



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

# Μέτρα προστασίας από τα κουνούπια

**Τμήμα Νοσημάτων που Μεταδίδονται με Διαβιβαστές  
Διεύθυνση Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Παρέμβασης για Λοιμώδη Νοσήματα  
Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ)**

# Τα κουνούπια

αν είναι μολυσμένα

και

ανάλογα με το είδος τους



μπορεί να μεταδώσουν με το τίμπημά τους διάφορα νοσήματα

Στην Ελλάδα, τα τελευταία έτη, έχουν καταγραφεί κρούσματα:

- λοίμωξης από τον ιό του Δυτικού Νείλου
- ελονοσίας (σπάνια)

# Πως μεταδίδεται η λοίμωξη από ιό του Δυτικού Νείλου;

- **Κυρίως με τσίμπημα από μολυσμένο κουνούπι**  
(συνήθως το “κοινό” κουνούπι του γένους *Culex*)
- Το κουνούπι μολύνεται από μολυσμένο **πτηνό**
- **Δεν μεταδίδεται άμεσα από άτομο σε άτομο,**  
**με τη συνήθη κοινωνική επαφή**
- Πιο σπάνια με:
  - μετάγγιση αίματος
  - μεταμόσχευση οργάνων
  - από τη μητέρα στο έμβρυο

# Ιός Δυτικού Νείλου - κουνούπι Culex

- Συνήθως αφήνει αβγά:  
**σε νερό πλούσιο σε οργανικό υλικό**
- Τσιμπάει από το σούρουπο έως το χάραμα,  
καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας

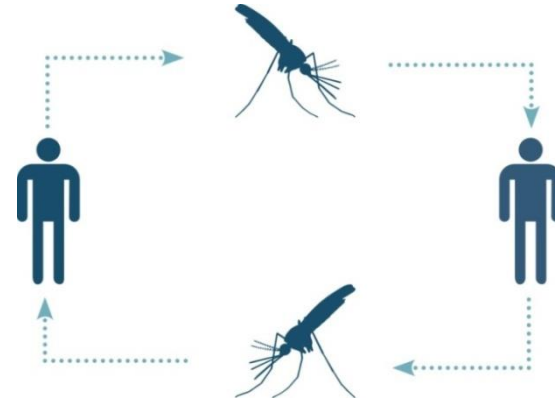


# Αυξημένο κίνδυνο για σοβαρή νόσο από τον ιό του Δυτικού Νείλου έχουν:

- **οι ηλικιωμένοι**
- **όσοι έχουν υποκείμενα προβλήματα υγείας, π.χ.:**
  - ανοσοκατασταλμένοι
  - νεφροπαθείς
  - καρκινοπαθείς
  - διαβητικοί
  - με καρδιαγγειακά νοσήματα
  - με χρόνια νευρολογικά προβλήματα, π.χ. άνοια
  - με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα

# Πως μεταδίδεται η ελονοσία;

- Κυρίως με τσίμπημα από μολυσμένο κουνούπι (γένος *Anopheles*)



- Το κουνούπι μολύνεται από μολυνθέντα **άνθρωπο**
- Δεν μεταδίδεται άμεσα από άτομο σε άτομο, μέσω συνήθους κοινωνικής επαφής
- Πιο σπάνια με:
  - μετάγγιση αίματος
  - μεταμόσχευση οργάνων
  - χρήση μολυσμένης σύριγγας ή βελόνας
  - από τη μητέρα στο έμβρυο

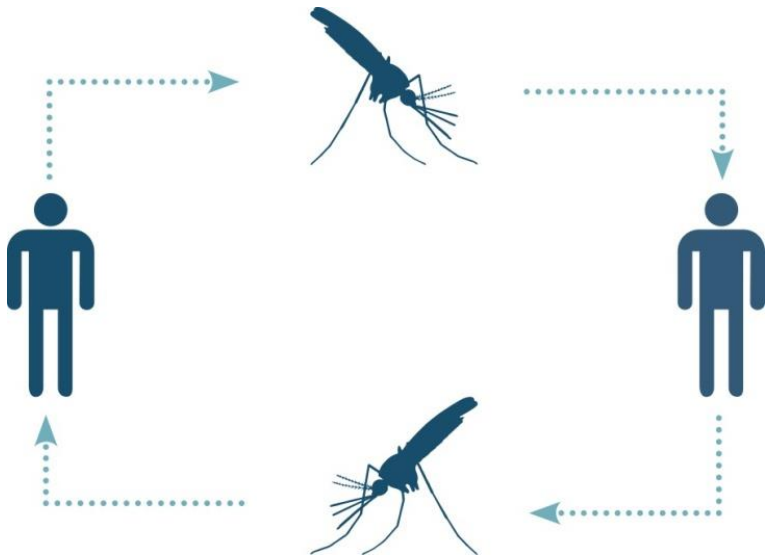
# Ελονοσία - κουνούπι Ανωφελές

- Συνήθως αποθέτει αυγά σε καθαρό νερό → σε **αγροτικές, περι-αστικές περιοχές**
- Τσιμπάει από το σούρουπο έως το χάραμα, καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας



# Κουνούπι *Aedes albopictus* – κουνούπι «τίγρης»

- Έχει εγκατασταθεί σε πολλές περιοχές στην Ελλάδα
- Τσιμπάει κυρίως κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Μπορεί δυνητικά να μεταδώσει διάφορους ιούς (π.χ. Δάγκειο, Chikungunya, ίσως Zika), **εάν μολυνθεί** από μολυνθέντα άνθρωπο





**Όλοι** πρέπει να λαμβάνουμε μέτρα:

- για να αποφεύγουμε τα τσιμπήματα των κουνουπιών
- για να μειώνουμε τα σημεία που αφήνουν τα αυγά τους γύρω μας (σπίτι, αυλή, χωράφι)

# Προστασία από τα τσιμπήματα των κουνουπιών

καθόλη τη διάρκεια του 24ώρου,  
ανάλογα με τις ώρες δραστηριότητας  
των κουνουπιών της περιοχής

# Μέτρα ατομικής προστασίας

- **Κατάλληλα ρούχα** που καλύπτουν όσο γίνεται περισσότερο το σώμα:
  - μακριά μανίκια και παντελόνια
  - ανοιχτόχρωμα και φαρδιά ρούχα
  
- **Εντομοαπωθητικά** σε ακάλυπτο δέρμα & επάνω από τα ρούχα -
  - εγκεκριμένα στη χώρα
  - με αποτελεσματικές δραστικές ουσίες όπως:
    - DEET
    - Πικαριδίνη/ικαριδίνη
    - IR3535
    - Citriodiol ή Eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized (ec oil (h/c))

# Τι προσέχουμε όταν χρησιμοποιούμε εντομοαπωθητικό σώματος;

## Προσοχή στις οδηγίες χρήσης!

- Όχι επάνω σε ερεθισμένο δέρμα, τραύματα, αμυχές
- Όχι στα μάτια και στο στόμα
- Όχι στο δέρμα κάτω από τα ρούχα
- Όχι στα χέρια (παλάμες) των παιδιών
- Μετά το αντηλιακό
- Αν χρειασθεί, ξαναβάζουμε μετά από μερικές ώρες
- Έγκυες - θηλάζουσες - παιδιά: συμβουλή από τον ιατρό τους
- Ξέπλυμα εντομοαπωθητικού με νερό και σαπούνι καθημερινά

# Μέτρα ατομικής προστασίας

## ➤ Κουνουπιέρα κατά τον ύπνο

- ιδίως σε **βρέφη**, παιδιά, ηλικιωμένους, έγκυες, πάσχοντες
- σιγουρευτείτε ότι δεν έχει εγκλωβιστεί κουνούπι μέσα



- ## ➤ Συχνά **λουτρά** καθαριότητας για την απομάκρυνση του ιδρώτα

# Μέτρα πρόληψης στο σπίτι

**Σήτες** σε πόρτες, παράθυρα, φεγγίτες και αεραγωγούς τζακιού

**Ανεμιστήρες** (ιδίως οροφής) ή **κλιματιστικά**



**Εντομοκτόνα - εντομοαπωθητικά χώρου**

(εγκεκριμένα στη χώρα):

φιδάκια, ταμπλέτες ή υγρά (στην πρίζα), αεροζόλ κλπ

# Μείωση των σημείων που τα κουνούπια αφήνουν τα αβγά τους

# Εστίες απόθεσης αβγών κουνουπιών - παραδείγματα

**Αγροτικό σύστημα**



**Περιαστικό  
σύστημα**



**Αστικό  
σύστημα**





# Μέτρα πρόληψης στο σπίτι

- Πολλά από τα κουνούπια γεννιούνται και ζουν:
  - στο **μπαλκόνι**
  - στις **αυλές**
  - στα **χωράφια** μας



- Μπορούμε να μειώσουμε τον πληθυσμό των κουνουπιών:

**μειώνοντας τα σημεία εκείνα  
που αφήνουν τα αβγά τους**

# Μέτρα πρόληψης στο σπίτι



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

**Απομακρύνουμε τα στάσιμα νερά** και από μικρές εστίες  
(π.χ. από λεκάνες, βάζα, κουβάδες,  
πιατάκια γλαστρών)

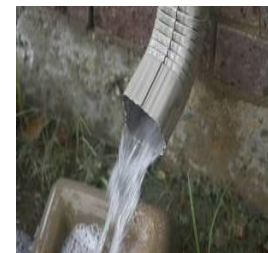


**Αδειάζουμε στάσιμο νερό** κάθε εβδομάδα



**Σκεπάζουμε – καλύπτουμε τα αντικείμενα** με στάσιμο νερό

Φυλάσσουμε δοχεία νερού (κουβάδες, καρότσια, βαρέλια)  
**γυρισμένα ανάποδα ή καλυμμένα**



Δεν αφήνουμε να συσσωρεύονται λύματα,  
νερά αποχέτευσης, απόβλητα

# Μέτρα πρόληψης στο σπίτι



**Αντικαθιστούμε σπασμένους σωλήνες νερού που τρέχουν**

**Καλύπτουμε ή απομακρύνουμε παλιά λάστιχα που μαζεύουν νερό**



**Καθαρίζουμε τα φύλλα που μαζεύονται στις υδρορροές**

**Κουρεύουμε τακτικά το γρασίδι, τους θάμνους και τις φυλλωσιές (καταφύγια ενήλικων κουνουπιών)**



**Ποτίζουμε κατά προτίμηση το πρωί**

# Μέτρα πρόληψης στο σπίτι



Καλύπτουμε με **σήτες** τους  
αγωγούς εξαερισμού των βόθρων



Αν έχουμε πισίνα ή σιντριβάνι:  
θέτουμε κάθε μέρα σε λειτουργία το **φίλτρο** καθαρισμού

Δίνουμε κλίση στον κήπο  
για να απομακρύνονται τα νερά



# Πώς μπορούμε να αποφύγουμε τα κουνούπια στο σπίτι;

- Με χρήση **κουνουπιέρας**
- Με χρήση **ανεμιστήρων, κλιματιστικών**
- Με αντικουνουπικά πλέγματα (**σήτες**) στα ανοίγματα



- Με **απομάκρυνση στάσιμου νερού**
- Με κούρεμα γρασιδιού, θάμνων, φυλλωσιών



- Με χρήση **εντομοκτόνων/ εντομοαπωθητικών περιβάλλοντος** (φιδάκια, ταμπλέτες)

# Μέτρα πρόληψης στην εργασία



**Καθαρίζουμε** συχνά και ψεκάζουμε στάβλους ζώων και κοτέτσια

**Ανανεώνουμε τακτικά το νερό** σε ποτίστρες ζώων, γούρνες, στέρνες



Καλύπτουμε τις βάρκες ώστε να μην μαζεύουν νερό της βροχής

# Μέτρα πρόληψης στην κοινότητα

- **Καθαρίζουμε τους αγωγούς ομβρίων υδάτων και τα αρδευτικά κανάλια** από ό,τι εμποδίζει την ελεύθερη ροή νερού
  - **Καθαρίζουμε τα αγριόχορτα** και τη βλάστηση από επιφανειακά νερά (ρέματα, κανάλια)
  - **Δεν κάνουμε αλόγιστη χρήση νερού**, κυρίως όταν δεν υπάρχουν κατάλληλοι αποχετευτικοί αγωγοί
  - Στα νεκροταφεία → χρησιμοποιούμε συνθετικά άνθη **όχι ανθοδοχεία με νερό**
- Προγράμματα καταπολέμησης κουνουπιών

# Φυλλάδια – Αφίσες ΕΟΔΥ



**Προφυλάξου  
από τα κουνούπια  
ημέρα και νύχτα**

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

όχι στάσιμα νερά

εγκεκριμένα εντομοαπωθητικά σώματος

κλιματιστικό/ ανεμιστήρας

κουνουπιέρες

σήτες

εγκεκριμένα εντομοαπωθητικά/ εντομοκτόνα χώρου

μακριά μανίκια και παντελόνια

eody.gov.gr



**ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ  
ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!**

Όλα τα γραφικά λήφθηκαν από το: Centers for Disease Control and Prevention, USA  
<https://www.cdc.gov/zika/pdfs/zika-activity-book.pdf>



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Υγείας

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

**Προφυλαχθείτε  
από τα κουνούπια**