

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	13
1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ	
1.1. Εύρος και φύση προβλημάτων υγείας κατά το ταξίδι	17
1.2. Παράγοντες κινδύνου σε ένα ταξίδι	19
1.3. Οδηγίες προετοιμασίας για τους ταξιδιώτες	20
1.4. Οδηγίες προετοιμασίας προς τους γονείς παιδιών 0-14 ετών	24
1.5. Υποχρεώσεις και δικαιώματα ταξιδιωτών	25
1.6. Μετά την επιστροφή	26
Σύνοψη κεφαλαίου	28
2. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	
2.1. Εισαγωγή	35
2.2. Γενικά προβλήματα υγείας	36
2.2.1. Ναυτία	36
2.2.2. Προβλήματα των αυτιών λόγω της διαφοράς πίεσης	37
2.2.3. Φλεβοθρόμβωση	39
2.2.4. Jet lag (Σύνδρομο Υπερατλαντικών Πτήσεων)	40
2.3. Γενικά προβλήματα ασφάλειας	41
2.3.1. Ατυχήματα – Εκδηλώσεις βίας	41
2.3.2. Πόλεμοι – Πολιτικές ή άλλες αναταραχές	44
Σύνοψη κεφαλαίου	45
3. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ	
3.1. Ζέστη και υγρασία	47



3.2.	Μεγάλο υψόμετρο	48
3.3.	Υπεριώδης ηλιακή ακτινοβολία	50
3.4.	Ψύχος	52
	Σύνοψη κεφαλαίου	56
4.	ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΛΟΙΜΩΔΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ	
4.1.	Εισαγωγή	57
4.2.	Νοσήματα που μεταδίδονται με το νερό (Υδατογενώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα)	60
4.2.1	Διάρροια των ταξιδιωτών	60
4.2.2	Ηπατίτιδα Α	61
4.2.3	Λεγιονέλλωση	62
4.2.5	Πολιομελίτιδα	62
4.2.6	Σαλμονελλώσεις (Γαστρεντερίτιδα)	63
4.2.8	Τυφοειδής πυρετός	64
4.2.9	Χολέρα	65
4.3.	Πρόληψη νοσημάτων και συμπτωμάτων που οφείλονται σε Υδατογενώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα	65
4.4.	Νοσήματα και συμπτώματα που προκαλούνται από επαφή ή εισπνοή σταγονιδίων μολυσμένου νερού	67
4.4.1	Σε θαλάσσια ύδατα	67
4.4.2	Σε ύδατα ποταμών ή λιμνών	67
4.4.3	Σε πισίνες ή θερμά λουτρά (Spa)	67
4.4.4	Σποραδικές εμφανίσεις συμπτωμάτων από χρήση υδάτων αναψυχής (π.χ. Νεροσουλήθρες, Συντριβάνια)	68
4.5.	Πρόληψη νοσημάτων και συμπτωμάτων που προκαλούνται από επαφή ή εισπνοή σταγονιδίων μολυσμένου νερού	68
4.6.	Νοσήματα που μεταδίδονται με τις τροφές (Τροφιμογενώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα)	69
4.7.	Πρόληψη νοσημάτων που μεταδίδονται με τροφές	70
4.8.	Νοσήματα και συμπτώματα που προκαλούνται ή μεταδίδονται από τα έντομα	72
4.8.1	Αιμορραγικοί πυρετοί	72
4.8.2	Αλλεργικές αντιδράσεις	73
4.8.3	Αμερικανική Τρυπανοσωμίαση (Νόσος Chagas)	73

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



4.8.5	Δήγγειος πυρετός	74
4.8.6	Διαταραχές που προκαλούνται από δήγματα και κεντρίσματα εντόμων	75
4.8.7	Εγκεφαλίτιδα από κρότωνες (Τσιμπούρια)	77
4.8.8	Ελονοσία	77
4.8.9	Ιαπωνική Εγκεφαλίτιδα	78
4.8.10	Κίτρινος πυρετός	78
4.8.12	Ονχοκερκίαση	79
4.8.13	Πανώλης	79
4.8.14	Πυρετός του Δυτικού Νείλου	80
4.8.15	Ρικετσιώσεις (π.χ., ο Κηλιδώδης πυρετός Rocky Mountain)	81
4.8.17	Φιλαρίαση	81
4.8.18	Ψώρα	82
4.9.	Πρόληψη νοσημάτων και εκδηλώσεων που οφείλονται σε έντομα	82
4.10.		
4.10.1	Άνθρωπος	85
4.10.3	Γρίπη των πτηνών (Αγίαση influenza)	85
4.10.4	Διαταραχές προκαλούμενες από δήγματα και κεντρίσματα ζώων	86
4.10.5	Διάφορες Ρικετσιώσεις, όπως ο πυρετός Q	87
4.10.6	Εχينوκοκκίαση	88
4.10.7	Λύσσα	88
4.11.	Πρόληψη των Ανθρωποζωνόσων	89
4.12.	Νοσήματα που μεταδίδονται από τον αέρα (Αερογενώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα)	90
4.12.1	Γρίπη	90
4.12.2	Λοιμώξεις από Μηνιγγιτιδόκοκκο	91
4.12.3	Σύνδρομο Οξείας Αναπνευστικής Ανεπάρκειας (ΣΟΑΣ ή SARS)	92
4.12.4	Φυματίωση	93

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



4.13.	Πρόληψη Αερογενώς Μεταδιδόμενων Νοσημάτων	93
4.14.	Νοσήματα που μεταδίδονται από το έδαφος	94
4.14.1	Τέτανος	95
4.15.	Πρόληψη νοσημάτων που μεταδίδονται από το έδαφος	95
4.16.	Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα	96
4.16.1	Βλεννόρροια	96
4.16.3	Ηπατίτιδα C	97
4.16.4	Σύφιλη	99
4.16.5	HIV/AIDS	101
4.17.	Πρόληψη των Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Νοσημάτων	104
4.18.	Αιματογενώς Μεταδιδόμενα Νοσήματα	104
4.19.	Πρόληψη των Αιματογενώς Μεταδιδόμενων Νοσημάτων	105
	Σύνοψη κεφαλαίου	106
5.	ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ ΜΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ, ΠΡΟΫΠΑΡΧΟΝΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ (ΑμΕΑ)	
5.1.	Εισαγωγή	109
5.2.	Οδηγίες για βρέφη και μικρά παιδιά	109
5.3.	Οδηγίες για ηλικιωμένους	110
5.4.	Οδηγίες για γυναίκες	110
5.5.	Οδηγίες για γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης	112
5.6.	Οδηγίες για άτομα με χρόνιες παθήσεις	113
5.6.1	Γενικά	113
5.6.2	Άτομα με Ανοσοκαταστολή	113
5.6.4	Άτομα με Καρδιακές παθήσεις	114
5.6.6	Άτομα με Πεπτικό Έλκος	116
5.6.7	Άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη	117
5.6.8	Άτομα με Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια υπό αιμοκάθαρση	117
5.6.9	Αντενδείξεις για αεροπορικά ταξίδια	119
6.	ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ	
6.1.	Συχνό πλύσιμο των χεριών	121
6.2.	Εμβολιασμός	122
6.2.1	Εμβόλια για παιδιά κάτω από 2 ετών	125

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

**6.2.3 Εμβολιασμοί σε ειδικές κατηγορίες ταξιδιωτών**

126

**7. ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ
Ή ΧΗΜΕΙΟΠΡΟΦΥΛΑΞΗ**

7.1. Γρίπη	129
7.2. Εγκεφαλίτιδα από κρότωνες (Τσιμπούρια)	130
7.3. Ελονοσία	131
7.4. Ηπατίτιδα Α	137
7.5. Ηπατίτιδα Β	139
7.6. Ιαπωνική Εγκεφαλίτιδα	141
7.7. Κίτρινος πυρετός	143
7.8. Λοιμώξεις από Μηνιγγιτιδόκοκκο	145
7.9. Λοιμώξεις από Πνευμονιόκοκκο	146
7.10. Λύσσα	147
7.11. Νόσος του Lyme (Μπορελίωση)	149
7.12. Πανώλης	150
7.13. Τυφοειδής πυρετός	151
7.14. Φυματίωση	153
7.15. Χολέρα	154

**8. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΥΝΗΘΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ
ΚΑΤΑ ΤΑ ΣΠΟΡ**

8.1 Καταδύσεις	159
8.2 Κολύμβηση – Θαλάσσια σπορ	160
8.3 Σκι	160
8.4 Extreme sports	162

**9. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΧΝΟΤΕΡΩΝ ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ
ΚΑΤΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ**

9.1 Αιμορραγία από τη μύτη	163
9.2 Αφαίρεση αγκιστριού	164
9.3 Διάρροια των ταξιδιωτών	164
9.4 Εξωτερική αιμορραγία	165
9.5 Εγκαύματα	166
9.6 Ηλεκτροπληξία	167
9.7 Κατάγματα	168
9.8 Δάγκωμα ζώου	168
9.9 Δάγκωμα φιδιού	169

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



9.10. Πνιγμός	169
9.11. Τσίμπημα εντόμου	170
9.12. Τροχαίο ατύχημα	171
Σύνοψη κεφαλαίου	172
10. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΝΑ ΧΩΡΑ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΥ	
10.1 Εισαγωγή	173
10.2 Ευρώπη	173
10.2.1 Ανατολική Ευρώπη – Χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης	173
10.2.2 Δυτική Ευρώπη	175
10.2.3 Μέση Ανατολή	177
10.3 Αφρική	179
10.3.1 Ανατολική Αφρική	179
10.3.2 Βόρεια Αφρική	181
10.3.3 Δυτική Αφρική	182
10.3.4 Κεντρική Αφρική	184
10.3.5 Νότια Αφρική	186
10.4 Ασία	188
10.4.2 Νοτιοανατολική Ασία	190
10.4.3 Περιοχή Ινδιών	192
10.5 Ωκεανία	195
10.5.1 Αυστραλία και Νότιος Ειρηνικός	195
10.6 Αμερική	197
10.6.2 Εύκρατη Νότια Αμερική	198
10.6.3 Καραϊβική	200
10.6.4 Μεξικό και Κεντρική Αμερική	202
10.6.5 Τροπική Νότια Αμερική	203
Πληροφορίες πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας της Ελλάδας	207
Βιβλιογραφία	211
Χρήσιμες Ιστοσελίδες και Δικτυακοί Τόποι	219

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ