

ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ



Απλοί κανόνες Δημόσιας Υγείας και Ιατρικές Συμβουλές

σε **ΕΙΚΟΝΕΣ**

"Οι μακρινοί

ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ

κρύβουν κόσμους μυθικούς,

μα και

κίνδυνους αμέτρητους"

Για να γνωρίσουμε σε βάθος τους κινδύνους που απειλούν την υγεία μας σε ένα ταξίδι, πρέπει να ειδικευτούμε στη "Δημόσια Υγεία" και στα "Εξωτικά Νοσήματα",

Όμως, για μια "Ικανοποιητική"

προφύλαξη,

αρκεί να ξεφυλλίσουμε αυτό το έντυπο

ΔΗΓΜΑΤΑ ΕΝΤΟΜΩΝ

Συνήθως δεν τα αντιλαμβανόμαστε παρά μόνο μετά το τσίμπημα. Όμως, ίσως τότε, να είναι πολύ αργά.



Σκνίπα που μεταφέρει το παράσιτο *Leishmania*



Στο ύπαιθρο
χρησιμοποιούμε
κουνουπιέρα εμποτισμένη
με εντομοκτόνα

Η χρήση εντομοκτόνων μέσα στο υπνοδωμάτιο, και εντομοαπωθητικών στο δέρμα αλλά και στα ρούχα όταν κυκλοφορούμε σε ανοιχτούς χώρους περιορίζει τον κίνδυνο τσιμπήματος στο ελάχιστο

(επειδή δεν γνωρίζουμε τις διαιτητικές συνήθειες των εντόμων στην περιοχή που επισκεπτόμαστε, καλόν είναι να χρησιμοποιούμε εντομο-απωθητικά δέρματος και ρούχων όλο το εικοσιτετράωρο και όχι μόνο το βράδυ)

Αν θέλετε να ξέρετε.....

Έτσι αποφεύγετε την *Ελονοσία*, τη *Λεισμανίαση*, την *Ιαπωνική εγκεφαλίτιδα*, τον *Κίτρινο Πυρετό*, το *Δάγκειο Πυρετό*, τη *Νόσο του Lyme*, την *Τουλαρεμία*, κ.α

ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ



Ξεπλένουμε πάντα
τα δόντια με
εμφιαλωμένο νερό.



Δεν κουρευόμαστε ΠΟΤΕ και κυρίως **δεν ξυριζόμαστε** σε κουρεία
(γιατί ποτέ δεν ξέρουμε ποιος κουρεύτηκε ή ξυρίστηκε πριν από εμάς)

Χρησιμοποιούμε μόνο τα δικά μας ξυραφάκια, χτένες και οδοντόβουρτσες

Μετά τη χρήση της οδοντόβουρτσας και της ξυριστικής μηχανής τα κρύβουμε στη βαλίτσα μας, αν δεν θέλουμε να τα **"δοκιμάσει"** αυτός που καθαρίζει το δωμάτιο.

Αν θέλετε να ξέρετε.....

έτσι αποφεύγετε το AIDS, την ηπατίτιδα Β, ουλίτιδες, δερματικές μολύνσεις, ψείρες κεφαλής κ.α

ΤΡΑΥΜΑΤΑ



Πλένουμε οποιοδήποτε τραύμα αμέσως με πολύ νερό και σαπούνι. Μετά χρησιμοποιούμε οινόπνευμα, ιώδιο ή μερκουρόχρωμα *(αν δεν έχουμε τίποτα πρόχειρο χρησιμοποιούμε αλκοολούχο ποτό ή το σκουπίζουμε με ένα αρωματικό μαντήλι)*

(αν το τραύμα είναι βαθύ, π.χ. από καρφι, επισκεπτόμαστε το πλησιέστερο Ιατρικό Κέντρο για Αντιτετανικό ορό)

ΠΡΟΣΟΧΗ

Αν η πληγή προέρχεται από δάγκωμα οποιουδήποτε ζώου και άσχετα αν πρόκειται για την πιο μικρή εκδορά δέρματος ή το πιο βαθύ τραύμα, τότε κάνουμε αμέσως όλα τα παραπάνω και στη συνέχεια επισκεπτόμαστε **απαραιτήτως** το κοντινότερο **“Ιατρικό Κέντρο”**.



- Πολλά αδέσποτα ζώα είναι φιλικά αλλά πολύ συχνά είναι φορείς παρασίτων.
- Ένα σκυλί που κουνά την ουρά του είναι μάλλον φιλικό, όμως, αν μας δείχνει τα δόντια του μάλλον αισθάνεται ότι απειλείται και μπορεί να μας δαγκώσει αν το πλησιάσουμε



Η γλώσσα του σώματος



Φυσική στάση – κανένας λόγος ανησυχίας



Απειλητική διάθεση - απομακρυνόμαστε ήρεμα χωρίς να δείξουμε ότι φοβόμαστε (ποτέ μην τρέξετε)

Δεν πλησιάζουμε άγρια ζώα όσο φιλικά κι αν δείχνουν, γιατί η **λύσσα** ενδημεί σε πολλές περιοχές της γης!



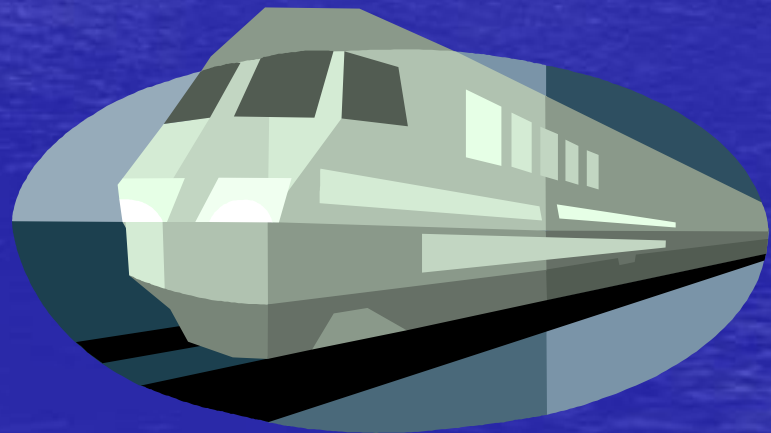
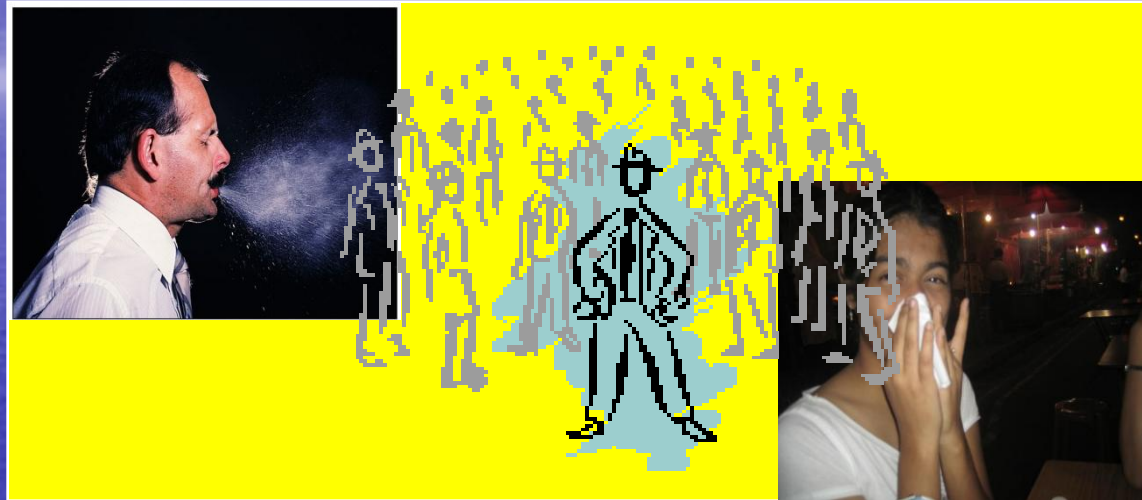
Κάποιες **Μυκητιάσεις** των ζώων μεταδίδονται και στον άνθρωπο με την απλή επαφή

Αν θέλετε να ξέρετε.....

έτσι αποφεύγετε τη Λύσσα, τις Μυκητιάσεις, τα δαγκώματα κ.α ...

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Σε περιοχές όπου ενδημεί η γρίπη, αποφεύγουμε το συνωστισμό (π.χ. θέατρα, κινηματογράφους, συγκεντρώσεις, μαζικά μέσα μεταφοράς κλπ.)



Αν θέλετε να ξέρετε.....

Έτσι αποφεύγετε τη γρίπη, τη φυματίωση κ.α.

Πριν εγκατασταθούμε στο δωμάτιο του ξενοδοχείου:

- 1) Ψεκάζουμε με εντομοκτόνο και το αφήνουμε 15 λεπτά με τα παράθυρα κλειστά
- 2) Επανερχόμαστε, ανοίγουμε τα παράθυρα, αφήνουμε τις βρύσες στο μπάνιο να τρέξουν για λίγα λεπτά και το aircondition να δουλέψει.
- 3) Κλείνουμε τα παράθυρα και τακτοποιούμε τα πράγματά μας



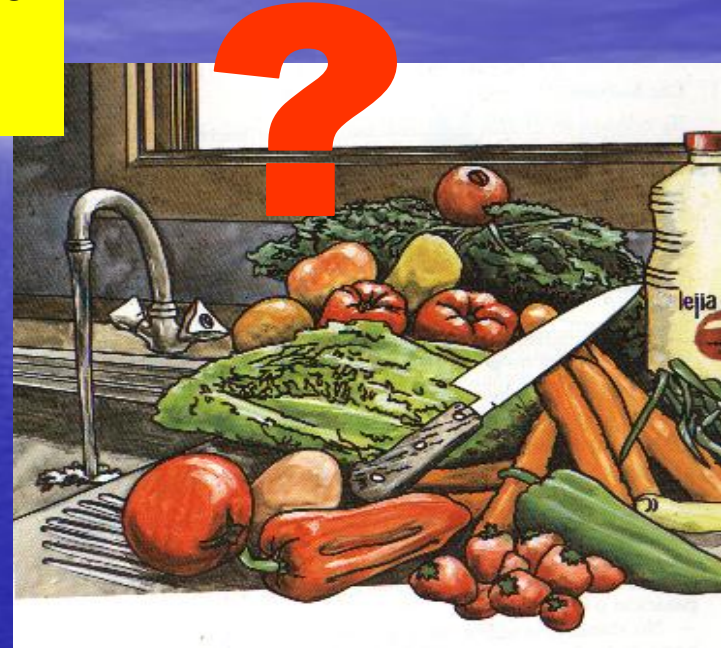
Αν θέλετε να ξέρετε.....έτσι αποφεύγετε τη νόσο των Λεγεωνάριων, έντομα και ακάρεα

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ



Πλένουμε τα χέρια πριν από το φαγητό και μετά τη χρήση τουαλέτας.

Πλένουμε καλά τα λαχανικά με εμφιαλωμένο νερό *(αν δεν μπορούμε, τότε δεν τα τρώμε)*



Δεν τρώμε ποτέ έτοιμες σαλάτες

Δεν πίνουμε νερό από τη βρύση,

Δεν χρησιμοποιούμε παγάκια *(εκτός κι αν τα φτιάξουμε με εμφιαλωμένο νερό)*!



Τρώμε μόνο φρούτα που ξεφλουδίσουμε με καθαρά χέρια ή τα ξεπλύνουμε οι ίδιοι με άφθονο εμφιαλωμένο νερό



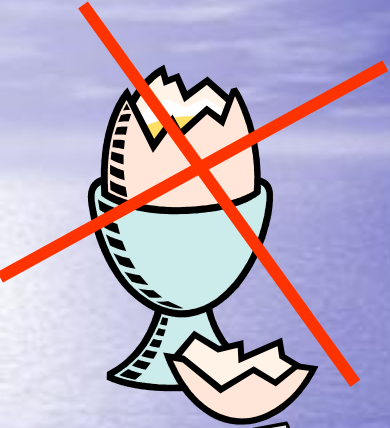
Πίνουμε μόνο εμφιαλωμένο νερό, ποτά και χυμούς που θα τα ανοίξουν μπροστά μας

Πίνουμε άφοβα τσάι και καφέ αρκεί να μας τα σερβίρουν καυτά



Αν θέλετε να ξέρετε.....έτσι αποφεύγετε **ήπιες** έως και **πολύ σοβαρές διάρροιες** που μπορούν όχι να σας καταστρέψουν το ταξίδι, αλλά και να σας δημιουργήσουν σοβαρά προβλήματα υγείας στο μέλλον π.χ. *Γαστρεντερίτιδα, Διάρροια ταξιδιωτών, 10 Καμπυλοβακτηριδίαση, Παστεριδίαση, Τυφοειδή πυρετό, Ασκαριδίαση, Αμοιβαδίαση Διφθερίτιδα, Φυματίωση, Χολέρα κ.α..*

Δεν τρώμε μαγιονέζα, ωμά αβγά, αμαγείρευτες σάλτσες, παγωτά, γλυκά με σαντιγί, μαλακό άσπρο τυρί και δεν πίνουμε άβραστο ή απαστερίωτο γάλα (η φιάλη πρέπει να ανοιχτεί μπροστά μας)



**ΔΕΝ ΤΡΩΜΕ
ΠΟΤΕ ΑΠΟ
ΜΙΚΡΟΠΩΛΗΤΕΣ**

**Τρώμε μόνο φαγητό που μας σερβίρεται καυτό
Προτιμούμε "της ώρας" καλοψημένα και βραστά
λαχανικά**

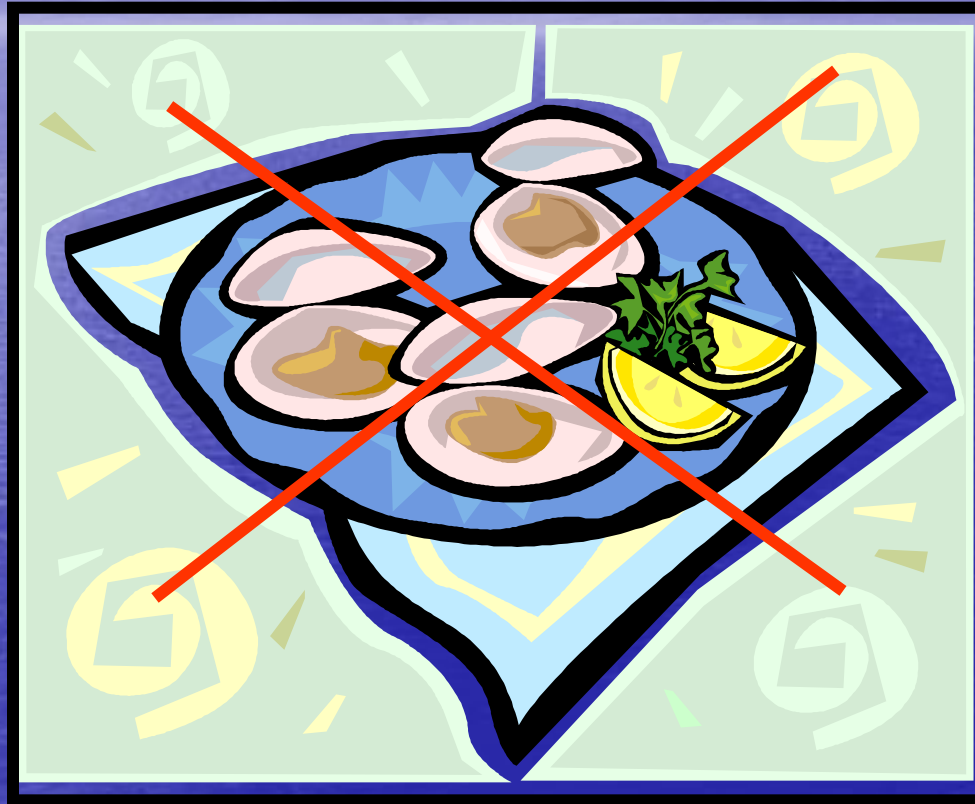


Αν θέλετε να ξέρετε.....

έτσι αποφεύγετε τη *Βρουκέλλωση*, τη *Σαλμονέλλωση*, *Στρεπτοκοκκιάσεις*, *Δονακίωση*, *Σιγκέλλωση* κ.α.

ΔΕΝ ΤΡΩΜΕ ΠΟΤΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΩΜΟ ή μισοψημένο

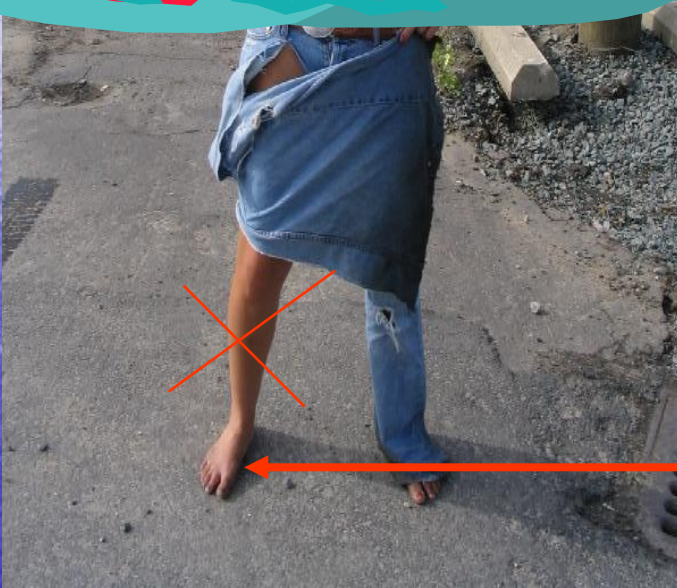
- Αποφεύγουμε τα ωμά **όστρακα**, τα **μπιφτέκια** ή οτιδήποτε περιέχει **κιμά** -



Αν θέλετε να ξέρετε.....έτσι αποφεύγετε τη *Χολέρα, Λοιμώδη Ηπατίτιδα (Α), την Τοξοπλάσμωση, τις Ταινιάσεις, την Τριχινέλλωση, κ.α.*

ΔΕΝ ΚΟΛΥΜΠΑΜΕ ΣΕ ΛΙΜΝΕΣ ΚΑΙ ΠΟΤΑΜΙΑ

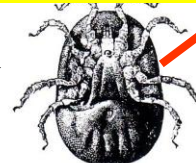
Καλό είναι να μην ερχόμαστε καθόλου σε επαφή με το νερό λιμνών και μεγάλων ποταμιών



Δεν περπατάμε ξυπόλυτοι και δεν φοράμε κοντά παντελόνια, φούστες ή κοντομάνικα πουκάμισα σε μέρη που έχει πυκνή βλάστηση



Σκορπιός



Τσιμπούρι



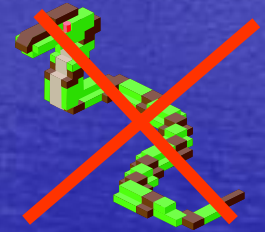
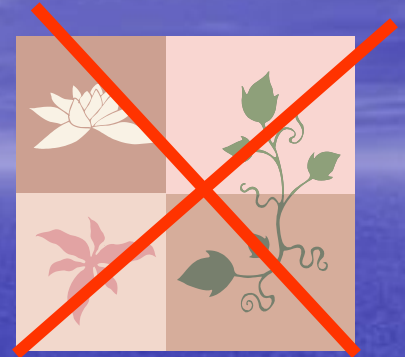
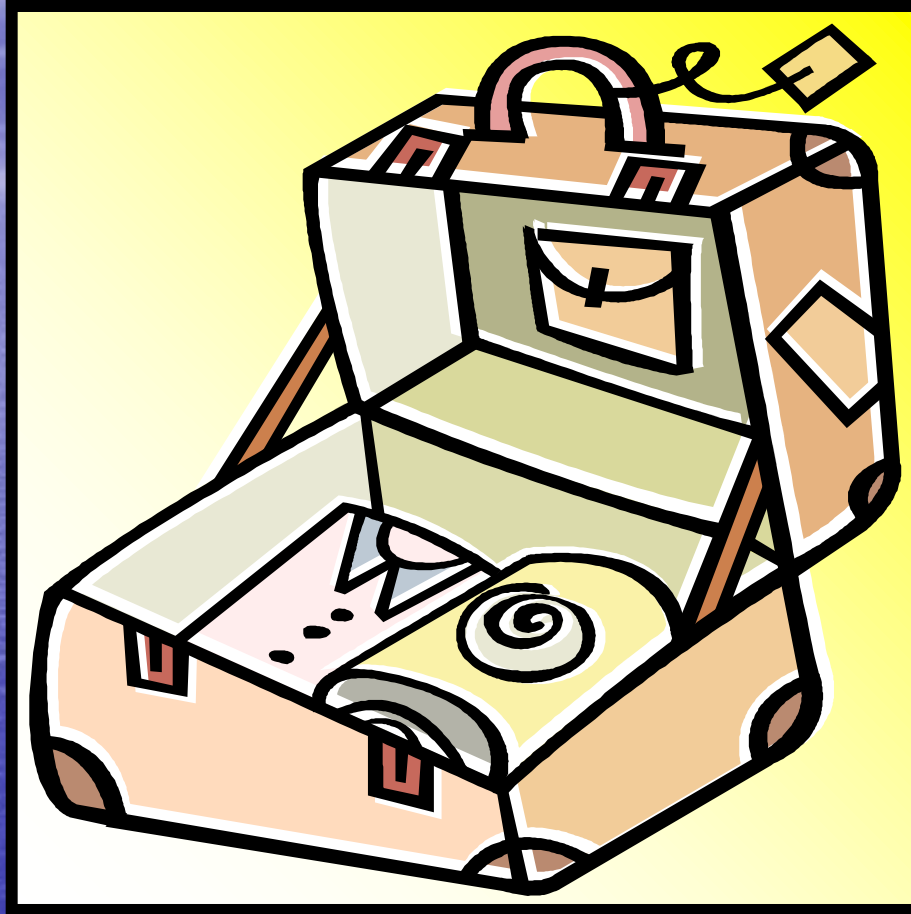
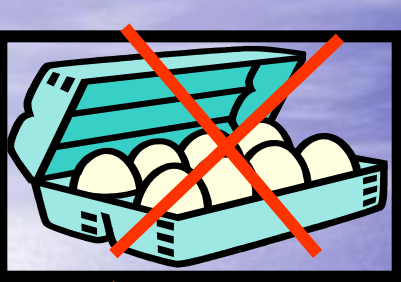
Σε περιοχές με βλάστηση ή θάμνους να φοράμε μπότες, και μακριά παντελόνια διαποτισμένα με εντομοκτόνα

Αν θέλετε να ξέρετε.....

έτσι αποφεύγετε τη *Λεπτοσπείρωση*, την *Αγκυλοστομίαση*, τη νόσο του *Lyte*, επώδυνα δήγματα εντόμων, αλλεργικά σόκ κ.α.

ΔΕΝ ΜΕΤΑΦΕΡΟΥΜΕ

Τρόφιμα, Ζώα και Φυτά από μια χώρα στην άλλη



Αν θέλετε να ξέρετε.....

έτσι αποφεύγετε η διασπορά ασθενειών των ζώων και των φυτών από μια χώρα ή μια Ήπειρο σε άλλη, κάτι που εκτός από μεγάλους κινδύνους στην υγεία της οικογένειάς σας μπορεί να προκαλέσει και τεράστια οικονομική καταστροφή στην αγροτική παραγωγή.

Αποφεύγετε επίσης μεγάλη ταλαιπωρία και τρομερή απογοήτευση, καθώς πλην ελαχίστων εξαιρέσεων, τα ζώντα ζώα και ιδίως τα άγρια (πίθηκοι, παπαγάλοι, φίδια, χελώνες κλπ), κατάσχονται στα τελωνεία και είναι πιθανόν να υποστούν ευθανασία εφόσον δεν πληρούνται οι όροι για την εισαγωγή τους στη χώρα προορισμού.



**Ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΣΥΝΙΣΤΑ**

**ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΥΣ
ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥΣ**

**ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΤΑΞΙΔΙ ΣΕ
ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΕΣ ΧΩΡΕΣ**

*(για περισσότερες πληροφορίες να απευθύνεστε στην Ελληνική
Πρεσβεία της περιοχής που θα επισκεφτείτε)*

