

## Ταξιδιωτικές οδηγίες από το Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων (CDC) των ΗΠΑ

Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Ιωάννης Ντάνας**, **Μαρία Γαβριατοπούλου** και **Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τις ταξιδιωτικές οδηγίες από το Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων (CDC) των ΗΠΑ (26 Αυγούστου 2020, <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-during-covid19.html>).

- Τα ταξίδια αυξάνουν την πιθανότητα μετάδοσης του SARS-CoV-2. Η παραμονή στο σπίτι είναι ο καλύτερος τρόπος να προστατευτούμε από τη λοίμωξη COVID-19.
- Δε θα πρέπει να ταξιδεύει όποιος είναι ασθενής ή έχει έρθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 τις τελευταίες 14 ημέρες.

### Θέματα προς αξιολόγηση πριν το ταξίδι

- Ποια είναι η επιδημιολογική πορεία της λοίμωξης COVID-19 στον προορισμό?
- Υπάρχουν παράγοντες κινδύνου όπως αυξημένη ηλικία ή συννοσηρότητες που να προδιαθέτουν για αυξημένο κίνδυνο σοβαρής λοίμωξης από COVID-19?
- Υπάρχουν στον οικογενειακό και λοιπό οικογενειακό περίγυρο άτομα με αυξημένο κίνδυνο σοβαρή νόσου από COVID-19?
- Υπάρχουν συγκεκριμένες υποχρεώσεις όπως η χρήση μάσκας ή/και περιορισμοί για τους ταξιδιώτες στον προορισμό?

### Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού

- Η ορθή χρήση μάσκας προσώπου είναι απαραίτητη σε όλους τους δημόσιους χώρους
- Πρέπει να αποφεύγεται η στενή επαφή με άτομα εκτός οικίας σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων (σωματική απομάκρυνση).
- Πρέπει να πλένονται συχνά τα χέρια ή να χρησιμοποιούνται αλκοολούχα διαλύματα με τουλάχιστον 60% περιεκτικότητα σε αλκοόλη.
- Πρέπει να αποφεύγεται η επαφή με ασθενείς.
- Πρέπει να αποφεύγεται η επαφή με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα.
- Θα πρέπει να λαμβάνονται συνεχώς τα μέτρα προστασίας καθώς υπάρχουν περιπτώσεις όπου δεν είναι εφικτή η τήρηση των μέτρων κοινωνικής απομάκρυνσης, όπως στο τρένο, στο πλοίο, στο λεωφορείο και στο αεροπλάνο. Ο τρόπος ανακύκλωσης του αέρα στο αεροπλάνο δεν ευοδώνει τη μετάδοση του SARS-CoV-2, ωστόσο ο κίνδυνος αυξάνεται με την πολύωρη παραμονή.
- Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στη χρήση μέτρων ατομικής υγιεινής κατά τη στάση και τη χρήση κοινόχρηστων μπάνιων, τον ανεφοδιασμό με καύσιμα και την κατανάλωση τροφίμων.

### Μετά το ταξίδι

- Ακόμα και σε ασυμπτωματικούς ταξιδιώτες δε μπορεί να αποκλειστεί η πιθανότητα φορέας SARS-CoV-2 και μετάδοσης της λοίμωξης COVID-19 για 14 ημέρες μετά την έκθεση στον ιό.

- Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να τηρούνται τα μέτρα ατομικής υγιεινής και σωματικής απομάκρυνσης, κυρίως για τις πρώτες 14 ημέρες από την επιστροφή.
- Σημαντική είναι επίσης η ατομική παρακολούθηση των συμπτωμάτων για πιθανή λοίμωξη COVID-19.
- Πρέπει να ακολουθούνται οι εξειδικευμένες οδηγίες που έχουν εκδοθεί από τις αρμόδιες αρχές ανά περιοχή.