



## Οδηγίες για τους προσκυνητές στο Hajj και Umrah 2014 στη Σαουδική Αραβία

Κάθε χρόνο εκατομμύρια μουσουλμάνοι επισκέπτονται την πόλη της Μέκκας στη Σαουδική Αραβία κατά την περίοδο των προσευχών. Το 2014 η εβδομάδα του ιερού προσκυνήματος Hajj διαρκεί από τις 2-7 Οκτωβρίου. Το προσκύνημα Umrah ή μικρό προσκύνημα πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου. Στα άτομα που πρόκειται να ταξιδέψουν στη Μέκκα συνιστάται να ακολουθήσουν τα παρακάτω βήματα ώστε να εξασφαλίσουν ένα υγιές ταξίδι.

### Πριν το ταξίδι

Να προγραμματίζεται η επίσκεψη στο ιατρείο ταξιδιωτικής ιατρικής ή στην αντίστοιχη Διεύθυνση Υγείας της Περιφέρειας 4- 6 εβδομάδες πριν την αναχώρηση.

Ο εμβολιασμός και οποιαδήποτε προφύλαξη χρειάζεται να εξατομικεύονται ανάλογα με το ιστορικό και την κλινική εξέταση του ατόμου και σύμφωνα με τη κρίση του θεράποντα ιατρού.

### Εμβόλια

Η Σαουδική Αραβία απαιτεί πιστοποιητικό εμβολιασμού για να επιτρέψει την είσοδο κατά τη διάρκεια του προσκυνήματος για το τετραδύναμο (A,C,Y,W135) εμβόλιο μηνιγγιτιδόκοκκου.

Επίσης συνιστώνται τα εμβόλια:

- Αναμνηστική δόση του εμβολίου τετάνου –διφθερίτιδας ενηλίκων, αν δεν έχει χορηγηθεί τα τελευταία 10 χρόνια.
- Εμβόλιο MMR, αν δεν έχει λάβει συνολικά 2 δόσεις εμβολίου ή δεν έχει νοσήσει.
- Μία επιπλέον δόση εμβολίου πολιομυελίτιδας (Salk), αν δεν έχει χορηγηθεί τα τελευταία 10 χρόνια.
- Το εμβόλιο της εποχικής γρίπης.
- Το εμβόλιο της ηπατίτιδας Α.
- Το εμβόλιο του τυφοειδούς πυρετού.
- Το εμβόλιο της ηπατίτιδας Β.

### MERS-κοροναϊός

Από το Σεπτέμβριο του 2012 έως τις 26 Απριλίου 2014 έχουν αναφερθεί στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) συνολικά 261 εργαστηριακά επιβεβαιωμένα κρούσματα, εκ των οποίων τα 93 έχουν καταλήξει. Τα κρούσματα εντοπίζονται στις

χώρες: Σαουδική Αραβία, Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, Κατάρ, Ιορδανία, Ομάν, Κουβέιτ, Ηνωμένο Βασίλειο, Γερμανία, Γαλλία, Ιταλία, Τυνησία, Μαλαισία, Φιλιππίνες και Ελλάδα. Το ελληνικό περιστατικό είναι το δέκατο κρούσμα λοίμωξης από MERS-κοροναϊό στην Ευρώπη. Τα κρούσματα που αναφέρθηκαν στην Ευρώπη, στην Τυνησία, στη Μαλαισία και στις Φιλιππίνες είχαν άμεση ή έμμεση σύνδεση με χώρες στη Μέση Ανατολή. Ο κίνδυνος για τον ταξιδιώτη θεωρείται χαμηλός. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ δεν υπάρχουν περιορισμοί, προς το παρόν, σε σχέση με ταξίδια ή συστάσεις για έλεγχο στις πύλες εισόδου.

### **Οδηγίες**

Οι κοροναϊοί είναι μία ομάδα ιών που συνήθως προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις με ποικίλη σοβαρότητα στον άνθρωπο και στα ζώα. Εκτιμάται ότι περίπου το ένα τρίτο των λοιμώξεων ανώτερου αναπνευστικού στον άνθρωπο μπορεί να προκαλείται από κοροναϊούς. Ο ακριβής τρόπος μετάδοσης δεν είναι ακόμα γνωστός. Υπάρχουν πάντως σαφείς ενδείξεις περιορισμένης μετάδοσης από άνθρωπο σε άνθρωπο. Τα μέτρα προφύλαξης περιλαμβάνουν την τήρηση των βασικών κανόνων υγιεινής, συστήνεται:

- συχνό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι, οπωσδήποτε πριν το φαγητό ή το κάπνισμα. Αν δεν υπάρχει άμεσα διαθέσιμο νερό και σαπούνι και τα χέρια δεν είναι ορατά λερωμένα, εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάποιο αλκοολούχο διάλυμα καθαρισμού των χεριών.
- κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντηλο κατά τη διάρκεια του βήχα και του φτερνίσματος.
- αποφυγή επαφής με ασθενείς που έχουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού.
- αποφυγή της επαφής με παραγωγικά, κατοικίδια και άγρια ζώα (όπως οι καμήλες).
- αν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού παρουσιαστεί πυρετός, δυσκολία στην αναπνοή, βήχας ή άλλα συμπτώματα από το αναπνευστικό, πρέπει να αναζητηθεί άμεσα ιατρική βοήθεια. Συνιστάται η αναβολή της επιστροφής μέχρι την πλήρη αποδρομή των συμπτωμάτων.

Επιστρέφοντας:

- συνιστάται η παρακολούθηση της υγείας του ταξιδιώτη για 14 ημέρες.
- αν κατά τη διάρκεια αυτών των 14 ημερών παρουσιαστεί πυρετός και βήχας ή δυσκολία στην αναπνοή ή άλλα συμπτώματα από το αναπνευστικό, πρέπει να αναζητηθεί ιατρική βοήθεια άμεσα και να ενημερωθεί ο ιατρός για το πρόσφατο ταξίδι, ή να γίνει επικοινωνία με το ΚΕΕΛΠΝΟ (210-5212000).

Επίσης, το Υπουργείο Υγείας της Σαουδικής Αραβίας συνιστά την αναβολή του ταξιδιού στις παρακάτω ομάδες:

- Άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω.
- Άτομα με χρόνια νοσήματα (πχ καρδιαγγειακά νοσήματα, αναπνευστικά νοσήματα, σακχαρώδη διαβήτη), ανοσοκαταστολή (κληρονομική ή επίκτητη), καρκίνο.
- Έγκυες γυναίκες και παιδιά κάτω των 12 ετών.

### **Ασφαλιστική κάλυψη**

Επίσης απαραίτητη είναι η μέριμνα για την ασφαλιστική κάλυψη κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.

## Γενικά προληπτικά μέτρα

- [Νέο στέλεχος κοροναϊού \(coronavirus\). Οδηγίες για ταξιδιώτες](#)
- [Προληπτικά μέτρα για την αποφυγή ατυχημάτων: Πληροφορίες για ταξιδιώτες](#)
- [Διάρροια των ταξιδιωτών: Πληροφορίες για ταξιδιώτες](#)
- [Προληπτικά μέτρα κατά την κατανάλωση τροφίμων και ποτών](#)
- [Προληπτικά μέτρα για την ηλιακή ακτινοβολία](#)
- [Προστασία από τα έντομα](#)
- [Προστασία από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και αιματογενώς μεταδιδόμενα νοσήματα](#)

## Μετά το ταξίδι

Εάν δεν αισθάνεστε καλά μετά την επιστροφή σας συνιστάται η επίσκεψη στον ιατρό και η επισήμανση του πρόσφατου ταξιδιού σας.

## Χρήσιμες ιστοσελίδες

- World Health Organization (WHO). World - travel advice on MERS-CoV for pilgrimages. Στο : <http://www.who.int/ith/updates/20130725/en/> [προσπέλαση 29 Απριλίου 2014].
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Hajj and Umrah, 2013. Στο : <http://wwwnc.cdc.gov/travel/notices/watch/hajj-umrah-2013> [προσπέλαση 29 Απριλίου 2014].
- Kingdom of Saudi Arabia. Ministry of Health. Health Regulations for travellers to Saudi Arabia for Umrah & Pilgrimage (Hajj)-1434 (2013). July 2013. Στο: <http://www.moh.gov.sa/en/Hajj/Pages/HealthRegulations.aspx> [προσπέλαση 29 Απριλίου 2014].