

**ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΕΚΘΕΣΗΣ ΣΕ ΔΗΓΜΑΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ**  
**ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΙΟΥΣ ΔΑΓΓΕΙΟΥ ΠΥΡΕΤΟΥ, CHIKUNGUNYA ΚΑΙ ΖΙΚΑ-**

Με αφορμή ενημέρωση του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας, σύμφωνα με την οποία στη χώρα μας τα τελευταία έτη δηλώθηκαν λίγα εισαγόμενα κρούσματα νοσημάτων που μεταδίδονται με κουνούπια και είναι υπαρκτός ο κίνδυνος περαιτέρω τοπικής μετάδοσης και εγχώριας διασποράς των ιών Δάγγειου πυρετού, Chikungunya και Zika, θα ήθελα να υπενθυμίσω τα μέτρα για την προστασία από τα τσιμπήματα των κουνουπιών, που αποτελεί το κύριο μέτρο πρόληψης της μόλυνσης από τους ιούς αυτούς που μεταδίδονται με τα δήγματα κουνουπιών, μιας και δεν υπάρχει εμβόλιο ή φαρμακευτική αγωγή για την προφύλαξη.

Στη συνέχεια παρατίθενται τα προτεινόμενα μέτρα προστασίας και οι ενέργειες που πρέπει να γίνονται από εργοδότες και εργαζόμενους, καθώς και ένα έντυπο με οδηγίες προς τους εργαζόμενους για ανάρτηση στους χώρους εργασίας.

## ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΔΗΓΜΑΤΑ ΤΩΝ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ

### Οι εργοδότες θα πρέπει να φροντίσουν ώστε:

1. Εφόσον παρέχονται στους εργαζομένους στολές, να περιλαμβάνονται πουκάμισα με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια ως επιλογές. Διαφορετικά να προτρέπονται οι εργαζόμενοι σε εξωτερικούς χώρους να φορούν πουκάμισα με μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια και κάλτσες.
2. Να παρέχουν εντομοαπωθητικά στους εργαζόμενους και ενημέρωση για τη χρήση τους.
3. Να μεριμνήσουν για την τοποθέτηση φυσικών εμποδίων, όπως σίτες σε πόρτες/ παράθυρα, στους χώρους εργασίας στους οποίους απαιτείται.
4. Να λαμβάνουν μέτρα για τη μείωση της έκθεσης των εργαζομένων στα κουνούπια, ήτοι:
  - μέριμνα για τον καθαρισμό των εξωτερικών χώρων από λιμνάζοντα νερά (σε βαρέλια, κουβάδες, λάστιχα, κλπ), που είναι ένα τέλειο γόνιμο έδαφος για τα κουνούπια.
    - ✓ άδειασμα των δοχείων με λιμνάζοντα ύδατα κάθε 4 έως 5 ημέρες, καθώς και αναποδογύρισμα, κάλυψη, ή αποθήκευση δοχείων όπως καλύμματα, κουβάδες, βαρέλια, καροτσάκια, κ.λ.π. που ενδέχεται να λιμνάζουν νερά. Διάνοξη οπών αποστράγγισης σε δοχεία τα οποία συλλέγουν νερό και δεν μπορούν να αδειάσουν.
    - ✓ καθάρισμα των υδρορροών βροχής και αφαίρεση υπολειμμάτων (φύλλα, κλαδιά, σκουπίδια) από χαντάκια και φρεάτια.
  - κούρεμα γρασιδιού, θάμνων και φυλλωσιών, σημεία όπου βρίσκουν καταφύγιο τα κουνούπια.
  - ενθάρρυνση των εργαζομένων να παραμένουν σε απόσταση από πιθανές πηγές κουνουπιών.
  - αποφυγή εργασίας, εάν είναι εφικτό, σε εξωτερικούς χώρους τις ώρες που τα κουνούπια είναι πιο δραστήρια (πιο συχνά από το σούρουπο έως το ξημέρωμα και τις πρώτες πρωινές ώρες).

### **Οι εργαζόμενοι θα πρέπει:**

1. Να χρησιμοποιούν προστατευτικό ρουχισμό, όπως πουκάμισα με μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια και κάλτσες.
2. Να χρησιμοποιούν εντομοαπωθητικά, με ιδιαίτερη προσοχή στα εξής:
  - ✓ να αποφεύγουν την εφαρμογή της αντλίας ή των προϊόντων αεροζόλ απευθείας στο πρόσωπο. Συστήνεται ψεκασμός των προϊόντων πάνω στα χέρια και προσεκτική επάλειψη στο πρόσωπο, αποφεύγοντας τα μάτια και το στόμα. Σε κάθε περίπτωση να ακολουθούνται προσεκτικά οι οδηγίες της ετικέτας.
  - ✓ να αποφεύγουν την εφαρμογή των εντομοαπωθητικών στο δέρμα που καλύπτεται από ρούχα.
  - ✓ να ψεκάζουν τα ενδύματα με εντομοαπωθητικά προϊόντα, καθώς τα κουνούπια μπορούν να διεισδύσουν τα λεπτά ρούχα.
  - ✓ να επαναλαμβάνουν τη χρήση του εντομοαπωθητικού όπως προβλέπεται.
  - ✓ να εφαρμόζουν στο δέρμα πρώτα το αντηλιακό, εάν χρησιμοποιούν, και μετά το εντομοαπωθητικό.
  - ✓ να πλένουν το δέρμα με σαπούνι και νερό μετά το πέρας της εργασίας.
  - ✓ να πλένουν τα ρούχα που έχουν ψεκαστεί με εντομοαπωθητικά πριν τα χρησιμοποιήσουν ξανά.

## ΠΡΟΦΥΛΑΧΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΑ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΚΟΥΝΟΥΠΙΩΝ

- I. Χρησιμοποιήστε προστατευτικό **ρουχισμό**, όπως πουκάμισα με μακριά μανίκια, μακριά παντελόνια και κάλτσες.
  
- II. Χρησιμοποιήστε **εντομοαπωθητικά**, με ιδιαίτερη προσοχή στα εξής:
  - ✓ να αποφεύγετε την εφαρμογή της αντλίας ή των προϊόντων αεροζόλ απευθείας στο πρόσωπο. Προτείνεται ψεκασμός των προϊόντων πάνω στα χέρια και προσεκτική επάλειψη στο πρόσωπο, αποφεύγοντας τα μάτια και το στόμα. Σε κάθε περίπτωση να ακολουθούνται προσεκτικά οι οδηγίες της ετικέτας.
  - ✓ να αποφεύγετε την εφαρμογή των εντομοαπωθητικών στο δέρμα που καλύπτεται από ρούχα.
  - ✓ να ψεκάζετε τα ενδύματα με εντομοαπωθητικά προϊόντα, καθώς τα κουνούπια μπορούν να διεισδύσουν τα λεπτά ρούχα.
  - ✓ να επαναλαμβάνετε τη χρήση του εντομοαπωθητικού όπως προβλέπεται.
  - ✓ να εφαρμόζετε στο δέρμα το εντομοαπωθητικό πάνω από το αντηλιακό, όταν απαιτείται η χρήση και των δυο.
  - ✓ να πλένετε το δέρμα με σαπούνι και νερό μετά το πέρας της εργασίας.
  - ✓ να πλένετε τα ρούχα που έχουν ψεκαστεί με εντομοαπωθητικά πριν τα χρησιμοποιήσετε ξανά.