



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

**Αν ταξιδεύετε σε χώρες όπου έχουν εμφανιστεί κρούσματα της
«γρίπης του χοίρου» σε ανθρώπους
για να προστατευτείτε συστήνεται:**

- **Σχολαστική τήρηση των μέτρων ατομικής υγιεινής όπως:**
 - Προσεκτικό πλύσιμο χεριών με ζεστό νερό και σαπούνι ή καθαρισμός των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα
 - κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντηλο κατά την διάρκεια του βήχα και του φτερνίσματος και αποφυγή χειραψίας για πρόληψη διασποράς μικροβίων.
- **Αποφυγή επαφής με ασθενείς που έχουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού.**
- **Αποφυγή συνωστισμού.**
- **Αποφυγή περιοχών εκτροφής χοίρων.**
- **Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων γρίπης αναζητήσετε άμεσα ιατρική βοήθεια και αναβάλετε την επιστροφή σας μέχρι να γίνετε καλά.**



Αν εντός 7 ημερών από την επιστροφή σας παρουσιάσετε:

- **Πυρετό πάνω από 38 °C**
- **Βήχα, πόνο στο λαιμό, μυαλγία, κεφαλαλγία, ρινική καταρροή ή δύσπνοια**

θα πρέπει να παραμείνετε στο σπίτι σας και να επικοινωνήσετε άμεσα με το

Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕ.ΕΛ.Π.ΝΟ)
στα τηλέφωνα: 210-5212054, 210-5222339.