



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 10/07/2025
Α.Α.: 219

**ΘΕΜΑ: ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΑ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙΑ
ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΜΕΤΑΔΙΔΟΥΝ**



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΤΑ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙΑ:

Τα τσιμπούρια:

- είναι μικρά ζώδια
- με 8 πόδια και
- ανήκουν στα Ακάρεα.
- Είναι πολύ μικρά σε μέγεθος, σαν το κεφάλι μιας καρφίτσας, και
- διογκώνονται όταν τρέφονται με αίμα που απορροφούν από το δέρμα των θηλαστικών (για ώρες ή και μέρες), στα οποία παρασιτούν.
- Βγαίνουν δύσκολα όταν προσκολλούνται στο δέρμα.

- Η παρουσία τους είναι συχνότερη από την άνοιξη έως και το φθινόπωρο.
- Δεν πηδούν,
- Δεν πετούν.

ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΤΑ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙΑ:

Τα τσιμπούρια:

- βρίσκονται ακίνητα, είτε πάνω σε φύλλα, είτε σε χόρτα ή σε θάμνους.
- συνήθως συναντώνται σε σκιερά, υγρά μέρη, με πυκνή βλάστηση:
 - δάση,
 - λιβάδια,
 - πάρκα,
 - βαλτώδεις τόπους,
 - αυλές ή
 - κήπους με ψηλό γρασίδι και φύλλα.

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙ:

- Τα τσιμπούρια σκαρφαλώνουν πάνω στον άνθρωπο καθώς περνάει κοντά τους, ή όταν κάθεται στην φύση, το ίδιο ισχύει και για τα ζώακια.
- Προσκολλώνται σε ΓΥΜΝΟ και ΕΚΤΕΘΕΙΜΕΝΟ ΔΕΡΜΑ και αρχίζουν να τρέφονται.
- Συχνότερα εντοπίζονται :
 - στις μασχάλες,
 - στο λαιμό,
 - στη μέση,
 - στη βουβωνική χώρα,
 - πίσω από τα γόνατα,
 - στο τριχωτό της κεφαλής και
 - πίσω από τα αυτιά.

Προς τον ανθρώπινο οργανισμό τα περιστατικά μετάδοσης σχετικά σπανίζουν, όπως εξαιτίας της σοβαρότητας των ασθενειών που μπορεί να είναι απειλητικές για τη ζωή του ασθενή, η πρόληψη τους είναι εξέχουσας σημασίας.

ΤΙ ΜΕΤΑΔΙΔΟΥΝ ΤΑ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙΑ:

Τα τσιμπούρια μπορούν να μεταδώσουν διάφορους παθογόνους μικροοργανισμούς:

- βακτήρια,
- ιούς και
- παράσιτα, προκαλώντας σοβαρές ασθένειες:
 - τη νόσο του Lyme,
 - τον Κροτωνογενή πυρετό των Βραχωδών Ορέων,
 - την Τουλαραιμία
 - τον αιμορραγικό πυρετό Κριμαίας-Κονγκό, κ.α.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΝΟΣΗΣΗ ΜΕΣΩ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙ:

- γεωγραφική περιοχή,
- εποχή του έτους,
- κλιματικές συνθήκες,
- αυξημένη βλάστηση,
- έκθεση γυμνού δέρματος στη φύση,
- το είδος
- διάρκεια της προσκόλλησής του τσιμπουριού στο δέρμα (για τη νόσο του Lyme).

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙΑ:

1. Αποφυγή επαφής με φυσικούς δρυμούς και μέρη με πυκνή βλάστηση, όπως:
 - δάση,
 - λιβάδια,
 - πάρκα,
 - βαλτώδεις τόπους,
 - αυλές ή
 - κήπους με ψηλό γρασίδι και φύλλα.
2. Εάν είναι ανάγκη να παραβρεθείτε σε μέρη όπως τα ως άνω αναγραφόμενα τότε θα πρέπει να λάβετε τα ακόλουθα **μέτρα προστασίας**:
 - Βάζετε **εντομοαπωθητικά σπρέι** ή λοσιόν στο γυμνό/ακάλυπτο δέρμα και επάνω από τα ρούχα σας (σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης).
 - Περπατάτε πάντα στο **κέντρο των μονοπατιών** και όχι μέσα σε πυκνή βλάστηση.
 - **Μην ξαπλώνετε** και **μην κάθεστε απευθείας στο έδαφος** ή στην ύπαιθρο.

Σχετικά με το ντύσιμό σας:

- Φοράτε ρούχα ανοιχτού χρώματος (ώστε να διακρίνετε τα τσιμπούρια πάνω σας).
- Προστατευτείτε με μακρυμάνικες μπλούζες, μακριά παντελόνια, ψηλές κάλτσες και μπότες ή κλειστά παπούτσια.
- Εφαρμόστε το παντελόνι ή το κολάν σας, μέσα από τις κάλτσες και τις μπότες σας.
- Φοράτε γάντια, ειδικά όταν αγγίζετε χόρτα/ φυτά ή ζώα με τα χέρια σας (βάζετε τα μανίκια της μπλούζας μέσα στα γάντια).
- Εξετάζετε προσεκτικά τα ρούχα και το δέρμα σας για τσιμπούρια, κατά τη διάρκεια και μετά τη δραστηριότητα στην ύπαιθρο.

- **Αφού επιστρέψετε στο σπίτι σας**, βγάλτε τα ρούχα σας, τις κάλτσες και τα παπούτσια σας έξω από το σπίτι και **ελέγξτε τα για τσιμπούρια**.
- Κάντε ντους ή μπάνιο αμέσως μετά την επιστροφή σας από την ύπαιθρο και λουστείτε καλά, ώστε αν έχετε κάποιο τσιμπούρι πάνω σας και δεν έχει προλάβει να προσκολληθεί στο δέρμα σας, να πέσει.

ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΣΕΤΕ ΤΣΙΜΠΟΥΡΙ:

- Εάν εντοπίσετε τσιμπούρι στα ρούχα σας, αφαιρέστε το προσεκτικά με γάντια και τσιμπίδα (όχι με γυμνά χέρια).
- Αν βρείτε τσιμπούρι στο σώμα σας, αυτό θα πρέπει να αφαιρεθεί ολόκληρο, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και με σωστό τρόπο, με κατάλληλη λαβίδα/τσιμπιδάκι.
- **ΜΗ βγάζετε μόνοι σας το τσιμπούρι, αλλά πηγαίνετε άμεσα στον ιατρό, στο πιο κοντινό Κέντρο Υγείας ή Νοσοκομείο.**

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!!

- ❖ **ΜΗΝ πιάνετε το τσιμπούρι με γυμνά χέρια, αλλά πάντα με γάντια.**
- ❖ **ΜΗ ζουλήξετε,**
- ❖ **ΜΗ σπάσετε,**
- ❖ **ΜΗ συμπιέσετε και**
- ❖ **ΜΗΝ τρυπήσετε το σώμα του τσιμπούρι.**

- ΜΗΝ «ενοχλείτε» το τσιμπούρι όταν είναι προσκολλημένο στο δέρμα
- μη ρίχνετε πάνω στο τσιμπούρι:

- οινόπνευμα,
- λάδι,
- βαζελίνη,
- πετρέλαιο κ.α.

ΤΣΙΜΠΟΥΡΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΑ ΖΩΑ:

Σύμφωνα με τις οδηγίες κτηνιάτρου σας, εφαρμόστε στα κατοικίδια σας τακτικά αποπαρασίτωση και προληπτική θεραπεία ενάντια στα τσιμπούρια.

Βάζετε **εντομοαπωθητικά σπρέι** σιτρονέλας για την προστασία τους κατά την βόλτα και ελέγχετε το τρίχωμα τους με γάντια, φροντίζοντας πάντα για την καλή τους υγιεινή.

