από ελονοσία συνεπώς πρέπει να εφαρμόζουν αυστηρά τα προληπτικά μέτρα στις ενδημικές περιοχές όπως αυτά αναφέρονται στις παραγράφους ΕΛΟΝΟΣΙΑ, ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΝΤΟΜΑ.

Επίσης, λόγω αυξημένου κινδύνου διάρροιας των ταξιδιωτών συστήνεται η αυστηρή και συχνή εφαρμογή της υγιεινής των

χεριών και η ασφαλής κατανάλωση τροφίμων και ποτών, όπως αναφέρονται στις παραγράφους ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΑΞΙΔΙΩΤΩΝ, ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΟΤΩΝ.

ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Οι φυσικές απαιτήσεις ενός ταξιδιού στο εξωτερικό για τα άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας (πχ καρδιοπάθεια, σακχαρώδης διαβήτης, άσθμα, αρθρίτιδα) είναι αυξημένες. Οι ταξιδιώτες αυτής της κατηγορίας συστήνεται να επισκεφτούν τον προσωπικό τους ιατρό τουλάχιστον ένα μήνα πριν την αναχώρηση, έτσι ώστε να ενημερωθούν για τα απαραίτητα εμβόλια ή /και τα φάρμακα που πρέπει να λάβουν ανάλογα με τον προορισμό, με την προϋπόθεση ότι δεν υπάρχουν παρενέργειες μεταξύ αυτών και της χρόνιας φαρμακευτικής τους αγωγής και εφόσον η κατάσταση της υγείας τους το επιτρέπει. Ακολουθείστε τις οδηγίες των παραγράφων ΚΑΡΤΑ ΕΥΡΩΠΑΙΟΥ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΥ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ, ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΑΞΙΔΙΩΤΗ, ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ.

Ετοιμάστε μια κάρτα στην οποία θα αναφέρεται ο Αριθμός Μητρώου Κοινωνικής Ασφάλισης (ΑΜΚΑ), καθώς και πληροφορίες για την κατάσταση της υγείας σας, όπως τα χρόνια νοσήματα από τα οποία πάσχετε, εμφυτευμένες συσκευές (πχ βηματοδότες), τρέχουσα φαρμακευτική αγωγή, γνωστές αλλεργίες σε τρόφιμα, φάρμακα ή άλλες ουσίες. Τοποθετήστε την κάρτα σε χειραποσκευή και όχι σε βαλίτσα για τον κίνδυνο κλοπής ή απώλειας.

Εάν αντιμετωπίζετε κινητικά προβλήματα ενημερώστε σχετικά την αεροπορική ή την ακτοπλοϊκή εταιρεία.

ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΜΑΖΙΚΕΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΕΙΣ

Οι μαζικές συγκεντρώσεις χαρακτηρίζονται από μεγάλο αριθμό επισκεπτών, πολλές φορές εκατομμυρίων, σε συγκεκριμένο τόπο, για συγκεκριμένο σκοπό και για ορισμένο χρονικό διάστημα. Η συμμετοχή σε μαζική συγκέντρωση αυξάνει την πιθανότητα μετάδοσης λοιμώδους νοσήματος όπως νοσήματα που μεταδίδονται με τσίμπημα εντόμων (πχ ελονοσία, Zika, chikungunya, δάγκειος πυρετός, κίτρινος πυρετός, νόσος Lyme) και νοσήματα των οποίων η μετάδοση ευνοείται από τις συνθήκες συνωστισμού όπως γρίπη, ιλαρά, MERS, ιογενείς ηπατίτιδες, διάρροια των ταξιδιωτών.

Επίσης, αυξάνεται ο κίνδυνος πρόκλησης σοβαρών ατυχημάτων τραυματισμών.

Πριν το ταξίδι ενημερωθείτε αναφορικά με τους κινδύνους για την

υγεία και την ασφάλειά σας στη χώρα, στην οποία θα συμμετέχετε σε μαζική συγκέντρωση.

Επισκεφτείτε τον προσωπικό σας ιατρό, τουλάχιστον ένα μήνα πριν την αναχώρηση, ο οποίος θα σας ενημερώσει για τα απαιτούμενα εμβόλια ή /και τα φάρμακα που πρέπει να λάβετε ανάλογα με τον προορισμό.

- Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού αποφεύγετε τη συμμετοχή στη μαζική εκδήλωση, εάν δεν αισθάνεστε καλά
- Εάν εγκλωβιστείτε σε πλήθος τοποθετήστε τα χέρια σας στο στήθος σαν πυγμάχος και πατάτε σταθερά στο έδαφος. Μην αντιστέκεστε στη δύναμη του πλήθους. Όταν η μετακίνηση είναι πιο χαλαρή κινηθείτε διαγώνια προς την άκρη της εκδήλωσης. Προσπαθήστε να μένετε σε όρθια θέση, αλλά αν πέσετε, κουλουριαστείτε σαν μπάλα, μείνετε ήρεμοι και σηκωθείτε το συντομότερο δυνατό
- Σε περίπτωση πυρκαγιάς, επειδή η θερμοκρασία και ο καπνός έχουν τάση να ανεβαίνουν, να σκύψετε χαμηλά για να εισπνέετε περισσότερο οξυγόνο
- Εντοπίστε τις εξόδους κινδύνου και ορίστε ένα σημείο συνάντησης με τους συνταξιδιώτες ή τα μέλη της οικογένειά σας στην περίπτωση που χωριστείτε
- Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο και στα δήγματα εντόμων χρησιμοποιώντας αντηλιακό και εντομοαπωθητικό. Εφαρμόζετε το αντηλιακό πριν την εφαρμογή του εντομοαπωθητικού. Χρησιμοποιείτε καπέλο ή ομπρέλα τις θερμότερες ώρες της ημέρας
- Εφαρμόζετε συχνά την υγιεινή των χεριών (πλούσιμο με σαπούνι και νερό ή/και αλκοολούχο αντισηπτικό) και καταναλώνετε εμφιαλωμένο νερό σε επαρκή ποσότητα και καλά μαγειρεμένο φαγητό

ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Τα άτομα τρίτης ηλικίας ακόμα και στην περίπτωση που η κατάσταση της υγείας τους είναι καλή, αντιμετωπίζουν υψηλότερη πιθανότητα έκθεσης σε κινδύνους κατά τη διάρκεια ταξιδιού στο εξωτερικό. Οι ταξιδιώτες αυτής της ηλικίας συστήνεται να επισκεφτούν τον προσωπικό τους ιατρό τουλάχιστον ένα μήνα πριν την αναχώρηση, ο οποίος θα τους ενημερώσει για τα απαιτούμενα εμβόλια ή /και τα φάρμακα που πρέπει να λάβουν ανάλογα με τον προορισμό.

Ακολουθείστε τις οδηγίες των παραγράφων ΚΑΡΤΑ ΕΥΡΩΠΑΙΟΥ ΑΣΦΑΛΙΣΜΕΝΟΥ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ, ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΑΞΙΔΙΩΤΗ, ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ.

Ενημερωθείτε για τους παράγοντες, που λόγω του προχωρημένου της ηλικίας, μπορεί να προκαλέσουν ευκολότερα αφυδάτωση (πχ αεροπορικό ταξίδι, μεταβολές θερμοκρασίας, διάρροια ταξιδιώτη, χρήση διουρητικών, περιορισμένη λήψη υγρών από το φόβο συχνουρίας ή απώλειας ούρων).

Να γνωρίζετε ότι η προχωρημένη ηλικία πιθανόν να επιβραδύνει την προσαρμογή σε καταστάσεις, όπως η χρονική υστέρηση βιολογικού ρολογιού (jetlag), να προκαλέσει συχνότερα ναυτία ή ίλιγγο καθώς και να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης της εν τω βάθει φλεβοθρόμβωσης.

Καθώς τα τροχαία ατυχήματα αποτελούν την πρώτη αιτία τραυματισμού/ή και θανάτου σε ηλικιωμένα άτομα κατά τη διάρκεια ταξιδιού, ακολουθήστε αυστηρά τις οδηγίες ασφαλούς οδήγησης:

- αποφύγετε την οδήγηση τη νύχτα (ιδιαίτερα σε αναπτυσσόμενες χώρες)
- χρησιμοποιείτε ζώνη ασφαλείας
- αποφύγετε την οδήγηση δικύκλων
- αποφύγετε τη χρήση αλκοόλ πριν την οδήγηση
- χρησιμοποιείτε νόμιμα ταξί (όχι «πειρατές» που προσφέρονται να εξυπηρετήσουν έναντι χαμηλότερης αμοιβής)
- αποφύγετε μέσα μαζικής μεταφοράς ή άλλα οχήματα με μεγάλο αριθμό επιβαίνόντων
- διασχίζετε με προσοχή τους δρόμους ιδιαίτερα σε χώρες που οδηγούν «ανάποδα» από τη χώρα προέλευσής σας

ΜΕΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Κάθε χρόνο δεκάδες χιλιάδες άτομα μέλη ανθρωπιστικών οργανώσεων προσφέρουν τις υπηρεσίες τους ανά τον κόσμο ενώ >35% αυτών αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας κατά τη διάρκεια της αποστολής. Επίσης, τα ατυχήματα και η βία προκαλούν περισσότερους θανάτους από αυτούς που οφείλονται σε νόσο ή φυσικά αίτια. Οι ταξιδιώτες αυτής της κατηγορίας συστήνεται να επισκεφτούν τον προσωπικό τους ιατρό τουλάχιστον ένα μήνα πριν την αναχώρηση, ο οποίος θα ενημερώσει για τους πιθανούς κινδύνους υγείας σας καθώς και για τα απαιτούμενα εμβόλια ή /και τα

φάρμακα που πρέπει να λάβουν ανάλογα με τον προορισμό.

Ακολουθήστε τις οδηγίες της παραγράφου ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΤΗΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ.

- Επισκεφτείτε τον οδοντίατρό σας ένα μήνα πριν την αναχώρηση, εάν η παραμονή σας θα διαρκέσει περισσότερο από 6 μήνες
- Αποφύγετε συντρίμια, ασταθή κτίρια, πεσμένα καλώδια ηλεκτρικού ρεύματος σε περιοχές που έχουν υποστεί φυσικές καταστροφές
- Αποφύγετε σημεία με πιθανά κρυφά ναρκοπέδια και εκρηκτικά σε περιοχές σε εμπόλεμη κατάσταση/συγκρούσεις
- Ανάλογα με τη διάρκεια της συμμετοχής στην ανθρωπιστική αποστολή και τις συνθήκες που επικρατούν εφοδιαστείτε με βασικό επιδεσμικό υλικό, φίλτρο και ταμπλέτες καθαρισμού/απολύμανσης νερού, συσκευασμένα/μακράς διάρκειας τρόφιμα, γάντια (λαστιχένια ή δερμάτινα), κουνουπιέρα, ένα επιπλέον ζευγάρι γυαλιών όρασης ή φακών επαφής, χαρτί υγιείας, σετ ραπτικής, απορρυπαντικό πλυντηρίου, φακό και μπαταρίες, κεριά/σπίρτα/αναπτήρες, σακούλες με φερμουάρ, προστατευτικά γυαλιά, φωτοτυπίες από σημαντικά προσωπικά έγγραφα όπως ταυτότητα ή διαβατήριο, είδη ατομικής υγιεινής όπως σερβιέτες, προφυλακτικά

ΤΑΞΙΔΙ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Οι έγκυες μπορούν να ταξιδεύουν με την προϋπόθεση τήρησης συγκεκριμένων οδηγιών. Εάν είστε έγκυος, επισκεφτείτε το γιατρό σας 4-6 εβδομάδες πριν την αναχώρηση. Αποφύγετε το αεροπορικό ταξίδι, μετά την 36^η εβδομάδα της κύησης. Η ασφαλέστερη περίοδος για να ταξιδέψετε είναι μεταξύ 12^{ης} και 28^{ης} εβδομάδας. Υπάρχουν εταιρείες που δεν επιτρέπουν το ταξίδι σε ακόμα μικρότερη ηλικία κύησης, οπότε φροντίστε να ενημερωθείτε ανάλογα. Τα ταξίδια μεγάλης διάρκειας, ανεξάρτητα από το μέσο μεταφοράς, αυξάνουν τον κίνδυνο εν τω βάθει φλεβοθρόμβωσης. Συνιστάται η χρήση άνετων ενδυμάτων και υποδημάτων, η προσαρμογή του καθίσματος όσο το δυνατόν σε οπίσθια θέση, η χρήση καλτών διαβαθμισμένης πίεσης, η καλή ενυδάτωση καθώς και σύντομες στάσεις ή μετακινήσεις εντός του μεταφορικού μέσου, όπως επίσης και απλές ασκήσεις κάμψης και έκτασης των κάτω άκρων.

Η χορήγηση εμβολίων που περιέχουν ζώντες αδρανοποιημένους

ιούς, όπως του κίτρινου πυρετού, αντενδείκνυται.

Ακολουθείτε τις οδηγίες αναφορικά με την ασφαλή κατανάλωση νερού και τροφίμων. Αποφύγετε τις περιοχές στις οποίες ενδημούν η ελονοσία και ο ιός Zika. Η ελονοσία μεταδίδεται με το τσίμπημα κουνουπιών και μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στην εξέλιξη της κύησης όπως πρόωρο τοκετό, αποβολή, θνησιγενές κύημα. Προκειμένου να ταξιδέψετε σε περιοχή ενδημική για την ελονοσία συζητήστε με τον ιατρό σας αναφορικά με τη χρήση ανθελονοσιακών φαρμάκων και εντομοαπωθητικών. Ο ιός Zika μεταδίδεται με το τσίμπημα κουνουπιών και με τη σεξουαλική επαφή. Η λοίμωξη από τον ιό Zika μπορεί επίσης να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στην εξέλιξη της κύησης. Προκειμένου να ταξιδέψετε σε περιοχή ενδημική για τον ιό Zika να χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικά και προφυλακτικά.

ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ

Ο αριθμός των παιδιών που ταξιδεύουν συνεχώς αυξάνεται σε παγκόσμιο επίπεδο. Τα προβλήματα υγείας που πιθανόν να αντιμετωπίσουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια του ταξιδιού δεν διαφέρουν από εκείνα των ενηλίκων, με τη διαφορά ότι οι συνέπειες μπορεί να είναι σοβαρότερες.

Συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας τουλάχιστον ένα μήνα πριν την αναχώρηση.

- Ολοκληρώστε τον εμβολιασμό σύμφωνα με την ηλικία του παιδιού και το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού. Επιπλέον των εμβολίων του Εθνικού Προγράμματος Εμβολιασμού και ανάλογα με τον προορισμό, τη διάρκεια και τις συνθήκες του ταξιδιού συνιστώνται τα παρακάτω εμβόλια:
 1. Τυφοειδούς πυρετού:
 - Vityphoid > 2 ετών
 - από του στόματος > 6 ετών
 2. Χολέρας > 2 ετών
 3. Κίτρινου πυρετού > 9 μηνών
 4. Ιαπωνικής εγκεφαλίτιδας > 1 έτους
 5. Εγκεφαλίτιδας από δείγμα κρότωνα > 1 έτους
 6. Λύσσας > 2 μηνών (πρακτικά όταν αρχίζουν να περπατούν)
- Εφαρμόστε τα προληπτικά μέτρα για τα νοσήματα που μεταδίδονται με το τσίμπημα κουνουπιών (ελονοσία,

κίτρινος πυρετός, Zika, δάγκειος πυρετός, chikungunya) στις ενδημικές περιοχές. Το ταξίδι σε αυτές τις περιοχές πρέπει να αποφεύγεται για παιδιά < 1 έτους

- Χρησιμοποιείτε ρούχα με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια. Εφαρμόζετε προϊόντα με περμεθρίνη απευθείας στα ρούχα για επιπλέον προστασία
- Αποφεύγετε τη χρήση εντομοαπωθητικών σε βρέφη <2 μηνών. Χρησιμοποιείτε κουνουπιέρα κατά τη διάρκεια των μετακινήσεων
- Αποφεύγετε τη χρήση εντομοαπωθητικών που περιέχουν έλαιο ευκαλύπτου (OLE) ή para-menthane-diol (PMD) σε παιδιά < 3 ετών
- Προτιμάτε να κοιμούνται τα παιδιά σε κλιματιζόμενα δωμάτια με κλειστά παράθυρα ή κάτω από κουνουπιέρα
- Χρησιμοποιείτε ανθελονοσιακά φάρμακα σύμφωνα με τις οδηγίες του παιδίατρου

Το συχνότερο πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζουν τα παιδιά που ταξιδεύουν στο εξωτερικό είναι η διάρροια και ιδιαίτερα σε θερμά κλίματα ή εάν συνοδεύεται από πυρετό μπορεί εύκολα να προκαλέσει αφυδάτωση. Τα προληπτικά μέτρα σε ότι αφορά στα βρέφη είναι η συνέχιση του θηλασμού. Σε ότι αφορά στα μεγαλύτερα παιδιά τα μέτρα πρόληψης είναι αυτά που αναφέρονται στην παράγραφο ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΩΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΩΝ.

Τα παιδιά έχοντας την τάση να προσεγγίζουν πιο εύκολα τα ζώα, έχουν αυξημένο κίνδυνο να εκτεθούν στη λύσσα. Εάν ταξιδεύετε σε ενδημική για τη λύσσα περιοχή, στην περίπτωση δείγματος ή εκδοράς από ζώο, συνιστάται καλό πλύσιμο της περιοχής του τραύματος με σαπούνι και νερό και άμεση ιατρική εξέταση και αξιολόγηση.

Ακολουθείτε όλα τα μέτρα ασφαλούς οδήγησης και μετακίνησης, όπως αναφέρονται στην παράγραφο ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ.

Ο πνιγμός αποτελεί το δεύτερο συχνότερο αίτιο ατυχήματος στα παιδιά κατά τη διάρκεια ταξιδιού στο εξωτερικό. Είναι απαραίτητη η χρήση σωσίβιου σε σωστό μέγεθος, καθώς και η αυστηρή επίβλεψη καθ' όλη τη διάρκεια που τα παιδιά βρίσκονται κοντά ή μέσα στο νερό. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να κολυμπούν σε μη κλωριωμένο νερό, όπως σε λίμνες και ποτάμια διότι υπάρχει κίνδυνος μετάδοσης λοιμώξεων, όπως η σιχιστωμίαση και η λεπτοσπείρωση.

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

Οι συχνότεροι λόγοι ιατρικού τουρισμού είναι οι οδοντιατρικές επεμβάσεις, οι χειρουργικές επεμβάσεις, οι αισθητικές επεμβάσεις, η υποβοηθούμενη αναπαραγωγή, η μεταμόσχευση ιστών και συμπαγών οργάνων, η χημειοθεραπεία. Για τους ταξιδιώτες αυτής της κατηγορίας συστήνεται να επισκεφτούν τον προσωπικό τους ιατρό τουλάχιστον ένα μήνα πριν την αναχώρηση, ο οποίος θα ενημερώσει για τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία σας ανάλογα με τον προορισμό.

Να γνωρίζετε ότι οι υπηρεσίες ιατρικού τουρισμού μπορεί να αποβούν επικίνδυνες για την υγεία κυρίως λόγω

- μετάδοσης λοιμωδών νοσημάτων, όπως λοίμωξη χειρουργικού πεδίου, λοίμωξη κεντρικών καθετήρων και μικροβιαμία, λοίμωξη από το δότη μολυσμένου στον λήπτη
- μικροβιακής αντοχής με αποτέλεσμα τον αποικισμό ή τη λοίμωξη του ασθενή από πολυανθεκτικά βακτήρια
- ποιότητας των υπηρεσιών υγείας η οποία σε κάποιες χώρες υπολείπεται σημαντικά των διεθνών προδιαγραφών
- ελλιπούς επικοινωνίας η οποία μπορεί να οδηγήσει σε παρανοήσεις σχετικά με την κατάσταση της υγείας, στην περίπτωση που δεν υπάρχει ευχέρεια στη χρήση της επίσημης γλώσσας της χώρας προορισμού
- μετεγχειρητικών θρομβοεμβολικών επεισοδίων κατά τη διάρκεια επιστροφής με αεροπλάνο στη χώρα μόνιμης διαμονής

Ενημερωθείτε πριν την αναχώρησή σας σχετικά με την ποιότητα των υπηρεσιών υγείας, εξασφαλίστε υπηρεσίες μετάφρασης στη μητρική σας γλώσσα στην περίπτωση που δεν γνωρίζετε επαρκώς την επίσημη γλώσσα της χώρας προορισμού. Επίσης εξασφαλίστε τη διαμονή σας εκτός νοσοκομείου, για το απαιτούμενο διάστημα της μετεγχειρητικής παρακολούθησης εάν αυτή δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί στη χώρα της μόνιμης διαμονής σας.

ΜΑΚΡΑΣΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΠΑΡΑΜΟΝΗ / ΑΠΟΔΗΜΙΑ / ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΣΗ

Εάν πρόκειται να μείνετε για μεγάλο χρονικό διάστημα ή να μετακομίσετε μόνιμα στο εξωτερικό επισκεφτείτε τον προσωπικό σας ιατρό και τον οδοντίατρο τουλάχιστον ένα μήνα πριν την αναχώρηση. Ο προσωπικός σας ιατρός θα σας ενημερώσει για τους

πιθανούς κινδύνους για την υγεία σας καθώς και για τα απαιτούμενα εμβόλια ή /και τα φάρμακα που πρέπει να λάβετε ανάλογα με τον προορισμό.

- Ενημερωθείτε για την ισχύ της ασφάλειά σας και την πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας στη χώρα προορισμού
- Στην περίπτωση που ακολουθείτε χρόνια φαρμακευτική αγωγή εξασφαλίστε ικανή ποσότητα για όλη τη διάρκεια παραμονής σας ή ενημερωθείτε για τη δυνατότητα χορήγησης και αποζημίωσής της στη χώρα προορισμού
- Εφαρμόστε τα προληπτικά μέτρα για τα νοσήματα που μεταδίδονται με το τσίμπημα εντόμων, για την ασφαλή κατανάλωση τροφίμων και ποτών, για την αποφυγή μετάδοσης των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων
- Ακολουθήστε τις οδηγίες ασφαλούς οδήγησης
- Αποφύγετε την επαφή με κατοικίδια και άγρια ζώα

Καθώς η προσπάθεια προσαρμογής σε ένα νέο τρόπο ζωής, ήθη, έθιμα, γλώσσα και πολιτισμό είναι μια αγχώδης διαδικασία προστατεύετε την πνευματική σας υγεία με τη βοήθεια της φυσικής άσκησης, της επαφής με άτομα του φιλικού περιβάλλοντος και της υγιεινής διατροφής.

ΕΛΟΝΟΣΙΑ

Η ελονοσία προκαλείται από το πλασμάδιο της ελονοσίας, παράσιτο το οποίο μεταδίδεται με το τσίμπημα του ανωφελούς κώνωπα, κυρίως κατά τη διάρκεια της νύχτας από τη δύση ως την ανατολή του ήλιου. Εκδηλώνεται συνήθως με υψηλό πυρετό, ρίγος, κεφαλαλγία, μυαλγίες και έντονη καταβολή αλλά και με συμπτώματα όπως πόνος στην κοιλιά ή διάρροιες ιδιαίτερα στα μικρά παιδιά. Η ελονοσία είναι σοβαρή νόσος με δυνητικά ταχεία και σοβαρή επιδείνωση που οδηγεί στο θάνατο, αν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα. Κάθε ταξιδιώτης που εμφανίζει πυρετό κατά τη διάρκεια της παραμονής του σε ενδημική περιοχή και ως τρεις μήνες μετά την επιστροφή του, πρέπει να αναζητά άμεσα ιατρική συμβουλή ενημερώνοντας για το ταξίδι του. Η ελονοσία μπορεί να εκδηλωθεί ακόμη και ένα έτος ή περισσότερο μετά από ταξίδι σε ενδημική περιοχή.

Υψηλή πιθανότητα μετάδοσης παρατηρείται σε χώρες της υποσαχάριας Αφρικής, καθώς και σε τροπικές και υποτροπικές περιοχές της Ασίας και της Λατινικής και Νότιας Αμερικής. Στις τροπικές περιοχές η μετάδοση συμβαίνει όλο το χρόνο, ενώ σε κάποιες υποτροπικές περιοχές μπορεί να συμβαίνει μόνο τους

θερμούς μήνες. Υψηλότερο κίνδυνο διατρέχουν οι ταξιδιώτες που επισκέπτονται αγροτικές και δασώδεις περιοχές, καθώς και όσοι παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα ή διανυκτερεύουν στην ύπαιθρο ή σε πρόχειρα καταλύματα.

Προληπτικά μέτρα

Κανένα προληπτικό μέτρο δεν παρέχει από μόνο του πλήρη προστασία για την ελονοσία. Γι' αυτό είναι σημαντικό τα μέτρα προφύλαξης να εφαρμόζονται σε συνδυασμό για όλη τη διάρκεια του ταξιδιού.

- Προστασία από τα έντομα
 1. ρούχα με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια
 2. εφαρμογή εντομοαπωθητικών προϊόντων με περμεθρίνη, ακόμη και απευθείας στα ρούχα για επιπλέον προστασία
 3. κουνουπιέρα ή κλιματιζόμενα δωμάτια με κλειστά παράθυρα
- Προφύλαξη με ανθελονοσιακά φάρμακα

Η επιλογή του φαρμάκου γίνεται με βάση τον προορισμό, τη διάρκεια του ταξιδιού και το ιατρικό ιστορικό του ταξιδιώτη με τη συμβουλή του προσωπικού ιατρού. Τα φάρμακα πρέπει να λαμβάνονται στη σωστή δόση, σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού και για το ενδεικνυόμενο διάστημα μετά την επιστροφή από το ταξίδι ώστε να παρέχουν τη μέγιστη προστασία. Η παράλειψη δόσεων και η πρόωγη διακοπή τους μπορεί να οδηγήσουν σε εκδήλωση της νόσου.

ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΩΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΩΝ

Η πιο συχνή ασθένεια των ταξιδιωτών είναι η διάρροια. Προκαλείται από βακτήρια, ιούς και παράσιτα που μολύνουν την τροφή και το νερό, είτε είναι πόσιμο, είτε χρησιμοποιείται για το πλύσιμο ή την προετοιμασία του φαγητού.

- τηρείτε τα προληπτικά μέτρα κατά την κατανάλωση τροφίμων και ποτών
- καταναλώνετε ασφαλή υγρά για την αντικατάσταση υγρών και ηλεκτρολυτών. Να έχετε μαζί σας ειδικά φακελάκια ή ταμπλέτες που διαλύονται στο νερό, ειδικά εάν ταξιδεύετε με παιδιά

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

ΧΡΟΝΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΡΟΛΟΓΙΟΥ (JETLAG)

Η χρονική υστέρηση του βιολογικού ρολογιού (jetlag) παρατηρείται κυρίως σε μεγάλης διάρκειας αεροπορικά ταξίδια. Πρόκειται για διαταραχή του βιολογικού ρυθμού του σώματος από το γεγονός ότι το αεροπλάνο διασχίζει σε σύντομο χρονικό διάστημα περιοχές με διαφορετικές ζώνες ώρας. Η προσαρμογή του οργανισμού στη νέα ώρα είναι δυσκολότερη για όσους ταξιδεύουν προς τα ανατολικά σε σύγκριση με εκείνους που ταξιδεύουν δυτικά. Το jetlag μπορεί να εκδηλωθεί με άπνία και άλλες διαταραχές του ύπνου, γενική αδιαθεσία και αδυναμία κατά τη διάρκεια της ημέρας, πονοκέφαλο, ευερεθιστότητα, γαστρεντερικές διαταραχές και δυσκολία συγκέντρωσης.

Πριν το ταξίδι

- Να αρχίσετε να προσαρμόζετε το φυσικό ρολόι του σώματός σας στη ζώνη ώρας στον προορισμό σας λίγες μέρες πριν ταξιδέψετε. Ανάλογα με το πού ταξιδεύετε, μπορεί να θέλετε να τροποποιήσετε τις συνήθειες του ύπνου σας έτσι ώστε να προσαρμοστείτε στην αλλαγή ώρας:
 1. Εάν ταξιδεύετε δυτικά, κοιμηθείτε μία ή δύο ώρες αργότερα από το συνηθισμένο
 2. Εάν ταξιδεύετε ανατολικά, κοιμηθείτε μία ή δύο ώρες νωρίτερα από το συνηθισμένο
- Να προγραμματίσετε την άφιξη στον προορισμό σας τουλάχιστον 2 ημέρες πριν από οποιαδήποτε άλλη σημαντική δραστηριότητα, για να δώσετε στο σώμα σας το χρόνο να προσαρμοστεί
- Να προτιμήσετε την κατανάλωση μικρών γευμάτων λίγο πριν το ταξίδι για την αντιμετώπιση των γαστρεντερικών διαταραχών
- Να συμβουλευθείτε τον ιατρό σας σχετικά με τη λήψη φαρμάκων ή βοηθημάτων ύπνου

- ακολουθείτε ελαφριά δίαιτα: αποφύγετε τα λίπη, τα άβραστα λαχανικά και φρούτα, τον καφέ, το αλκοόλ και τα καρυκεύματα
- χρησιμοποιείτε αντιδιαρροϊκό φάρμακο, που σας έχει προτείνει ο ιατρός σας πριν την αναχώρηση, αν οι διαρροϊκές κενώσεις είναι >4 την ημέρα. Η χρήση αντιδιαρροϊκών φαρμάκων (βισμούθιο, λοπεραμίδη) απαγορεύεται σε παιδιά <2 ετών, στην περίπτωση που η διάρροια συνοδεύεται από πυρετό >38,5°C ή στην περίπτωση παρουσίας αίματος/βλέννης στα κόπρανα. Εάν τα συμπτώματα επιμένουν περισσότερο από 2 ημέρες κατά τη διάρκεια του ταξιδιού ή μετά τη επιστροφή σας ή εάν έχετε αιματηρή διάρροια ή πυρετό, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια
- χρησιμοποιείτε αντιβιοτικά μόνο με σύσταση του ιατρού σας, αν η διάρροια είναι έντονη (>6 κενώσεις/ημέρα) ή αν συνοδεύεται από πυρετό

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού

- Εάν ταξιδεύετε σε ζώνη ώρας που διαφέρει περισσότερο από 3 ώρες από τη ζώνη ώρας της μόνιμης διαμονής σας, φροντίστε να ακολουθήσετε τη ρουτίνα ύπνου του προορισμού. Μπορεί να σας βοηθήσει η παραμονή σε καλά φωτισμένους χώρους κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Να καταναλώνετε μικρά γεύματα για να αποφύγετε τις γαστρεντερικές διαταραχές
- Να αποφύγετε το αλκοόλ
- Να πίνετε άφθονο νερό
- Να καταναλώνετε καφεΐνη και να ασκείστε με πρόγραμμα κατά τη διάρκεια της ημέρας αλλά να τα αποφύγετε το βράδυ
- Εάν νυστάζετε κατά τη διάρκεια της ημέρας, κοιμηθείτε όσο περισσότερο από 15-20 λεπτά, αλλά φροντίστε να κοιμάστε κυρίως τη νύχτα
- Να συμβουλευθείτε τον ιατρό σας σχετικά με τη λήψη φαρμάκων ή βοηθημάτων ύπνου

ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ

Οι ταξιδιώτες που επισκέπτονται περιοχές κοντά στον ισημερινό, σε μεγάλο υψόμετρο, τους καλοκαιρινούς μήνες και μεταξύ 10 π.μ. και 4 μ.μ. διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο από την βλαβερή υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία (UV). Οι υπεριώδης ακτίνες (UV) διαπερνούν τα σύννεφα και αντανακλούν στο χιόνι, στην άμμο και στο νερό, οπότε χρειάζεται προστασία από τον ήλιο κατά τη διάρκεια υπαίθριων δραστηριοτήτων, όπως σκι (χειμερινό ή θαλάσσιο), κολύμπι και ιστιοπλοΐα.

Ασθένειες που σχετίζονται με τη θερμότητα, όπως η θερμοπληξία, οι θερμικές κράμπες και το θερμικό εξάνθημα μπορεί να είναι απειλητικές για τη ζωή και είναι σημαντικό να εντοπιστούν έγκαιρα.

Οι ηλικιωμένοι, τα μικρά παιδιά και εκείνοι με χρόνια νοσήματα είναι πιο πιθανό να προσβληθούν από ασθένειες που σχετίζονται με τη θερμότητα σε σύγκριση με τους υγιείς ενήλικες. Ωστόσο, ακόμη και νέοι, υγιείς άνθρωποι μπορεί να αρρωστήσουν, όταν περνούν πολύ χρόνο στη ζέστη.

Για να προστατευθείτε:

- Να μένετε στη σκιά, ειδικά τις μεσημεριανές ώρες (10 π.μ. έως 4 μ.μ.)

- Να φοράτε ρούχα που προστατεύουν το εκτεθειμένο δέρμα
- Να φοράτε καπέλο με φαρδύ γείσο για να καλύψετε το πρόσωπο, το κεφάλι, τα αυτιά και το λαιμό
- Να πίνετε άφθονα μη αλκοολούχα υγρά
- Να φοράτε γυαλιά ηλίου που απορροφούν τις ακτίνες UVA και UVB
- Να χρησιμοποιείτε αντιηλιακό
 1. με δείκτη προστασίας SPF 15 ή υψηλότερο
 2. που αναγράφει στην ετικέτα ότι «εμποδίζει τις ακτίνες UVA και UVB» ή ότι παρέχει προστασία «ευρέος φάσματος»
 3. να εφαρμόζετε άφθονο αντιηλιακό τουλάχιστον 20 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο
 4. να εφαρμόζετε αντιηλιακό σε όλο το εκτεθειμένο δέρμα. Θυμηθείτε να εφαρμόσετε στα αυτιά, στο κεφάλι, στα χείλη, στο λαιμό, στο πάνω μέρος των χεριών και των ποδιών
 5. να εφαρμόζετε αντιηλιακό τουλάχιστον κάθε 2 ώρες και κάθε φορά που βγαίνετε από το νερό ή ιδρώνετε έντονα
 6. εάν χρησιμοποιείτε ταυτόχρονα εντομοαπωθητικό, εφαρμόστε πρώτα το αντιηλιακό και μετά το εντομοαπωθητικό. Το αντιηλιακό μπορεί να χρειάζεται πιο συχνή εφαρμογή
 7. να απορρίπτετε τα αντιηλιακά μετά από 1-2 χρόνια
- Να αποφύγετε το μαύρισμα σε εσωτερικούς χώρους. Το «μαύρισμα» πριν από τις διακοπές βλάπτει το δέρμα και δεν προστατεύει από την έκθεση στον ήλιο

Αντιμετώπιση ηλιακού εγκαύματος

- Μπορείτε να πάρετε ασπιρίνη, ακεταμινοφαΐνη ή ιβουπροφαΐνη για να ανακουφίσετε τον πόνο, τον πονοκέφαλο και τον πυρετό
- Να πίνετε άφθονο νερό και να καταπραΰνετε τα εγκαύματα με δροσερά μπάνια ή εφαρμόζοντας απαλά δροσερά, βρεγμένα πανιά
- Να χρησιμοποιήσετε μια τοπική ενυδατική κρέμα ή αλόη για επιπλέον ανακούφιση

- Να αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο μέχρι να επουλωθεί το έγκαυμα

Εάν το δέρμα φουσκώσει, μπορείτε να επιδέσετε ελαφρά ή να καλύψετε την περιοχή με γάζα για να αποφύγετε τη μόλυνση. Να μην σπάτε τις φουσκάλες (αυτό θα επιβραδύνει την επούλωση και θα αυξήσει τον κίνδυνο μόλυνσης). Να εφαρμόσετε αντισηπτική αλοιφή εάν σπάσουν οι φουσκάλες.

Αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια εάν έχετε:

- Καταβολή, ζάλη (αφυδάτωση)
- υψηλό πυρετό
- έντονους πόνους διάρκειας μεγαλύτερης από 48 ώρες.

ΨΥΧΟΣ

Στις χαμηλές θερμοκρασίες το σώμα χάνει θερμότητα με πολύ γρήγορο ρυθμό και κινδυνεύει άμεσα από υποθερμία και κρουπαγήματα. Για να προστατευθείτε:

- Να φοράτε ζεστά, χαλαρά ρούχα σε στρώσεις
 1. να φοράτε παλτό ή μπουφάν αντιανεμικό και κατασκευασμένο από σφιχτά πλεγμένες ίνες
 2. να φοράτε εσωτερικά ελαφρά και ζεστά ρούχα σε στρώσεις καθώς και γάντια, καπέλο και κασκόλ
- Να βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός σας είναι κατάλληλος για τον καιρό, το κλίμα και τις δραστηριότητές σας
 1. να επιλέξετε αδιάβροχα παπούτσια που έχουν καλή πρόσφυση σε υγρές συνθήκες
 2. να επιλέξετε μια στολή με μεγάλο πάχος για να αποφύγετε την υποθερμία στις δραστηριότητες νερού
 3. να χρησιμοποιήσετε προσωπικές συσκευές επίπλευσης (πχ σωσίβιο, ζώνη ασφαλείας). Είναι πολύ χρήσιμες αν κάποιος δεν μπορεί να κολυμπήσει λόγω τραυματισμού ή κρούου
- Να μείνετε στεγνοί, το σώμα σας χάνει θερμότητα γρήγορα όταν είναι υγρό
 1. ο ιδρώτας και τα βρεγμένα ρούχα μπορούν να κρυώσουν

γρήγορα το σώμα και να αυξήσουν την απώλεια θερμότητας

2. να αφαιρέσετε τα επιπλέον στρώματα ρούχων όποτε αισθάνεστε πολύ ζεστά ή αρχίζετε να ιδρώνετε, αν κινείστε έντονα
- Να μην αγνοείτε το ρίγος
 1. το ρίγος είναι ένα πρώιμο σημάδι ότι το σώμα σας χάνει θερμότητα
 2. το συνεχές ρίγος είναι ένα σημάδι ότι χρειάζεται να βρείτε καταφύγιο και να ζεσταθείτε

ΝΑΥΤΙΑ

Η ναυτία μπορεί να προκληθεί ταξιδεύοντας με το αυτοκίνητο, το τρένο, το αεροπλάνο ή το πλοίο. Οποιοσδήποτε μπορεί να πάθει ναυτία σε ένα ταξίδι, αλλά τα παιδιά και οι έγκυες είναι ιδιαίτερα ευάλωτα. Η ναυτία συχνά προκαλεί ήπια έως μέτρια αδιαθεσία, ζάλη και έμετο, και μπορεί να κάνει το ταξίδι δυσάρεστο. Για να προστατευθείτε:

- Να επιλέξετε θέση στο μεταφορικό μέσο όπου η ταλάντωση είναι μικρότερη
 1. Στο αυτοκίνητο ή στο λεωφορείο, καθίστε μπροστά (ή οδηγήστε, αν είναι δυνατόν)
 2. Στο αεροπλάνο, καθίστε στη μέση, σε θέση κοντά στο φτερό
 3. Στο κρουαζιερόπλοιο, προτιμήστε μια κεντρική καμπίνα
- Να κλείσετε τα μάτια σας ή να εστιάσετε το βλέμμα σας στον ορίζοντα ή σε ένα σταθερό σημείο
- Να αποφύγετε την κατανάλωση μεγάλου γεύματος και αλκοόλ πριν το ταξίδι
- Να συζητήσετε με τον ιατρό σας για τα φάρμακα που θα μπορούσατε να λάβετε προληπτικά (διφαινυδραμίνη, διμενυδρινάτη, σκοπολαμίνη)

Η διέγερση των άλλων αισθήσεων μπορεί να σας αποσπάσει από την κίνηση. Η αρωματοθεραπεία (μέντα ή λεβάντα), καραμέλες τζίντζερ ή άλλες παστίλιες με γεύση μπορεί να σας βοηθήσουν.

ΕΝ ΤΩ ΒΑΘΕΙ ΦΛΕΒΟΘΡΟΜΒΩΣΗ

Η εν τω βάθει φλεβοθρόμβωση παρατηρείται σε ταξίδια που διαρκούν περισσότερο από τέσσερις ώρες λόγω της παρατεταμένης παραμονής σε καθιστή θέση που έχει σαν αποτέλεσμα τη μειωμένη ροή του αίματος στα πόδια. Ο κίνδυνος εκδήλωσης της εν τω βάθει φλεβοθρόμβωσης είναι ανεξάρτητος από το είδος του μεταφορικού μέσου.

Συνήθως συνυπάρχουν παράγοντες κινδύνου, όπως ιστορικό προηγούμενου θρομβωτικού επεισοδίου, οικογενειακό ιστορικό, γνωστή διαταραχή πήξεως του αίματος, πρόσφατο χειρουργείο, νοσηλεία ή κάκωση, χρήση οιστρογόνων - συμπεριλαμβανομένων των ορμονικών αντισυλληπτικών ή της μεθεμμηνοπauσιακής θεραπείας υποκατάστασης, εγκυμοσύνη, μεγάλη ηλικία, παχυσαρκία, ενεργός καρκίνος ή θεραπεία, συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, φλεγμονώδης νόσος του εντέρου, περιορισμένη κινητικότητα (πχ κάταγμα).

Τα συμπτώματα της εν τω βάθει φλεβοθρόμβωσης περιλαμβάνουν οίδημα, πόνο ή ευαισθησία (συνήθως στα κάτω άκρα), τοπική ερυθρότητα και θερμότητα. Η πιο συχνή επιπλοκή είναι η πνευμονική εμβολή που εκδηλώνεται με δυσκολία στην αναπνοή, ταχυκαρδία, πόνο στο στήθος που επιδεινώνεται με τον βήχα ή την βαθιά εισπνοή, αιμόπτυση, χαμηλή αρτηριακή πίεση, ζάλη ή λιποθυμία. Αν εμφανίσετε συμπτώματα συμβατά με εν τω βάθει φλεβοθρόμβωση ή πνευμονική εμβολή να αναζητήσετε άμεσα ιατρική βοήθεια.

Για να προστατευθείτε:

- Σηκωθείτε περιστασιακά και περπατήστε
 1. Επιλέξτε ένα κάθισμα στο διάδρομο, αν είναι εφικτό, ώστε να μπορείτε να περπατάτε κάθε 2-3 ώρες
 2. Εάν ταξιδεύετε με το αυτοκίνητο, κάνετε συχνές στάσεις για να τεντώσετε και να περπατήσετε
- Δοκιμάστε τις παρακάτω ασκήσεις την επόμενη φορά που θα ταξιδέψετε:
 1. Σηκώστε και χαμηλώστε τις φτέρνες σας κρατώντας τα δάχτυλα των ποδιών σας στο πάτωμα
 2. Σηκώστε και χαμηλώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας κρατώντας τις φτέρνες σας στο πάτωμα
 3. Σφίξτε και χαλαρώστε τους μυς των ποδιών σας
- Καταναλώστε άφθονο νερό και αποφύγετε το αλκοόλ και την καφεΐνη

Εάν το ταξίδι σας διαρκεί περισσότερες από τέσσερις ώρες και συνυπάρχουν κάποιοι από τους προαναφερθέντες παράγοντες κινδύνου, συμβουλευθείτε τον ιατρό σας για την πιθανή ανάγκη λήψης πρόσθετων προφυλακτικών μέτρων, όπως ειδικές κάλτσες διαβαθμισμένης πίεσης ή φαρμακευτική αγωγή.

ΥΨΟΜΕΤΡΟ

Οι ταξιδιώτες, που επισκέπτονται προορισμούς με υψόμετρο άνω των 2.400 μέτρων, αντιμετωπίζουν προβλήματα λόγω των χαμηλών επιπέδων οξυγόνου.

Η σταδιακή ανάβαση είναι το σημαντικότερο μέτρο πρόληψης αν προγραμματίζετε να ανεβείτε σε μεγάλο υψόμετρο και να κοιμηθείτε εκεί.

Για να προστατευθείτε συστήνεται:

- να έχετε πάντα μαζί σας έμπειρο οδηγό
- να επιλέξετε ένα ταξίδι που περιλαμβάνει σταδιακή προσαρμογή στην αλλαγή υψόμετρο
- να αφιερώσετε 2-3 ημέρες για την προσαρμογή σας στα 2400-3000 μέτρων πριν ανεβείτε σε μεγαλύτερο υψόμετρο
- να έχετε μια μέρα ξεκούρασης για κάθε 1000 μέτρων ανάβασης
- να αποφύγετε την ανάβαση από χαμηλό υψόμετρο σε υψόμετρο μεγαλύτερο των 3000 μέτρων σε μία ημέρα
- να αποφύγετε την ανάβαση περισσότερων από 400 μέτρων την ημέρα όταν βρίσκεστε σε υψόμετρο μεγαλύτερο των 3000 μέτρων
- να αποφύγετε την απευθείας πτήση σε περιοχές με μεγάλο υψόμετρο, αν είναι εφικτό
- να έχετε ικανοποιητική πρόσληψη (όχι υπερβολική) υγρών
- να τρώτε ελαφριά αλλά υψηλής θερμιδικής αξίας γεύματα
- να αποφύγετε την έντονη άσκηση τουλάχιστον τις πρώτες 48 ώρες μετά την άφιξη σας σε υψόμετρο πάνω από 2.400 μέτρα
- να αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ
- να γνωρίζετε τα συμπτώματα που χρειάζεται να αξιολογήσετε άμεσα, όπως κεφαλαλγία, κόπωση, ανορεξία, ζάλη, ναυτία/έμετο, δυσκολία στην αναπνοή, συμπτώματα όμοια με της

γρίπης, αϋπνία και να ενημερώσετε άμεσα κάποιον για αυτά. Τα άτομα με συμπτώματα συνιστάται να συνοδεύονται και στην περίπτωση επιδείνωσής τους να ξεκινήσει η κατάβασή τους

- να προτιμήσετε εναλλακτικά, μια ημερήσια εκδρομή σε μεγαλύτερο υψόμετρο και να επιστρέψετε να κοιμηθείτε σε χαμηλότερο υψόμετρο

Εάν το ταξίδι σας δεν επιτρέπει την σταδιακή ανάβαση, να συζητήσετε με τον ιατρό σας για τη χορήγηση προληπτικής φαρμακευτικής αγωγής. Η προληπτική φαρμακευτική αγωγή δεν υποκαθιστά τη σταδιακή ανάβαση.

Οι ταξιδιώτες με χρόνια νοσήματα και οι έγκυες χρειάζεται να αναζητήσουν εξειδικευμένη ιατρική συμβουλή.

ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΟΤΩΝ

Τα μολυσμένα τρόφιμα και ποτά μπορεί να προκαλέσουν διάρροια των ταξιδιωτών και άλλα νοσήματα όπως, ηπατίτιδα Α, τυφοειδί πυρετός, που ενδέχεται να διαταράξουν το ταξίδι οπότε:

Βράστε το, μαγειρέψτε το, ξεφλουδίστε το ή αφήστε το

Για να προστατευθείτε :

- πλένετε πάντα τα χέρια σας πριν την κατανάλωση φαγητού ή ποτού ή χρησιμοποιείτε εναλλακτικά αλκοολούχο αντισηπτικό
- καταναλώνετε μόνο καλά μαγειρεμένο φαγητό που σερβίρεται αχνιστό, ζεστό
- προτιμάτε φρούτα και λαχανικά που μπορείτε να ξεφλουδίσετε ή τα πλένετε οι ίδιοι, με εμφιαλωμένο νερό ή νερό που έχει απολυμανθεί, πριν τα καταναλώσετε
- προτιμάτε συσκευασμένα ή κονσερβοποιημένα τρόφιμα που συνήθως είναι ασφαλή
- αποφεύγετε την κατανάλωση ωμών τροφίμων, όπως κρέας, θαλασσινά, φρούτα, λαχανικά, ωμές σαλάτες
- αποφεύγετε να καταναλώνετε τρόφιμα που βρίσκονται για αρκετές ώρες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος (πχ σε μπουφέ)
- αποφεύγετε την κατανάλωση κρύων σαλτσών (dressings) που παρασκευάζονται συνήθως από ωμά υλικά (φρούτα, λαχανικά, αυγά)
- αποφεύγετε το φαγητό από πλανόδιους πωλητές (streetfood)

- αποφεύγετε την κατανάλωση κρέατος από άγρια ζώα (πχ πίθηκοι, τρωκτικά, έντομα, ερπετά)
- καταναλώνετε εμφιαλωμένο νερό ή νερό που έχει απολυμανθεί, ακόμη και για το βούρτσισμα των δοντιών
- προτιμάτε τα ποτά σε μεταλλικές συσκευασίες ή τα εμφιαλωμένα
- προτιμάτε ζεστά, αχνιστά ροφήματα (καφέ, τσάι). Αποφύγετε να προσθέσετε γάλα ή χυμό λεμονιού
- καταναλώνετε παστεριωμένο γάλα
- καταναλώνετε εμφιαλωμένα αλκοολούχα ποτά (κρασί, μύρα)
- αποφεύγετε το νερό της βρύσης, να μην το πίνετε, να μην το καταπίνετε στο ντους και να μην βουρτσίζετε τα δόντια σας με αυτό
- αποφεύγετε τα παγάκια, τους φρέσκους χυμούς φρούτων, τα αναψυκτικά και τα ποτά από αυτόματους διανεμητές
- αποφεύγετε τα μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα ή παρασκευάσματα που τα περιέχουν (γάλα, τυρί, γιαούρτι, παγωτό)

ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΕΝΤΟΜΩΝ

Τα έντομα όπως τα κουνούπια, οι κρότνες (τσιμπούρια), οι ψύλλοι και οι μύγες μπορούν να μεταδώσουν ασθένειες όπως η ελονοσία, ο κίτρινος πυρετός, ο πυρετός Zika, ο δάγκειος πυρετός, ο πυρετός chikungunya, η ιαπωνική εγκεφαλίτιδα, η ηγκεφαλίτιδα από κρότνες και η νόσος Lyme. Ορισμένες από αυτές τις ασθένειες, όπως ο κίτρινος πυρετός και η ελονοσία, προλαμβάνονται με εμβόλιο ή φαρμακευτική αγωγή ενώ άλλες όχι, όπως ο πυρετός Zika και η νόσος Lyme.

Για να προστατευθείτε:

- χρησιμοποιείτε εγκεκριμένα εντομοαπωθητικά στο ακάλυπτο δέρμα και πάνω από τα ρούχα που περιέχουν δραστικές ουσίες με αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα (DEET, Icaridin, IR 3535, Citriodiol ή Eucalyptuscitriodoraol, hydrated, cyclized (eocil (h/c))
- εφαρμόζετε πρώτα το αντιηλιακό και στη συνέχεια το εντομοαπωθητικό

- αποφεύγετε να ψεκάσετε το εντομοαπωθητικό στο δέρμα κάτω από τα ρούχα
- ντύνετε τα παιδιά με ρούχα που καλύπτουν τα χέρια και τα πόδια
- καλύπτετε τα καροτσάκια και τα πορτ-μπεμπέ με κουνουπιέρα
- φοράτε ανοιχτόχρωμα, φαρδιά ρούχα με μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια, ψηλές κάλτσες, κλειστά παπούτσια και καπέλο
- ψεκάσετε τα ρούχα, τα παπούτσια και τον εξοπλισμό με περμεθρίνη. Χρησιμοποιήστε 0,5% περμεθρίνη ή αγοράστε ρούχα και εξοπλισμό εμποτισμένα με περμεθρίνη
- χρησιμοποιείτε εντομοκτόνα (σπρέι, φιδάκια, ταμπλέτες) στους χώρους που πρόκειται να καταλύσετε
- χρησιμοποιείτε κουνουπιέρα κατά τις ώρες του ύπνου. Συστήνεται η κουνουπιέρα να ψεκάζεται με εντομοκτόνο
- αποφεύγετε το περπάτημα σε δασώδεις περιοχές με πυκνή βλάστηση και ψηλό γρασίδι
- εξετάζετε το σώμα σας, τα ρούχα και τα παπούτσια για τσιμπούρια κατά τη διάρκεια και μετά από τις δραστηριότητες στη φύση
- Όταν χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικό στο παιδί ακολουθείστε τις οδηγίες της παραγράφου ΤΑΞΙΔΙ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ
 1. μην εφαρμόζετε εντομοαπωθητικό στα χέρια, τα μάτια, το στόμα, τα κοψίματα ή το ερεθισμένο δέρμα ενός παιδιού
 2. ψεκάστε το εντομοαπωθητικό πρώτα στα χέρια σας και στη συνέχεια εφαρμόστε το στο πρόσωπο του παιδιού

ΔΗΓΜΑΤΑ ΖΩΩΝ

Κάθε ζώο, όσο φιλικό ή ακίνδυνο και αν φαίνεται, μπορεί να γίνει επικίνδυνο και να μεταδώσει ασθένειες (πχ τέτανο, λύσσα). Οι περισσότεροι τραυματισμοί προκαλούνται από σκύλους, γάτες, πιθήκους, νυχτερίδες και φίδια.

Για να προστατευθείτε:

- αποφύγετε την επαφή με όλα τα ζώα
- αποφύγετε να τσίσετε ή να χαϊδέψετε όλα τα ζώα, ακόμη και τα κατοικίδια γιατί μπορεί να μην είναι εμβολιασμένα

- επιτρείτε τα παιδιά ώστε να μην πλησιάζουν οποιοδήποτε ζώο
- γνωρίζετε ότι ορισμένες δραστηριότητες όπως η ποδηλασία, το τρέξιμο ή η εξερεύνηση σπηλαίων ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο έκθεσης σε ζώα, ιδιαίτερα σε σκύλους ή νυχτερίδες
- αποφύγετε τον περίπατο με ανοικτά παπούτσια ή με γυμνά πόδια όπου υπάρχει πιθανότητα ύπαρξης δηλητηριωδών φιδιών
- έχετε στο ταξίδι σας ένα φαρμακείο πρώτων βοηθειών
- εμβολιαστείτε για τον τέτανο και τη λύσσα στην περίπτωση αυξημένου κινδύνου έκθεσης

Αν σας δαγκώσει ή σας γρατσουνίσει ένα ζώο, καθαρίστε άμεσα το τραύμα με άφθονο νερό και σαπούνι και αναζητήστε άμεσα (εντός 24 ωρών) ιατρική βοήθεια.

ΑΙΜΑΤΟΓΕΝΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Οι ταξιδιώτες που επισκέπτονται περιοχές με χαμηλή ποιότητα υπηρεσιών υγείας για ιατρικούς λόγους (αισθητικές, οδοντιατρικές ή άλλες χειρουργικές επεμβάσεις) ή επιλέγουν περιπετειώδη ταξίδια (ράφτινγκ, αναρρίχηση, πεζοπορία) ή είναι μέλη αποστολών, ή για επαγγελματικούς λόγους ή έχουν σεξουαλικές επαφές χωρίς προφύλαξη, αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο έκθεσης σε αιματογενώς μεταδιδόμενα νοσήματα (ηπατίτιδα Β, ηπατίτιδα C, HIV).

Για να προστατευθείτε :

- εφαρμόζετε ασφαλείς σεξουαλικές πρακτικές
- έχετε μαζί σας ένα ολοκληρωμένο φαρμακείο πρώτων βοηθειών ταξιδιού για να αποφύγετε την έκθεση σε επαναχρησιμοποιημένα ή μη αποστειρωμένα ιατρικά εργαλεία
- αποφύγετε τη χρήση δυνητικά μολυσμένων βελόνων για αισθητικούς ή θεραπευτικούς λόγους (πχ τατουάζ, τρύπημα αυτιών, μανικιούρ, βελονισμό) εκτός εάν είστε βέβαιοι ότι ο εξοπλισμός έχει αποστειρωθεί επαρκώς ή είναι μίας χρήσης.
- αποφύγετε τη χρήση κοινών βελόνων και συρριγγών
- εξασφαλίστε ένα πρόγραμμα ολοκληρωμένης ταξιδιωτικής ασφάλισης που περιλαμβάνει επαναπατρισμό για ιατρικούς λόγους
- βεβαιωθείτε ότι η κλινική ή το νοσοκομείο χρησιμοποιεί αποστειρωμένο εξοπλισμό μίας χρήσης και έχει υψηλό

επίπεδο προγράμματος ελέγχου λοιμώξεων εάν ταξιδεύετε για αισθητικές, οδοντιατρικές ή χειρουργικές επεμβάσεις

- βεβαιωθείτε ότι τα οχήματα που ενοικιάζετε στο εξωτερικό είναι αξιόπιστα και ότι είστε εξοικειωμένοι με τους τοπικούς κανόνες οδικής κυκλοφορίας
- βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τον επαγγελματικό κίνδυνο έκθεσης στα αιματογενώς μεταδιδόμενα νοσήματα και την απαιτούμενη αντιμετώπιση, εάν ταξιδεύετε για επαγγελματικούς λόγους ή εθελοντισμό σε
- εμβολιαστείτε κατά της ηπατίτιδας Β
- ενημερωθείτε για την προφύλαξη πριν την έκθεση (PrEP) και μετά την έκθεση στην HIV λοίμωξη (PEP)
- αποφεύγετε τη μετάγγιση σε χώρες που το προσφερόμενο αίμα δεν ελέγχεται

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Οι ταξιδιώτες που έχουν σεξουαλικές επαφές χωρίς προστασία (κολπικά, πρωκτικά, στοματικά) διατρέχουν κίνδυνο να προσβληθούν από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ), όπως HIV, χλαμύδια, σύφιλη και γονόρροια. Καθώς πολλά ΣΜΝ δεν εμφανίζουν άμεσα συμπτώματα, μπορεί ο ταξιδιώτης ή ο σύντροφός του να μην αντιληφθούν ότι έχουν μολυνθεί.

Για να προστατευθείτε :

- χρησιμοποιείτε σε κάθε επαφή προφυλακτικά υψηλής ποιότητας. Φροντίστε να τα χρησιμοποιήσετε σωστά και συστηματικά
- συζητήστε με τον ιατρό σας το ενδεχόμενο εμβολιασμού για ηπατίτιδα Α και ηπατίτιδα Β πριν το ταξίδι και ενημερωθείτε για τον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV)
- μην υποθέτετε ότι ο/η σύντροφος σας δεν είναι φορέας ΣΜΝ επειδή δεν το αναφέρει, καθώς οι φορείς είναι συχνά ασυμπτωματικοί. Συζητάτε ανοιχτά με τον/την σύντρόφό σας για τα ΣΜΝ και την ημερομηνία του πρόσφατου ελέγχου σας
- αποφύγετε τη σεξουαλική επαφή υπό την επήρεια αλκοόλ ή εξαρτησιογόνων ουσιών

Αν εμφανίσετε συμπτώματα όπως εξάνθημα, έλκη ή διογκωμένους λεμφαδένες στην περιοχή των γεννητικών οργάνων, έκκριμα από

τον κόλπο ή την ουρήθρα, κνησμό καθώς και πόνο ή κάψιμο κατά τη σεξουαλική επαφή ή την ούρηση, να επικοινωνήσετε άμεσα με τον ιατρό σας.

ΤΡΟΧΑΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Τα τροχαία ατυχήματα είναι η πιο κοινή αιτία θανάτου στους ταξιδιώτες.

Για να προστατευθείτε:

- ενημερωθείτε για το οδικό δίκτυο και τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας στη χώρα που θα επισκεφθείτε
- φροντίστε για τη σωστή συντήρηση του οχήματός σας
- ελέγξτε τα λάστιχα, τις ζώνες ασφαλείας, τους εφεδρικούς τροχούς, τα φώτα και τα φρένα πριν νοικιάσετε αυτοκίνητο
- δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις χώρες που η κυκλοφορία των οχημάτων γίνεται από την αριστερή πλευρά του δρόμου
- φοράτε πάντα ζώνη ασφαλείας και χρησιμοποιείται ειδικό κάθισμα αυτοκινήτου για τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους
- προτιμάτε ταξί που έχουν ζώνες ασφαλείας
- αποφύγετε την οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ ή φαρμάκων που επηρεάζουν την οδήγηση
- αποφύγετε την οδήγηση τις βραδινές ώρες στις αναπτυσσόμενες χώρες
- αποφύγετε την οδήγηση μοτοσυκλέτας
- φροντίστε για την προμήθεια κράνους όταν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε ποδήλατο ή μοτοσυκλέτα
- αποφύγετε την επιβίβαση σε λεωφορεία με πολύ κόσμο

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ, ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΑΜΜΟ/ΧΩΜΑ

Οι δραστηριότητες στα νερά αναψυχής (παραλίες, λίμνες, ποτάμια, πισίνες, σπα) εκτός από την άσκηση και τη χαλάρωση, ενέχουν κινδύνους για την υγεία και την ασφάλεια.

Για να προστατευθείτε:

- αποφύγετε το αλκοόλ και το φαγητό πριν από οποιαδήποτε δραστηριότητα στο νερό

- επιτηρείτε συνεχώς τα παιδιά! Φροντίστε να χρησιμοποιούν σωσίβιο στο σωστό μέγεθος. Η έλλειψη επίβλεψης από ενήλικα είναι η πιο κοινή αιτία πνιγμού
- αποφύγετε το κολύμπι κατά τη διάρκεια της νύχτας
- φοράτε σωσίβιο όταν βρίσκεστε σε σκάφος
- αποφύγετε να καταπίνετε το νερό στη θάλασσα, στις λίμνες και τα ποτάμια
- προσέχετε τις σημάνσεις αναφορικά με επικίνδυνα φαινόμενα στο νερό όπως ρεύματα, παλίρροια, άμπωτη. Εάν ένα δυνατό ρεύμα σας απομακρύνει από την ακτή, να κολυπήσετε παράλληλα με την παραλία, μέχρι να σταματήσει το ρεύμα και μετά να στρίψτε προς την ακτή
- αποφύγετε το κολύμπι κοντά σε προβλήτες, κυματοθραύστες, κοραλλιογενείς υφάλους και τις βουτιές από βράχους
- αποφύγετε να πάτε μόνοι για αυτόνομη κατάδυση χωρίς συνοδεία και κατάλληλη καθοδήγηση. Παραμείνετε ενυδατωμένοι και ξεκούραστοι πριν την κατάδυση, καταδυθείτε μόνο στα όρια που έχετε προπονηθεί ακολουθώντας πάντα τις τοπικές οδηγίες
- προσέχετε τις μέδουσες, τα ψάρια που δαγκώνουν και τσιμπάνε και τα κοράλλια όταν κολυπάτε με αναπνευστήρα.
- ενημερωθείτε για τις τοπικές προειδοποιήσεις σχετικά με έκτακτα καιρικά φαινόμενα
- αποφύγετε το περπάτημα ή το κολύμπι, αν έχετε ανοιχτά τραύματα ή εκδορές
- αποφύγετε το περπάτημα με γυμνά πόδια ή το κολύμπι σε ποτάμια, λίμνες ή βάλτους
- αποφύγετε ηλεκτρικά καλώδια σε σπα και πισίνες

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Η βία και η εγκληματικότητα είναι σημαντικός κίνδυνος για τους ταξιδιώτες, καθώς συχνά αποτελούν εύκολο στόχο.

Για να προστατευθείτε:

- μεριμνήστε να έχετε ασφάλεια υγείας ταξιδιού που καλύπτει ασθένεια, κλοπή ή απώλεια προσωπικών αντικειμένων και

τραυματισμούς από τροχαία ατυχήματα

- ενημερωθείτε και σεβαστείτε τους νόμους της χώρας και τα τοπικά έθιμα
- αποφύγετε να κυκλοφορείτε τη νύχτα, χωρίς συνοδεία και σε μη τουριστικές και απομακρυσμένες περιοχές
- αποφύγετε να φοράτε κοσμήματα και ακριβά ρούχα
- αφήστε το διαβατήριό στο ξενοδοχείο και κυκλοφορείτε με φωτοτυπία
- κλειδώνεται πάντα την πόρτα στο ξενοδοχείο σας και φυλάξτε πολύτιμα αντικείμενα σε ασφαλές μέρος
- αποφεύγετε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- ενημερωθείτε για τις τοπικές μονάδες παροχής υπηρεσιών υγείας
- έχετε μαζί σας τα στοιχεία επικοινωνίας με την Ελληνική Πρεσβεία/Προξενείο

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Παρακολουθείτε την υγεία σας. Εάν αρρωστήσετε κατά τη διάρκεια του ταξιδιού ή μετά την επιστροφή σας, ενημερώστε τον ιατρό σας για το ταξίδι και τις δραστηριότητές σας. Τα συχνότερα θέματα που απασχολούν τους ταξιδιώτες μετά την επιστροφή τους είναι ο πυρετός, η διάρροια και δερματολογικά προβλήματα. Εάν λαμβάνετε χημειοπροφύλαξη για την ελονοσία να συνεχίσετε την αγωγή και μετά την επιστροφή σας. Ο πυρετός σε έναν ταξιδιώτη που επιστρέφει από μια ενδημική περιοχή για την ελονοσία (ιδιαίτερα τους πρώτους τρεις μήνες) χρειάζεται να αξιολογηθεί άμεσα. Η χημειοπροφύλαξη για την ελονοσία δεν προσδίδει απόλυτη προστασία από τη νόσο.

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι:

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας: Τμήμα Ταξιδιωτικής Ιατρικής
<https://eody.gov.gr/taxidiotiki-iatriki/>

World Health Organization: International Travel and Health
https://www.who.int/health-topics/travel-and-health#tab=tab_1

Centers for Disease Control and Prevention: Travelers' Health
<https://wwwnc.cdc.gov/travel/>

International Society of Travel Medicine
<https://www.istm.org/>

Travel Health Pro
<https://travelhealthpro.org.uk/>

Fit for Travel
<https://www.fitfortravel.nhs.uk/>

Public Health Agency of Canada: Travel Health
<https://www.canada.ca/en/public-health/services/travel-health.html>

Australian Government Department of Health: Travel Health
<https://www.health.gov.au/health-topics/travel-health>

Smartraveller
<https://www.smartraveller.gov.au/>

Συντακτική ομάδα προηγούμενης έκδοσης:

Παυλή Ανδρούλα, MD, FRACGP, DTM, CTH, Ιατρός Γενικής και Οικογενειακής Ιατρικής

Μαλτέζου Έλενα MD, PhD, Παιδίατρος - Λοιμωξιολόγος

Βακάλη Άννα, MSc, Επόπτρια Υγείας

Σμέτη Παρασκευή, MPH, Νοσηλεύτρια ΠΕ

Σπηλιώτη Αθηνά, MD, MPH, Παιδίατρος - Υγιειονολόγος

Χατζηναστασίου Σοφία, MD, MSc, Παθολόγος - Λοιμωξιολόγος

Φιλολογική επιμέλεια: Μαργαρίτα - Μαρία Σπηλιοπούλου

Συντακτική ομάδα 2022:

Παυλή Ανδρούλα, MD, FRACGP, DTM, CTH, MPH, PhD, Ιατρός Γενικής και Οικογενειακής Ιατρικής

Σμέτη Παρασκευή, MPH, Νοσηλεύτρια ΠΕ

Σπηλιώτη Αθηνά, MD, MPH, Παιδίατρος - Υγιειονολόγος

Τσώνου Παρασκευή, MD, Ειδική Παθολόγος

Φιλολογική επιμέλεια: Πλατιά Αθανασία, Φιλόλογος

Γραφιστική επιμέλεια: Λαζανά Ειρήνη



Διεύθυνση Ετοιμότητας και Απόκρισης
Τμήμα Ταξιδιωτικής Ιατρικής
www.eody.gov.gr