



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 07/05/2025
Α.Α.: 213

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: <<ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ>>



Η μεταφορά σκόνης από την Αφρική, προβλέπεται να επηρεάσει σημαντικά την ατμόσφαιρα στην Ελλάδα, με αυξημένη συγκέντρωση κοντά στο έδαφος.

Με στόχο την αποφυγή των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία εξαιτίας της επιβάρυνσης της ποιότητας της ατμόσφαιρας, ακολουθούν γενικά μέτρα προφύλαξης της υγείας του πληθυσμού αλλά και οδηγίες για την ατομική προφύλαξη κατά της ημέρες μεγάλης συγκέντρωσης αφρικανικής σκόνης.

ΠΙΘΑΝΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ που ίσως εμφανιστούν **κατόπιν έκθεσης** στην αφρικανική σκόνη:

1. Ερεθισμός του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος:

- ✓ δύσπνοια,
- ✓ επίμονος βήχας με ή χωρίς φλέματα,
- ✓ πόνος στον θώρακα.

2. Ερεθισμός του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος:

μύτης και της στοματικής κοιλότητας :

- ✓ καταρροή μύτης,
- ✓ φτέρνισμα,
- ✓ πόνος στον λαιμό,
- ✓ βράχνιασμα.

3. Παρόξυνση Βρογχικού Άσθματος

4. Επιδείνωση Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ).

5. Εύκολη κόπωση,

6. Εμφάνιση στηθάγχης,

7. Επιδείνωση καρδιακής ανεπάρκειας,

8. Οξύ καρδιολογικό σύμβαμα.

9. Επιδείνωση αλλεργικών αντιδράσεων :

- ερυθρότητα δέρματος, κνησμός.

10. Ερεθισμός ματιών : φαγούρα, κνησμός, δακρύρροια.

ΕΥΑΛΩΤΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗ ΣΚΟΝΗ:

- Βρέφη,
- Παιδιά,
- Άτομα άνω των εξήντα πέντε (65) ετών,
- Άτομα με χρόνιες παθήσεις του αναπνευστικού, όπως η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) και το βρογχικό άσθμα,
- Άτομα με χρόνιες καρδιαγγειακές παθήσεις.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ:

- **ΑΠΟΦΥΓΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ, ΟΠΩΣ:**
 - ✓ Αναβάλετε τυχόν εκπαιδευτικές εκδρομές και πολιτιστικές επισκέψεις.
 - ✓ Η διεξαγωγή του μαθήματος της **γυμναστικής** δεν θα πρέπει να διεξάγεται τις ημέρες αυτές σε εξωτερικούς χώρους αλλά σε κατάλληλη κλειστή αθλητική αίθουσα, ή εν ελλείψει της, στην κανονική τάξη των παιδιών ή σε άλλους ασφαλείς εσωτερικούς σχολικούς χώρους.
 - ✓ Ενθαρρύνετε τους μαθητές προς εναλλακτικές δραστηριότητες για την αποφυγή δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν έντονη σωματική άσκηση, στη διάρκεια των διαλειμμάτων.
- **ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΚΑΘΑΡΟΥ ΑΕΡΑ ΣΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΤΑΞΕΙΣ:**
 - ✓ Είναι απαραίτητο να καθαριστούν, πριν από την έναρξη των μαθημάτων, με υγρό πανί, όλες οι επιφάνειες επαφής και εργασίας (π.χ. τραπέζια, πάγκοι).
 - ✓ Ο αερισμός των αιθουσών μπορεί να γίνει μόνο πριν τον καθαρισμό.
 - ✓ Έπειτα ελαχιστοποιείστε τη διείσδυση εξωτερικού αέρα στους εσωτερικούς χώρους διατηρώντας όσο το δυνατόν κλειστά τα παράθυρα και τις πόρτες στις αίθουσες διδασκαλίας όσο διαρκεί το φαινόμενο αυτό, και το σχολείο έχει μαθητές.
 - ✓ Μετά το τέλος των μαθημάτων, οι χώροι του σχολείου θα πρέπει να σφουγγαριστούν, ιδιαίτερα προσεκτικά οι αίθουσες διδασκαλίας
 - ✓ Έπειτα θα πρέπει να καθαριστούν με υγρό πανί όλες οι επιφάνειες επαφής και εργασίας (π.χ. θρανία, γραφεία, τραπέζια και πάγκοι).

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΕ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ:

- Διατηρήστε σε καλό επίπεδο την ποιότητα αέρα στο σπίτι σας ή στο χώρο εργασίας σας, 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.
- Αποφύγετε δραστηριότητες που επιδεινώνουν την ποιότητα αέρα στους εσωτερικούς χώρους, όπως είναι το κάπνισμα, η χρήση ηλεκτρικής σκούπας, το μαγείρεμα με γκάζι ή ψησταριά, το άναμμα των κεριών και των τζακιών.
- Καθαρίστε με βρεγμένο πανί τις επιφάνειες επαφής, όπως είναι τα γραφεία, τα τραπέζια και οι πάγκοι, καθώς επίσης σφουγγαρίστε το δάπεδο του χώρου που βρίσκεστε.

ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ:

- ✓ Ενημερώνεστε για:
 - την ποιότητα του αέρα
 - τις μετεωρολογικές προβλέψεις και
 - για το πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- ✓ Αποφύγετε τις ημέρες εκείνες κάθε δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους.
- ✓ Μόνο σε έκτακτη ανάγκη βγείτε έξω.
- ✓ Ελαχιστοποιήστε τον χρόνο για τις μετακινήσεις σας και την παραμονή σας σε κάθε υπαίθριο χώρο.
- ✓ Παραμείνετε σε εσωτερικούς χώρους, (οικία ή εσωτερικό χώρο εργασίας).
- ✓ Αποφύγετε δραστηριότητες που επιδεινώνουν την ποιότητα αέρα στους εσωτερικούς χώρους, όπως:
 - κάπνισμα,
 - χρήση ηλεκτρικής σκούπας,
 - μαγείρεμα με πετρογκάζ ή ψησταριά.
- ✓ Μην αθλείστε σε εξωτερικούς χώρους, πάρα μόνο ήπια μέσα στο σπίτι, καλό θα ήταν να αποφεύγεται κάθε άσκηση εξολοκλήρου όμως τις ημέρες αυτές.
- ✓ Αποφύγετε κάθε έντονη σωματική εργασία.
- ✓ Σε κάθε έξοδο σας, όταν το φαινόμενο είναι έντονο, φοράτε μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/ KN95/N95) ώστε μειώσετε την εισπνοή σκόνης.
- ✓ Μείνετε ενυδατωμένοι με κατανάλωση μη αλκοολούχων ποτών, κατά προτίμηση νερού.
- ✓ Κάνετε συχνά ντουζ, για την απομάκρυνση της σκόνης από τα μαλλιά και το σώμα.
- ✓ Αλλάζετε τακτικά ρούχα και πλένετε συχνά τα φορεμένα, τα οποία έχουν στην πλέξη και στην επιφάνεια τους σκόνη και ας μην φαίνεται. Μέχρι το πλύσιμο τους, φυλάσσετε τα σε κλειστή σακούλα ή ειδικό κάδο για τα άπλυτα.

