

## Λοίμωξη από τον ιό του Δυτικού Νείλου

### Συχνές ερωτήσεις και απαντήσεις για το κοινό

Μάιος 2019

#### Τι είναι ο ιός του Δυτικού Νείλου;

Είναι ένας ιός που μεταδίδεται κυρίως με τσίμπημα μολυσμένου κουνουπιού και μπορεί να προκαλέσει νόσο στον άνθρωπο και σε ορισμένα ζώα (π.χ. άλογα, πτηνά).

#### Γιατί λέγεται ιός του Δυτικού Νείλου;

Ο ιός ονομάστηκε έτσι γιατί αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά στην επαρχία του Δυτικού Νείλου στην Ουγκάντα το 1937.

#### Πώς μεταδίδεται η λοίμωξη από τον ιό του Δυτικού Νείλου;

- **Μολυσμένα κουνούπια:** Ο κύριος τρόπος μετάδοσης του ιού του Δυτικού Νείλου είναι με το τσίμπημα μολυσμένου κουνουπιού (συνήθως του κοινού κουνουπιού).

Η κύρια δεξαμενή του ιού στη φύση είναι τα πτηνά (ορισμένα είδη). Τα κουνούπια μολύνονται όταν τσιμπούν μολυσμένα πτηνά. Τα μολυσμένα κουνούπια μεταδίδουν στη συνέχεια τον ιό σε ανθρώπους και σε άλλα ζώα, με το τσίμπημά τους.

Οι άνθρωποι -όπως και άλλα θηλαστικά (π.χ. άλογα)- που έχουν μολυνθεί θεωρούνται «αδιέξοδοι ξενιστές», δηλαδή δεν μεταδίδουν περαιτέρω τον ιό σε άλλα κουνούπια (δεν μολύνουν κουνούπια), καθώς ο τίτλος του ιού στο αίμα τους είναι χαμηλός και δεν επαρκεί για την περαιτέρω μόλυνση των κουνουπιών.

- **Μεταγγίσεις, μεταμοσχεύσεις.** Σε πολύ μικρό ποσοστό των περιπτώσεων έχει συμβεί μετάδοση του ιού από μεταμόσχευση οργάνου ή μετάγγιση αίματος, ενώ σπανιότερες περιπτώσεις έχουν αναφερθεί μετάδοσης από τη μητέρα στο έμβρυο (συγγενής λοίμωξη) ή με το μητρικό γάλα.
- **Ο ιός δεν μεταδίδεται άμεσα από άτομο σε άτομο μέσω της συνήθους κοινωνικής επαφής (π.χ. άγγιγμα, φιλή), ούτε μέσω σεξουαλικής ή άλλης επαφής.**  
Δεν φαίνεται να μεταδίδεται, επίσης, στον άνθρωπο από την απλή επαφή με ζωντανά ζώα (έχουν αναφερθεί σπάνιες περιπτώσεις επαγγελματικής έκθεσης σε εργαστήρια και κατά τη διάρκεια αυτοψιών).

#### Πώς έρχεται ο ιός σε μία περιοχή;

Ο ιός έρχεται σε μία περιοχή με μολυσμένα άγρια μεταναστευτικά πτηνά. Στη συνέχεια μεταδίδεται στα κουνούπια της περιοχής και σε τοπικούς πληθυσμούς -κυρίως άγριων- πτηνών. Στην Ευρώπη, ο ιός εισάγεται μέσω μεταναστευτικών πτηνών που έρχονται από την υπο-σαχάρα Αφρική, τη βόρειο Αφρική ή τη Μέση Ανατολή.

#### Ποια κουνούπια μεταδίδουν τον ιό του Δυτικού Νείλου;

Αν και μπορεί να μολυνθούν από τον ιό πολλά είδη κουνουπιών, τα «κοινά» κουνούπια (γένους *Culex*) φαίνεται να είναι τα πιο σημαντικά για τη διατήρηση και μετάδοση του ιού στη φύση και τη μετάδοση του ιού σε ανθρώπους, στην Ευρώπη. Τα κουνούπια αυτά υπάρχουν παντού, μέσα στο σπίτι μας και έξω, σε αστικό και αγροτικό περιβάλλον και τσιμπούν κυρίως βραδινές ώρες (από αργά το απόγευμα έως το πρωί).

## Ποια είναι τα συμπτώματα όσων μολύνονται από τον ιό του Δυτικού Νείλου;

Το 80% των ατόμων που μολύνονται παραμένουν ασυμπτωματικοί, το 20% εμφανίζουν ήπια νόσο, ενώ λιγότεροι από 1 στους 100 ασθενείς (<1%) εμφανίζουν σοβαρή κλινική νόσο.

- **Ασυμπτωματική λοίμωξη:** Τα περισσότερα άτομα (το 80%) δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα.
- **Ήπια νόσος:** Υπολογίζεται ότι περίπου 20% αυτών που μολύνονται με τον ιό αναπτύσσουν (σχετικά) ήπια μορφή της νόσου, που μπορεί να εκδηλωθεί με συμπτώματα όπως πυρετό, πονοκέφαλο, πόνο στα μάτια, γενικευμένη αδυναμία/καταβολή, πόνους στους μυς και τις αρθρώσεις (εικόνα γριπώδους συνδρομής), ενώ επίσης μπορεί να παρουσιασθούν συμπτώματα από το γαστρεντερικό σύστημα (ναυτία, εμετοί, διάρροιες, ανορεξία, κοιλιακός πόνος), δερματικό εξάνθημα και διόγκωση των λεμφαδένων.
- **Σοβαρή μορφή νόσου:** Περίπου 1 στα 150 άτομα που μολύνονται (κυρίως άτομα μεγαλύτερης ηλικίας) εμφανίζουν τη σοβαρή μορφή της νόσου που προσβάλλει το κεντρικό νευρικό σύστημα (εγκεφαλίτιδα, μηνιγγίτιδα ή οξεία παράλυση). Τα συμπτώματα της σοβαρής μορφής μπορεί να περιλαμβάνουν πυρετό, πονοκέφαλο, δυσκαμψία αυχένα, διαταραχές επιπέδου συνείδησης και συμπεριφοράς (απάθεια, λήθαργο, αποπροσανατολισμό, νοητική σύγχυση, κώμα), αστάθεια, διαταραχές βάδισης και κινητικότητας, τρέμουλο, σπασμούς, παραλύσεις, σοβαρή μυϊκή αδυναμία, προβλήματα στην όραση.

Οι τοπικές δερματικές αντιδράσεις στο σημείο τσιμπήματος του κουνουπιού δεν σημαίνουν ότι το κουνούπι ήταν μολυσμένο από τον ιό.

## Πόσο σύντομα εμφανίζονται τα συμπτώματα;

Μετά το τσίμπημα του μολυσμένου κουνουπιού μεσολαβούν συνήθως 2 έως 14 ημέρες μέχρι την εμφάνιση των συμπτωμάτων (ή και περισσότερες σε ανοσοκατεσταλμένους ασθενείς).

## Πόσο διαρκούν τα συμπτώματα;

Στην ήπια μορφή της νόσου, τα συμπτώματα συνήθως διαρκούν λιγότερο από μία εβδομάδα, χωρίς να αφήσουν κατάλοιπα, αν και ορισμένα συμπτώματα (π.χ. υπερβολική κόπωση, πονοκέφαλος, πόνοι στο σώμα, διαταραχές συγκέντρωσης) μπορεί ενίοτε να παραμείνουν για εβδομάδες ή μήνες.

Στη σοβαρή μορφή της νόσου που προσβάλλει το κεντρικό νευρικό σύμπτωμα (εγκεφαλίτιδα, οξεία χαλαρή παράλυση), τα συμπτώματα της οξείας φάσης μπορεί να διαρκέσουν μερικές εβδομάδες και η ανάρρωση μπορεί να πάρει αρκετές εβδομάδες ή μήνες, ενώ μετά μπορεί να παραμείνουν μακροχρόνιες ή και μόνιμες νευρολογικές βλάβες ή διαταραχές (π.χ. παραλύσεις, διαταραχές κινητικότητας, πονοκέφαλος, χρόνια κόπωση), ενώ -σε μικρό ποσοστό- μπορεί να υπάρξει θανατηφόρος κατάληξη.

## Ποια άτομα κινδυνεύουν περισσότερο να αρρωστήσουν σοβαρά;

Σοβαρή νόσος μπορεί να συμβεί σε ανθρώπους κάθε ηλικίας, ωστόσο άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (άνω των 50 ετών) κινδυνεύουν περισσότερο να αρρωστήσουν σοβαρά, καθώς και άτομα με ανοσοκαταστολή και χρόνια υποκείμενα νοσήματα (όπως π.χ. κακοήθειες, αιματολογικές διαταραχές, σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακή υπέρταση, νεφρική νόσο, κατάχρηση αλκοόλ, γενετικούς παράγοντες, μεταμοσχευθέντες ασθενείς κ.α.).

## Υπάρχει θεραπεία για τη λοίμωξη από τον ιό του Δυτικού Νείλου;

Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία για τη λοίμωξη από τον ιό του Δυτικού Νείλου. Στις ηπιότερες περιπτώσεις ο πυρετός και τα άλλα συμπτώματα περνούν μόνα τους. Τα πιο σοβαρά περιστατικά χρειάζεται να νοσηλευθούν και να λάβουν υποστηρικτική θεραπεία (π.χ. χορήγηση ενδοφλέβιων υγρών), ενώ τα πολύ σοβαρά περιστατικά μπορεί να χρειασθούν νοσηλεία σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας για μηχανική αναπνευστική υποστήριξη κλπ.

## Υπάρχει εμβόλιο για τον ιό του Δυτικού Νείλου;

Δεν υπάρχει προς το παρόν διαθέσιμο εμβόλιο έναντι του ιού για τον άνθρωπο.

## Ποια είναι τα μέτρα πρόληψης για τον ιό του Δυτικού Νείλου;

Τα γενικά μέτρα πρόληψης περιλαμβάνουν μέτρα ατομικής προστασίας από τα κουνούπια, μέτρα για τον έλεγχο των κουνουπιών, μέτρα για την ασφάλεια του αίματος και των μεταμοσχεύσεων και ενίσχυση της επιτήρησης σε ανθρώπους, ζώα και διαβίβασις. Αναλυτικά οι δράσεις του Ε.Ο.Δ.Υ. για την αντιμετώπιση της λοίμωξης από τον ιό του Δυτικού Νείλου περιγράφονται στις [εκθέσεις επιδημιολογικής επιτήρησης](#) της λοίμωξης (2010-2014, 2017, 2018).

## Σε ποιες χώρες υπάρχουν κρούσματα λοίμωξης από τον ιό του Δυτικού Νείλου;

Κρούσματα και επιδημίες λοίμωξης από τον ιό του Δυτικού Νείλου σε ανθρώπους και ζώα έχουν εμφανισθεί σε πολλές χώρες παγκοσμίως τα τελευταία 50 έτη, στην Αφρική, τη Βόρεια και Νότια Αμερική, την κεντρική, νότιο-ανατολική και δυτική Ευρώπη, την Ασία, και την Ωκεανία, με τη συχνότητα των επιδημιών να έχει αυξηθεί τα τελευταία 20-25 έτη. Το 1999 ο ιός αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά στις ΗΠΑ, όπου εξαπλώθηκε σε όλες τις πολιτείες και η νόσος θεωρείται πλέον ενδημική στην Αμερικανική ήπειρο (από τον Καναδά μέχρι τη Βενεζουέλα). Οι περιοχές με επιδημίες συνήθως αντιστοιχούν στις μείζονες μεταναστευτικές οδούς των πτηνών.

Στην Ευρώπη, κρούσματα σε ανθρώπους καταγράφηκαν για πρώτη φορά το 1962-1963, στη νότια Γαλλία, ενώ συχνότερες επιδημίες συνέβησαν από τα μέσα της δεκαετίας του 1990 και μετά. Η πρώτη μεγάλη επιδημία σε ανθρώπους στην Ευρώπη καταγράφηκε στη Ρουμανία το 1996. Από τότε, κρούσματα ή επιδημίες λοίμωξης σε ανθρώπους ή/και άλογα έχουν αναφερθεί και καταγράφονται σε ετήσια βάση σε χώρες κυρίως της κεντρικής, νότιας, ανατολικής και δυτικής Ευρώπης. Το 2010 καταγράφηκαν για πρώτη φορά και στην Ελλάδα κρούσματα λοίμωξης από τον ιό (η δεύτερη μεγαλύτερη επιδημία στην Ευρώπη -μέχρι τότε- μετά το 1996).

Κατά την περίοδο 2018, υπήρξε ιδιαίτερα πρώιμη έναρξη της κυκλοφορίας του ιού και αυξημένος αριθμός κρουσμάτων, σε ευρωπαϊκό επίπεδο, με τον αριθμό των κρουσμάτων να ξεπερνά τον συνολικό αριθμό κρουσμάτων των τελευταίων επτά ετών.

Η θερμοκρασία περιβάλλοντος έχει σημειωθεί ως ένας σημαντικός περιβαλλοντικός παράγοντας που επηρεάζει τη δραστηριότητα του ιού στην Ευρώπη.

## Κινδυνεύω να κολλήσω ιό του Δυτικού Νείλου στην Ελλάδα;

Κρούσματα της λοίμωξης από ιό του Δυτικού Νείλου καταγράφηκαν τα έτη 2010-2014 και 2017-2018 σε πολλές περιοχές και της χώρας μας, σε όλες σχεδόν τις Περιφέρειες, κατά τους καλοκαιρινούς και φθινοπωρινούς μήνες. Μάλιστα, κατά την περίοδο 2018, υπήρξε ιδιαίτερα πρώιμη έναρξη της κυκλοφορίας του ιού και αυξημένος αριθμός κρουσμάτων, σε ευρωπαϊκό επίπεδο και στη χώρα μας, με την εμφάνιση ανθρώπινων περιστατικών από τα τέλη Μαΐου 2018 (που σημαίνει ότι οι πρώτοι ασθενείς τσιμπήθηκαν κατά το δεύτερο 15νθήμερο του Μαΐου).

Η εμφάνιση περιστατικών λοίμωξης από τον ιό σε ετήσια σχεδόν βάση υποδηλώνει ότι **ο ιός του Δυτικού Νείλου έχει εγκατασταθεί στη χώρα μας**. Ως εκ τούτου, είναι πιθανή και αναμενόμενη η επανα-κυκλοφορία του ιού και η εμφάνιση περιστατικών στη χώρα μας σε κάθε περίοδο κυκλοφορίας των κουνουπιών, στο τρέχον και στα επόμενα έτη, τόσο σε γνωστές όσο και σε νέες περιοχές.

Περισσότερες και επικαιροποιημένες πληροφορίες για τα επιδημιολογικά δεδομένα της λοίμωξης από τον ιό του Δυτικού Νείλου στην Ελλάδα (2010-2014, 2017, 2018) και τις δράσεις του Ε.Ο.Δ.Υ. μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).

### Υπάρχει πιθανότητα να μολυνθώ αν κάνω μετάγγιση αίματος ή μεταμόσχευση;

Υπάρχουν λίγες μεμονωμένες αναφορές για μετάδοση του ιού με αυτόν τον τρόπο. Θεωρείται γενικά σπάνιος τρόπος μετάδοσης. Στη χώρα μας, στις περιοχές που χαρακτηρίζονται «επηρεαζόμενες» από τον ιό σε κάθε περίοδο μετάδοσης (με καταγραφή ανθρώπινων κρουσμάτων) λαμβάνονται άμεσα μέτρα για την ασφάλεια του αίματος.

### Πώς μπορώ να ενημερώνομαι για τις περιοχές όπου εμφανίσθηκαν κρούσματα;

Καθόλη την περίοδο μετάδοσης, κάθε εβδομάδα δημοσιεύεται στην ιστοσελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας έκθεση με τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα (με τον αριθμό των κρουσμάτων σε επίπεδο Δήμου). Επίσης, δημοσιεύονται οι «επηρεαζόμενες» περιοχές όπου εμφανίσθηκαν κρούσματα και στις οποίες λαμβάνονται μέτρα για την ασφάλεια του αίματος από το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας.

### Τι μπορώ να κάνω για να προφυλαχθώ;

Μπορείτε να προστατεύεστε από τα τσιμπήματα των κουνουπιών, κυρίως από αργά το απόγευμα έως το πρωί, και να περιορίζετε τα σημεία που αφήνουν τα αυγά τους, στους ιδιόκτητους χώρους σας, ώστε να μειώσετε τον πληθυσμό τους.

Καθώς η επιδημιολογία του ιού καθορίζεται από πολλούς παράγοντες, οι περιοχές που (πιθανά) θα κυκλοφορήσει ο ιός δεν μπορούν να προβλεφθούν με ασφάλεια. Ως εκ τούτου, ο Ε.Ο.Δ.Υ. συνιστά να τηρείτε τα ατομικά μέτρα προστασίας από τα κουνούπια, σε όλη την επικράτεια, καθόλη την περίοδο κυκλοφορίας των κουνουπιών.

Ιδιαίτερη συνέπεια στην τήρηση των ενδεικνυόμενων μέτρων προστασίας απαιτείται σε ομάδες υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσο, όπως είναι άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και άτομα με υποκείμενα νοσήματα.

### Πώς μπορώ να προστατευθώ από τα τσιμπήματα των κουνουπιών;

- Φοράτε **κατάλληλα ρούχα** που καλύπτουν όσο μεγαλύτερη επιφάνεια του σώματος γίνεται (μακριά μανίκια και παντελόνια), όταν αυτό είναι ανεκτό. Πιο κατάλληλα είναι τα ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα.
- Χρησιμοποιείτε **εντομοαπωθητικά σώματος** (εγκεκριμένα στη χώρα\*) (σε μορφή σπρέι, λοσιόν ή άλλη), στο ακάλυπτο δέρμα και επάνω από τα ρούχα. Τα εντομοαπωθητικά θα πρέπει να περιέχουν δραστικές ουσίες με αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα, όπως π.χ.:
  - **DEET** (N,N – διεθυλοτολουαμίδη)
  - **Ικαριδίνη** (icaridin)
  - **IR 3535**
  - **Citriodiol ή Eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized (ec oil (h/c))**
- Κάνετε συχνά λουτρά καθαριότητας για την απομάκρυνση του ιδρώτα (ο ιδρώτας προσελκύει τα κουνούπια).
- Τοποθετείστε και χρησιμοποιείτε **αντικουνουπικά πλέγματα (σήτες)** σε παράθυρα, μπαλκονόπορτες, φεγγίτες, αεραγωγούς τζακιού ή άλλα ανοίγματα του σπιτιού. Ελέγχετε τακτικά και επιδιορθώνετε τις σήτες.
- Χρησιμοποιείτε **κουνουπιέρα**, ιδίως σε περιοχές με πολλά κουνούπια ή όταν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλα προστατευτικά μέσα, π.χ. σε μικρά βρέφη (βάζετε κουνουπιέρα στις κούνιες και στα καρότσια τους). Σιγουρευτείτε ότι δεν έχουν εγκλωβιστεί κουνούπια στην κουνουπιέρα.
- Χρησιμοποιείτε **εντομοκτόνα/ εντομοαπωθητικά χώρου** (εγκεκριμένα στη χώρα\*), όπως π.χ. ηλεκτροθερμαινόμενες ταμπλέτες ή υγρά (στην πρίζα), «φιδάκια», αεροζόλ κλπ. Εάν χρειασθεί, μπορείτε να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια\*. Τα εντομοκτόνα/ εντομοαπωθητικά χώρου δεν πρέπει να εφαρμόζονται στο δέρμα. Ακολουθείτε πάντα αυστηρά τις οδηγίες χρήσης των προϊόντων.
- Χρησιμοποιείτε **ανεμιστήρες ή κλιματιστικά**. Ο (δροσερός) αέρας μειώνει τη δραστηριότητα των κουνουπιών και δυσχεραίνει την προσέγγισή τους.

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Τμήμα Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Παρέμβασης  
Γραφείο Νοσημάτων που Μεταδίδονται με Διαβιβαστές  
τηλ: 210 8899052, 210 8899072, 210 5212000, [www.keelpno.gr](http://www.keelpno.gr)

- Ποτίζετε -κατά προτίμηση- τις πρωινές ώρες, για να μειώσετε την έκθεσή σας στα κουνούπια κατά τη διάρκεια του ποτίσματος.
- Κουρεύετε τακτικά το γρασίδι, τους θάμνους και τις φυλλωσιές (σημεία που βρίσκουν καταφύγιο τα ενήλικα κουνούπια).

### Πώς μπορώ να περιορίσω τα σημεία που τα κουνούπια αφήνουν τα αυγά τους;

Τα κουνούπια αφήνουν τα αυγά τους σε στάσιμα νερά (ακόμα και σε μικρές συλλογές νερού).

**Είναι σημαντικό να συμμετέχουμε όλοι στη μείωση των κουνουπιών γύρω μας, δηλαδή να εντοπίζουμε και να περιορίζουμε ή να απομακρύνουμε τα σημεία που τα κουνούπια μπορούν να αφήσουν τα αυγά τους, στους ιδιόκτητους χώρους μας.**

**Μην δημιουργείτε και μην αφήνετε στάσιμα νερά πουθενά**, μέσα και έξω από το σπίτι σας, σε μπαλκόνια, βεράντες, ταράτσες, κήπους, αυλές, πυλωτές, χωράφια, οικόπεδα:

- Μην αφήνετε να συσσωρεύονται λύματα ή νερά αποχέτευσης.
- Αντικαταστήστε/ επιδιορθώστε σπασμένους σωλήνες νερού και βρύσες με διαρροές.
- Καθαρίζετε τις υδρορροές, τα φρεάτια και τα λούκια από φύλλα και σκουπίδια.
- Απομακρύνετε τα στάσιμα νερά από βαρέλια, κουβάδες, κάδους, λεκάνες, καρότσια, βάρκες, εγκαταλελειμμένες πισίνες, σιντριβάνια, δεξαμενές, διακοσμητικές λιμνούλες, υπόγεια, θεμέλια οικοδομών, δεξαμενές κ.α.

**Όλα τα αντικείμενα, δοχεία και περιέκτες, που μαζεύουν νερό:**

- **αναποδογυρίστε τα** (εάν δεν τα χρησιμοποιείτε τακτικά), ή
  - **αδειάζετε/ ανανεώνετε συχνά το νερό τους** και καθαρίζετε τα σχολαστικά, **τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα** (π.χ. ποτίστρες ζώων, στέρνες, βάζα, πιατάκια γλαστρών κ.α.), ή
  - **καλύψτε τα** (π.χ. δεξαμενές και βαρέλια νερού, πηγάδια, ελαστικά αυτοκινήτων).
- Καλύψτε με σήτα τους αγωγούς εξαερισμού των βόθρων.**

### Τι προσέχουμε όταν χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικά σώματος;

Χρησιμοποιείτε μόνο εγκεκριμένα στη χώρα\* προϊόντα.

Ακολουθείτε πάντα αυστηρά τις οδηγίες χρήσης των προϊόντων.

- Απλώνετε την απαιτούμενη ποσότητα εντομοαπωθητικού για να καλύψετε το ακάλυπτο δέρμα. Μην βάζετε υπερβολική ποσότητα.
- Μην βάζετε εντομοαπωθητικό στο δέρμα κάτω από τα ρούχα.
- Μπορεί να χρειασθεί να ξαναβάλετε εντομοαπωθητικό μετά από μερικές ώρες, ανάλογα με τις οδηγίες χρήσης.
- Το εντομοαπωθητικό δεν πρέπει να έρχεται σε επαφή με το στόμα, τα χείλη, τα μάτια και το εσωτερικό της μύτης. Μην βάζετε εντομοαπωθητικό απευθείας στο πρόσωπο (βάζετε πρώτα στις παλάμες και μετά το απλώνετε προσεχτικά στο πρόσωπο, αποφεύγοντας το στόμα και τα μάτια).
- Μην βάζετε εντομοαπωθητικά επάνω σε πληγές, κοψίματα, τραύματα, εγκαύματα, φουσκάλες ή ερεθισμένο δέρμα.
- Πλένετε καλά τα χέρια σας μετά τη χρήση εντομοαπωθητικού.
- Χρησιμοποιείτε εντομοαπωθητικά κυρίως έξω από το σπίτι. Όταν επιστρέψετε σπίτι πλένεστε με σαπούνι και νερό.
- Μην αφήνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν μόνο τους εντομοαπωθητικό, και μην βάζετε εντομοαπωθητικό στα χέρια (παλάμες) τους. Βάζετε εντομοαπωθητικό πρώτα στα δικά σας χέρια και μετά τους το απλώνετε εσείς, όπου χρειάζεται. Συμβουλευόσαστε τον παιδίατρο για τη χρήση εντομοαπωθητικών σε παιδιά και χρησιμοποιείτε προϊόντα που επιτρέπονται για την ηλικία του παιδιού (σύμφωνα με την ετικέτα τους).
- Βάζετε πρώτα το αντιηλιακό και μετά το εντομοαπωθητικό.
- Οι έγκυες και οι μητέρες που θηλάζουν θα πρέπει να συμβουλευόνται τον ιατρό τους για τη χρήση εντομοαπωθητικών και να ακολουθούν τις οδηγίες χρήσης τους.
- Αν μετά την εφαρμογή του εντομοαπωθητικού παρατηρηθεί ερεθισμός, σταματάτε να το χρησιμοποιείτε και ενημερώστε τον ιατρό σας.

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Τμήμα Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Παρέμβασης  
Γραφείο Νοσημάτων που Μεταδίδονται με Διαβιβαστές  
τηλ: 210 8899052, 210 8899072, 210 5212000, [www.keelpno.gr](http://www.keelpno.gr)

Πληροφορίες για τον ιό του Δυτικού Νείλου και για τα ενδεικνυόμενα μέτρα προστασίας από κουνούπια μπορείτε -επίσης- να βρείτε και στο ενημερωτικό υλικό του Ε.Ο.Δ.Υ.:

- [Φυλλάδιο «Προφυλαχθείτε από τα κουνούπια»](#)
- [Παρουσίαση «Μέτρα προστασίας από τα κουνούπια»](#)
- [Φυλλάδιο «Ιός του Δυτικού Νείλου: Μαθαίνω και προφυλάσσομαι»](#)

\*Πληροφορίες για τα εγκεκριμένα στη χώρα βιοκτόνα (για ερασιτεχνική ή επαγγελματική χρήση):  
στο [www.minagric.gr](http://www.minagric.gr) (ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΦΥΤΟΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ & ΒΙΟΚΤΟΝΩΝ)