

Μέτρα Προστασίας από την Αφρικανική Σκόνη

Δημοσιεύθηκε η [Εγκύκλιος Δ1\(δ\)/ΓΠ/οικ.25498/8-5-24](#) του Υπουργείου Υγείας, με θέμα την **Προστασία της Δημόσιας Υγείας στην περίπτωση μεταφοράς αφρικανικής σκόνης**.

Κατά το τελευταίο χρονικό διάστημα παρατηρείται συχνή εμφάνιση του φαινομένου της **αερομεταφοράς αφρικανικής σκόνης** στη χώρα μας, το οποίο δύναται να επιβαρύνει την υγεία των πολιτών και ειδικότερα των ευάλωτων ομάδων του πληθυσμού. Το φαινόμενο αναμένεται να επανέρχεται περιοδικά ενώ παρατηρείται κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων εποχών.

Η **αφρικανική σκόνη** που μπορεί κατά περιόδους να επηρεάζει τη χώρα μας προέρχεται κατά κύριο λόγο από την **έρημο Σαχάρα της Βόρειας Αφρικής** και αποτελείται από σωματίδια άμμου και σκόνης διαφόρων μεγεθών.

Η σύσταση των σωματιδίων εξαρτάται τόσο από την πηγή τους όσο και από τη διαδρομή/τροχιά που θα ακολουθήσουν και μπορεί να περιλαμβάνει **χημικές ουσίες** (ανόργανες και οργανικές) και **μικροοργανισμούς** (ιούς, βακτήρια, μύκητες).

Η **αφρικανική σκόνη** δύναται να επηρεάσει οποιονδήποτε αλλά ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος για ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού, όπως:

- Παιδιά και μωρά
- Άτομα >65 ετών
- Άτομα με **χρόνιες παθήσεις** του αναπνευστικού, κυρίως **βρογχικό άσθμα** και **Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)**
- Άτομα με χρόνιες **καρδιαγγειακές παθήσεις**

Η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συσχετιστεί με **ερεθισμό των ματιών** (φαγούρα, υγρά μάτια, δακρύρροια), **ερεθισμό του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος**, όπως της μύτης και της στοματικής κοιλότητας (ρινική καταρροή, φτέρνισμα, πονόλαιμος, βραχνάδα), **ερεθισμό του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος** (δυσκολία στην αναπνοή ή δύσπνοια, επίμονος βήχας με ή χωρίς απόχρεμψη, θωρακικό άλγος), επιδείνωση **αλλεργικών αντιδράσεων** (ερυθρότητα δέρματος, φαγούρα), ενώ έχει συνδεθεί με αυξημένες επισκέψεις στα Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών των νοσοκομείων για:

- Παρόξυνση **Βρογχικού Άσθματος**
- Παρόξυνση **Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ)**
- **Οξεία Καρδιαγγειακά νοσήματα**

Μέτρα Προστασία της Δημόσιας Υγείας

Μείνετε **ενημερωμένοι**.

Παρακολουθήστε τις **αναφορές για την ποιότητα του αέρα** και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά

Περιορίστε τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους

Περιορίστε στο ελάχιστο δυνατό τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους ή τις **άσκοπες μετακινήσεις**

Παραμείνετε σε **εσωτερικούς χώρους**, όπως το σπίτι ή το γραφείο. Εάν κρίνεται απαραίτητο να βγείτε έξω, **ελαχιστοποιήστε** το χρόνο για **μετακινήσεις** και την παραμονή σε υπαίθριο χώρο

Προτιμήστε το αυτοκίνητο για τις μετακινήσεις σας.

Συστήνεται να διατηρείτε τα **παράθυρα κλειστά** και να έχετε ενεργοποιημένο το σύστημα εξαερισμού σε λειτουργία εσωτερικής ανακύκλωσης

Αποφύγετε την έντονη **σωματική εργασία** ή αθλητική δραστηριότητα, όπως ποδηλασία, τρέξιμο ή περπάτημα σε υπαίθριους χώρους, αθλητικές προπονήσεις ή και αγώνες σε ανοικτούς χώρους (κολυμβητήρια, γήπεδα, στάδια). Μεταφέρετε τέτοιες δραστηριότητες σε **κατάλληλες κλειστές αθλητικές αίθουσες** ή αναβάλετέ τις για άλλες ημέρες, εφόσον είναι εφικτό

Χρησιμοποιήστε **μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας**. Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες υψηλών συγκεντρώσεων σκόνης, συστήνεται να φοράτε μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (**FFP2/ KN95/N95**) για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων.

Πάρτε **μέτρα** για να βελτιώσετε την **ποιότητα του αέρα** στους εσωτερικούς χώρους

Διατηρήστε σε **καλό επίπεδο** την **ποιότητα αέρα** στο σπίτι, στο γραφείο, κ.α.

Ελαχιστοποιήστε τη διείσδυση εξωτερικού αέρα, διατηρώντας κλειστά – όσο γίνεται – τα παράθυρα και τις πόρτες

Βελτιώστε τη **μόνωση των εσωτερικών χώρων** (χαραμάδες θυρών και παραθύρων) για να εμποδίσετε την είσοδο της σκόνης στον εσωτερικό χώρο

Ενεργοποιήστε έγκαιρα τη **συσκευή καθαρισμού αέρα**– εφόσον υπάρχει – και βεβαιωθείτε ότι έχει τα κατάλληλα φίλτρα και λειτουργεί κανονικά

Καθαρίστε με υγρό πανί επιφάνειες επαφής, όπως τραπέζια και πάγκους, και σφουγγαρίστε το δάπεδο

Αποφύγετε δραστηριότητες **που επιδεινώνουν την ποιότητα αέρα** στους **εσωτερικούς χώρους**, όπως κάπνισμα, χρήση ηλεκτρικής σκούπας, μαγείρεμα με γκάζι, άναμμα κεριών και τζακιών

Μείνετε **ενυδατωμένοι**. Πίνετε άφθονο νερό

Διαβάστε την Εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας

Health and Safety Advisors

gepgroup.gr



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St.
151 25 Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr



Connect with us:

