



ΚΕΝΤΡΟ ΕΛΕΓΧΟΥ & ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ.)
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

**Εποχική γρίπη: Οδηγίες κατά το ταξίδι με πλοίο/κρουαζιερόπλοιο
για τα μέλη του πληρώματος και τους ταξιδιώτες
Δεκέμβριος 2010**

Στην Ελλάδα η περίοδος της εποχικής γρίπης διαρκεί από τον Οκτώβριο έως και τον Απρίλιο, με πιθανή έξαρση μεταξύ Δεκεμβρίου και Φεβρουαρίου.

Στα ταξίδια με πλοίο/κρουαζιερόπλοιο μετακινείται μεγάλος αριθμός ανθρώπων σε κλειστούς χώρους όπου διευκολύνεται η μετάδοση, από άτομο σε άτομο ή κατά την επαφή με μολυσμένες επιφάνειες, του ιού της γρίπης.

Είναι σημαντικό προκειμένου να περιοριστεί η μετάδοση του ιού της γρίπης, να ενθαρρύνονται οι ταξιδιώτες και οι εργαζόμενοι σε πλοίο/κρουαζιερόπλοιο να εμβολιάζονται πριν το ταξίδι, να αναβάλλουν το ταξίδι τους σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων γριπώδους συνδρομής και να ακολουθούν μέτρα προφύλαξης για να προστατέψουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους όταν ταξιδεύουν.

Εμβολιασμός

Ο αποτελεσματικότερος τρόπος πρόληψης είναι ο εμβολιασμός με το αντιγριπικό εμβόλιο, ο οποίος όταν γίνει έγκαιρα μπορεί να προφυλάξει από τη σοβαρή νόσηση ή τις επιπλοκές από τον ιό της γρίπης.

Οι ταξιδιώτες συστήνεται να εμβολιάζονται πριν το ταξίδι και ιδιαίτερα εκείνοι που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου και διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών.

Τα μέλη του πληρώματος συστήνεται να εμβολιάζονται με το αντιγριπικό εμβόλιο κάθε χρόνο και χρειάζεται να είναι ευαισθητοποιημένα αν κάποιος επιβάτης ή συνάδελφος παραπονεθεί για συμπτώματα γρίπης, όπως βήχας, πονόλαιμος, πυρετός ($\geq 37.8^{\circ} \text{C}$), μυαλγία και/ή πονοκέφαλο.

Οδηγίες για τους ταξιδιώτες

Πριν την αναχώρηση

1. Συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό σας πριν το ταξίδι. Συστήνεται ο εμβολιασμός στους ταξιδιώτες και ιδιαίτερα σε εκείνους που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου που θα επιβιβαστούν σε κρουαζιερόπλοιο 2 εβδομάδες πριν το ταξίδι ή νωρίτερα.
2. Αν παρουσιάζετε συμπτώματα γρίπης αναβάλετε προσωρινά το ταξίδι σας και μην επιβιβαστείτε στο πλοίο. Προγραμματίστε την αναχώρησή σας τουλάχιστον 24 ώρες αφού θα είστε χωρίς συμπτώματα και πυρετό χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών.
3. Ετοιμάστε ένα κουτί πρώτων βοηθειών προκειμένου να είστε σε θέση να διαχειριστείτε πιθανά προβλήματα υγείας, που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.
4. Φροντίστε για την ασφαλιστική σας κάλυψη.

Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού

1. Να παρακολουθείτε την υγεία σας.
2. Να τηρείτε σχολαστικά τα μέτρα υγιεινής όπως:
 - προσεκτικό και συχνό πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι ή καθαρισμός με αλκοολούχο διάλυμα.
 - κάλυψη στόματος και μύτης με χαρτομάντηλο κατά το βήχα ή το φτάρνισμα. Το χαρτομάντηλο χρειάζεται να πετιέται αμέσως στα σκουπίδια.
 - αποφυγή επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη και τα μάτια για πρόληψη διασποράς μικροβίων.
3. Να αποφεύγετε την επαφή με ασθενείς με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού.
4. Να αποφεύγετε κλειστούς χώρους με συνωστισμό.
5. Αν εμφανίσετε συμπτώματα γρίπης, να παραμείνετε στην καμπίνα σας και να αναζητήσετε άμεσα ιατρική βοήθεια.

Μετά την επιστροφή

1. Να παρακολουθείτε την υγεία σας.
2. Αν εμφανίσετε πυρετό ($\geq 37.8^{\circ}$ C) και βήχα, πόνο στο λαιμό, καταρροή, δύσπνοια, μυαλγία, κεφαλαλγία, να αναζητήσετε ιατρική συμβουλή.

Γενικά μέτρα για τα μέλη του πληρώματος και τους επιβάτες

1. Συνιστάται συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό. Αν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί εναλλακτικά αλκοολούχο διάλυμα (πχ οινόπνευμα 70°C). Η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά το πλύσιμο των χεριών.
2. Τα χέρια πρέπει να πλένονται:
 - Μετά από άμεση επαφή με κάθε επιβάτη και πριν την επαφή με τον επόμενο επιβάτη.
 - Μετά από επαφή με σωματικά υγρά επιβάτη (πχ σάλια)
 - Μετά από επαφή με αντικείμενα, που έχουν έρθει σε επαφή με αναπνευστικές εκκρίσεις επιβάτη (πχ χαρτομάντηλα)
3. Χρειάζεται να αποφεύγεται το άγγιγμα μύτης, ματιών και στόματος με τα χέρια ή τα γάντια, ώστε να παρεμποδίζεται η μεταφορά και εισπνοή παθογόνων μικροοργανισμών.
4. Χρειάζεται σε κάθε ταξίδι να υπάρχει επαρκές αναλώσιμο υλικό στο πλοίο για την πρόληψη των λοιμώξεων όπως σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα καθαρισμού χεριών, θερμόμετρα, χαρτομάντηλα, απλές χειρουργικές μάσκες, γάντια μιας χρήσης, σακούλες απορριμμάτων, υγρά καθαρισμού επιφανειών.

Αν κάποιο μέλος πληρώματος εμφανίσει πυρετό ($\geq 37.8^{\circ}\text{C}$) και συμπτώματα γρίπης (βήχα, πόνο στο λαιμό, καταρροή, δύσπνοια, μυαλγία, κεφαλαλγία), συνιστάται:

- ο να διακόψει προσωρινά την εργασία του,
- ο να αναζητήσει ιατρική συμβουλή,
- ο να επιστρέψει στην εργασία του τουλάχιστον 24 ώρες αφού θα είναι χωρίς συμπτώματα και πυρετό χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών.

Οδηγίες για το χειρισμό επιβάτη ή μέλους πληρώματος με συμπτώματα γρίπης κατά το ταξίδι με πλοίο

Αν ένας επιβάτης ή μέλος πληρώματος παρουσιάσει συμπτώματα γρίπης κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, δηλαδή πυρετό $\geq 37.8^{\circ}\text{C}$, βήχα, καταρροή, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή, συνιστάται:

- 1) Περιορισμός του ασθενή σε καμπίνα με ατομική τουαλέτα και φυσικό εξαερισμό (παράθυρο που ανοίγει). Η πόρτα της καμπίνας χρειάζεται να παραμένει κλειστή και ο ασθενής να σιτίζεται στην καμπίνα.
- 2) Ο ασθενής σε κάθε περίπτωση χρειάζεται να καλύπτει το βήχα του (πχ με χαρτομάντηλο).
- 3) Η αποφυγή επισκεπτών στην καμπίνα και η είσοδος άλλων ατόμων, αν δεν υπάρχει σοβαρός λόγος, όπως παροχή φροντίδας, καθαριότητα καμπίνας. Συνιστάται να οριστεί συγκεκριμένο μέλος του πληρώματος για τη φροντίδα του ασθενή, αν είναι δυνατό, ή να περιοριστεί στο ελάχιστο ο αριθμός των μελών πληρώματος που έρχονται σε στενή επαφή με τον ασθενή.
- 4) Τα άτομα που θα μπουν στην καμπίνα του ασθενή χρειάζεται να φορούν γάντια και μάσκα.
- 5) Ο ασθενής να φορά μάσκα, όλο το διάστημα που βρίσκεται εκτός της καμπίνας.
- 6) Τα άτομα που ήρθαν σε στενή επαφή με τον ασθενή να λάβουν οδηγία για παρακολούθηση της υγείας τους. Αν παρουσιάσουν πυρετό $\geq 37.8^{\circ}\text{C}$ και βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή, και γενικά αν αρρωστήσουν, πρέπει να ενημερώσουν αμέσως τον υγειονομικό υπεύθυνο του πλοίου.
- 7) Ο χρησιμοποιημένος προστατευτικός εξοπλισμός (μάσκα, γάντια, ποδιά μιας χρήσης) πρέπει να απορρίπτεται σε κάδο έξω από την πόρτα της καμπίνας και σε καμία περίπτωση να μην ξαναχρησιμοποιείται.
- 8) Μετά την απόρριψη του προστατευτικού εξοπλισμού πρέπει τα χέρια να πλένονται καλά με νερό και σαπούνι. Τονίζεται ότι η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά το πλύσιμο των χεριών.

Καθαριότητα και απολύμανση καμπίνας ασθενούς

- 1) Απαιτείται καθημερινός καθαρισμός και απολύμανση των επιφανειών, που αγγίζει συχνά ο ασθενής, όπως κομοδίνο, πόμολα, επιφάνειες της τουαλέτας κλπ., καθώς και έκτακτος καθαρισμός, όταν οι επιφάνειες λερωθούν από βιολογικά υγρά.
- 2) Το προσωπικό καθαριότητας πρέπει να εισέρχεται στην καμπίνα με μάσκα, γάντια και ποδιά μιας χρήσης. Για όσο χρόνο εργάζεται μέσα στην

καμπίνα να μην αγγίζει με τα χέρια του το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια του, να καπνίζει ή να τρώει.

3) Ο καθαρισμός των επιφανειών πρέπει να γίνεται δύο φορές (διπλό πέρασμα) με απολυμαντικό με αντιϊκή δράση. Αποτελεσματικά απολυμαντικά είναι το διάλυμα υποχλωριώδους νατρίου σε διάλυση 1:10 ή η αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) 70%.

4) Οι υφασμάτινες επιφάνειες (πχ ταπετσαρίες επίπλων) πρέπει να καθαρίζονται με συσκευή ατμού (θερμοκρασία > 70°).

ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ

ΠΛΕΝΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ:

- Πριν αγγίξετε το στόμα για να φάτε, να πιείτε, να καπνίσετε, να βουρτσίσετε τα δόντια.
- Μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Όταν αγγίζετε επιφάνειες, όπως πόμολα ή χειρολαβές, σε πολυσύχναστα μέρη.
- Όταν φταρνίζετε ή φυσάτε τη μύτη σας.
- Όταν έρχεστε σε επαφή με άρρωστα άτομα.



ΣΩΣΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

- Πλύνετε τα χέρια σας προσεκτικά με ζεστό νερό και σαπούνι. Τρίψτε καλά ανάμεσα στα δάκτυλα.
- Σκουπίστε τα χέρια με χειροπετσέτα.
- Χρησιμοποιείτε τη χειροπετσέτα για να κλείσετε τη βρύση και να ανοίξετε την πόρτα.



ΧΡΗΣΗ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΩΝ ΔΙΑΛΥΜΑΤΩΝ

Αν δεν υπάρχει νερό και σαπούνι και τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εναλλακτικά αλκοολικό διάλυμα με περιεκτικότητα 70% σε οινόπνευμα.

