

# Προστατευτικοί Εμβολιασμοί

## Πολύγλωσσος Οδηγός Εμβολιασμών



**MiMi**

Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten

  
**sanofi pasteur MSD**  
impfstoffe fürs leben

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.*



# Impressum

Schutzimpfungen – mehrsprachiger Impfwegweiser  
Mehrsprachiger Wegweiser zum Thema Impfen für  
Migrantinnen und Migranten in Deutschland

Kooperationspartner Sanofi Pasteur MSD GmbH  
Alexanderufer 3, 10117 Berlin-Mitte | Deutschland  
www.spmsd.de

Herausgeber: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Königstraße 6, 30175 Hannover | Deutschland  
ethno@onlinehome.de  
www.ethnomed.com

Redaktion: Sanofi Pasteur MSD GmbH,  
Dipl.-Sowi. Ramazan Salman, Dipl.-Sowi. Michael Kopel,  
Dipl.-Psych. Ahmet Kimil, Dipl.-Psych. Elena Kromm-Kostjuk  
(Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.), Stephanie Knostmann

Wir danken darüber hinaus Regine Wölle (Sanofi Pasteur MSD GmbH)  
und Dr. Gerhard Pallasch (Kreisgesundheitsamt Stade) für die  
fachliche Unterstützung bei der Entstehung dieser Broschüre.

Lektorat/Gestaltung/Satz: Bernd Neubauer

Übersetzung: Dolmetscherservice Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Abbildungsnachweise:

Abb 1: © Eckhard Fischer, Muldenstein

Abb 2: Cynthia Goldsmith, Centers for Disease Control (USA); ID 8243

Abb. 3–7: Ethno-Medizinisches Zentrum

Abb. 8: nach STIKO Epidemiologisches Bulletin, Heft 34 (2015)

Abb. 9: modifiziert nach Janeway CA et al. Immunobiology,  
6. Auflage (2005), Garland Science

Bildquellen: S. 1, 10, 12, 15, 27, 33 © Fotolia.com

Der vorliegende Wegweiser ist für eine breite Öffentlichkeit  
vorgesehen. Um die inhaltliche Richtigkeit zu gewährleisten,  
sind alle Rechte vorbehalten. Eine andere Verwendung als  
im gesetzlich festgelegten Rahmen bedarf der vorherigen  
schriftlichen Genehmigung durch die Redaktion.  
Bitte schreiben Sie uns.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:  
Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Deutsch, Englisch, Französisch,  
Griechisch, Italienisch, Kurdisch, Persisch, Polnisch, Rumänisch,  
Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch

4. Auflage

Stand: September 2015



# Χαιρετισμός

Αγαπητοί αναγνώστες και αναγνώστριες,

μία καλή υγειονομική περίθαλψη μεταναστριών και μεταναστών αποτελεί μία κεντρική μέριμνα της πολιτικής για την υγεία και την ενσωμάτωση της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης. Συγκεκριμένες και μετρήσιμες προδιαγραφές των στόχων που συμβάλλουν σε αυτόν τον τομέα δράσης σε μία βελτίωση, καθορίστηκαν στο Εθνικό Πρόγραμμα Δράσης για Ενσωμάτωση της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης. Τώρα θεωρείται η υγειονομική περίθαλψη των μεταναστριών και μεταναστών σε μερικούς τομείς ως ακόμη ανεπαρκής. Ελλιπής πληροφόρηση και ενημέρωση καθώς και φραγμοί πρόσβασης στο σύστημα υγείας αναφέρονται ως κύριες αιτίες. Και στους δύο τομείς υπάρχει όμως επίσης ήδη μεγάλη πρόοδος.

Αυτός ο πολύγλωσσος οδηγός εμβολιασμών θα είναι ένα σπουδαίο στοιχείο για την υγειονομική περίθαλψη μεταναστριών και μεταναστών στη Γερμανία. Η προστασία της δημόσιας υγείας υπάγεται στα συνταγματικά καθορισμένα καθήκοντα του κράτους. Μία βασική κολώνα γι' αυτό είναι ο εμβολιασμός του πληθυσμού. Δεν είναι τυχαίο που οι προστατευτικοί εμβολιασμοί αποτελούν συστατικό τμήμα του καταλόγου παροχών της κρατικής ασφάλισης ασθενείας. Οι υγειονομικές αρχές των κρατιδίων επεξεργάζονται γι' αυτό με βάση τις ετησίως εκδιδόμενες συστάσεις της Μόνιμης Επιτροπής Εμβολιασμών στο Ινστιτούτο Robert Koch ένα στο εκάστοτε ομοσπονδιακό κρατίδιο ισχύοντα κατάλογο με τους δημόσια συιστώμενους εμβολιασμούς.

Το ποσοστό εμβολιασμού του πληθυσμού είναι ένας σπουδαίος δείκτης για την υγειονομική περίθαλψη. Η αύξηση του ποσοστού εμβολιασμού στον πληθυσμό με μεταναστευτικό ιστορικό, ιδιαίτερα στα παιδιά και τους εφήβους, είναι γι' αυτό ένας σπουδαίος στόχος του Εθνικού Προγράμματος Δράσης για Ενσωμάτωση. Η προθυμία για εμβολιασμό είναι συνολικά καλή, συχνά όμως λείπει ακόμη η ενημέρωση και πληροφόρηση που φθάνει στην ομάδα στόχου.

Το Ethno-Medizinisches Zentrum αφιερώνεται από το 1989 με επιτυχία στην πολιτισμικά ευαίσθητη και εξειδικευμένη για μετανάστες διαμεσολάβηση σε υγειονομικά πολιτικά θέματα. Οι διαμεσολαβήτριες και διαμεσολαβητές υγείας του ομοσπονδιακού προγράμματος *Με μετανάστες για μετανάστες* δοκίμασαν με επιτυχία το πρόγραμμά τους για εμβολιασμό. Το Ethno-Medizinisches Zentrum θέτει με τον οδηγό εμβολιασμών που έχει συνταχθεί σε 16 γλώσσες ένα πρόσθετο σπουδαίο στοιχείο για την υγειονομική περίθαλψη μεταναστριών και μεταναστών. Εύχομαι στον οδηγό εμβολιασμών μία ευρεία διάδοση.

Hermann Gröhe  
Ομοσπονδιακός Υπουργός Υγείας



# Εισαγωγή

Αγαπητές αναγνώστριες, αγαπητοί αναγνώστες,

Μετανάστευση σημαίνει βιωμένη κινητικότητα. Η σημερινή παγκοσμιοποιημένη κοινωνία αποτελεί έκφραση των αυξανόμενων δυνατοτήτων να έχει κάποιος κινητικότητα. Με την ταχεία αύξηση της διεθνούς τουριστικής κυκλοφορίας έρχονται ολοένα περισσότεροι άνθρωποι από τις διάφορες

περιοχές της γης σε επαφή μεταξύ τους, έτσι ώστε ως σκοτεινή πλευρά αυτής της ανταλλαγής μπορούν να μεταδοθούν και ασθένειες σε μεγάλες αποστάσεις και να εξαπλωθούν γρηγορότερα από ότι παλαιότερα. Στο πλαίσιο μίας κρατικής μέριμνας για τη δημόσια υγεία παίζουν ιδιαίτερα οι εμβολιασμοί ένα σπουδαίο ρόλο: Προστατεύουν ως προληπτικά μέτρα υγείας όχι μόνο τον κάθε πολίτη ατομικά, αλλά εμποδίζουν στην περίπτωση μίας εκτεταμένης ανοσοποίησης του πληθυσμού την εξάπλωση ορισμένων ασθενειών.

Σε αυτή τη συνάρτηση παρατηρούνται κενά εμβολιασμού στους μετανάστες που ζουν στη Γερμανία. Έτσι είναι παραδείγματος χάρη ιδιαίτερα τα παιδιά που γεννήθηκαν στις χώρες προέλευσής τους και ήλθαν στη Γερμανία κατά τη διάρκεια των πρώτων ετών της ηλικίας τους, συχνά μόνο ελλιπώς εμβολιασμένα κατά την είσοδό τους στο σχολείο. Έναν από τους κύριους λόγους γι' αυτή την έλλειψη αποτελεί η πολλές φορές συναντώμενη ανεπαρκής γνώση της γερμανικής γλώσσας, η οποία εμποδίζει τόσο αυτούς που ζουν εδώ ήδη πολλά χρόνια όσο και αυτούς που εγκαταστάθηκαν προσφάτως εδώ, να κάνουν χρήση της υπάρχουσας προσφοράς σε παροχές πρόληψης του γερμανικού συστήματος υγείας.

Όπως θα διαπιστώσετε γρήγορα, ο εμβολιασμός δεν είναι μόνο θέμα για τα παιδιά – οι εμβολιασμοί υπάρχουν για κάθε ηλικία. Εάν μάλιστα λάβει κάποιος υπόψη ότι η αποτελεσματικότητα και ασφάλεια των εμβολιασμών συζητάται ενίοτε διαφιλονικούμενα και κυκλοφορούν γι' αυτό άστοχες πληροφορίες που προκαλούν ανησυχία, γίνεται ακόμη επιτακτικότερη η ανάγκη μίας συνεπτυγμένης και ισορροπημένης περιγραφής.

Ελπίζουμε με αυτόν τον οδηγό να κλείσουμε κατά το δυνατόν ευρέως τα υπάρχοντα κενά στην προσφορά ενημερωτικού υλικού στη μητρική γλώσσα για το θέμα της προστασίας των εμβολιασμών και με αυτόν τον τρόπο να συνεισφέρουμε στο να εξισωθεί η συμμετοχή στους εμβολιασμούς μεταξύ των μεταναστών με το επίπεδο της πλειονότητας του γερμανικού πληθυσμού.

Ramazan Salman

Διευθυντής του Ethno-Medizinisches Zentrum/ Γενικός προϊστάμενος του προγράμματος υγείας MiMi

# Περιεχόμενα

Μικρόβια μολυσματικών ασθενειών και τρόποι μετάδοσης.....	6
Οι βάσεις του εμβολιασμού και των εμβολίων .....	10
Σύσταση εμβολιασμού και πληρωμή των εξόδων .....	11
Το χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών της ΣΤΙΚΟ 2015 .....	12
Για τους κινδύνους και τις παρενέργειες του εμβολιασμού .....	14
Η κοινωνική σημασία του εμβολιασμού.....	16
Πρακτικές ερωτήσεις για τον εμβολιασμό.....	17
Σπουδαίες ασθένειες που μπορούν να αποφευχθούν με εμβολιασμούς.....	20
Οι σπουδαιότεροι ειδικοί όροι* .....	25
Οι σπουδαιότερες ειδικές διευθύνσεις.....	28
Το προσωπικό πρόγραμμα εμβολιασμών μου.....	32
Τα σπουδαιότερα εν συντομία.....	34

\* Στο κείμενο είναι μερικοί όροι γραμμένοι με **μπλε**. Θα βρείτε τη σύντομη επεξήγηση αυτών των όρων από τη σελίδα 25 στο κεφάλαιο «Οι σπουδαιότεροι ειδικοί όροι».

# Μικρόβια μολυσματικών ασθενειών και τρόποι μετάδοσης

## Τι προκαλεί τις μολυσματικές ασθένειες;

Πολλές **μολυσματικές ασθένειες** είναι γνωστές ήδη από αιώνες. Αλλά οι ακριβείς γνώσεις για τις αιτίες τους είναι ακόμη αρκετά πρόσφατες. Για πολύ χρόνο οι άνθρωποι είχαν μόνο πολύ ανακριβείς ή εσφαλμένες εικόνες γι' αυτές τις ασθένειες. Αυτές απεικονίζονται εν μέρει ακόμη σήμερα στα ονόματα των ασθενειών. Η ελονοσία (Malaria) παραδείγματος χάρη προέρχεται από τα ιταλικά και σημαίνει μεταφρασμένη κατά λέξη «ακάθαρτος αέρας».

Οι περισσότερες μολυσματικές ασθένειες προκαλούνται από **ιούς** και **βακτηρίδια**.

## Βακτηρίδια

Τα βακτηρίδια είναι μονοκυτταρικοί οργανισμοί (εικ. 1), οι οποίοι είναι τόσο μικροί, ώστε δεν μπορεί κάποιος να τους δει με γυμνό μάτι. Από τα πολλές δεκάδες χιλιάδες είδη βακτηριδίων που έχουν ανακαλυφθεί μέχρι τώρα, μόνο λίγα προκαλούν στους ανθρώπους μολυσματικές ασθένειες. Στο δέρμα μας, το στόμα και το παχύ έντερό μας είναι διαρκώς εγκατεστημένα αρκετές εκατοντάδες είδη βακτηριδίων. Πολλά από αυτά τα βακτηρίδια εκπληρώνουν σπουδαίες

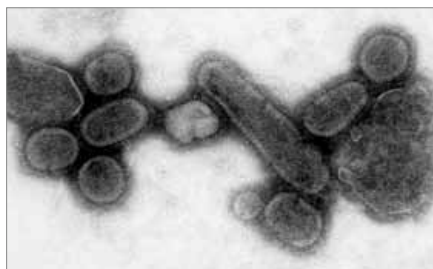
εργασίες και προστατεύουν παραδείγματος χάρη από μυκητιάσεις.



Εικ. 1: Απεικόνιση από ηλ. υπολογιστή του μικροβίου του κοκκύτη – το βακτηρίδιο *Bordetella pertussis*

## Ιοί

Οι ιοί είναι πολύ μικρότεροι από τα βακτηρίδια. Σε ένα κεφάλι καρφίτσας θα χωρούσαν περίπου 8 τρισεκατομμύρια ιοί της γρίπης (εικ. 2). Οι ιοί μπορούν να εισχωρήσουν στα ανθρώπινα κύτταρα και να τα εξαναγκάσουν να πολλαπλασιάσουν τον ιό. Τα προσβληθέντα κύτταρα τελικά καταστρέφονται.



Εικ. 2: Λήψη ιών της γρίπης στο ηλεκτρονικό μικροσκόπιο

### **Τι είναι μία μόλυνση;**

Μία μόλυνση ή μετάδοση είναι η εγκατάσταση και ο πολλαπλασιασμός μικροβίων (π.χ. βακτηριδίων, ιών) στο ανθρώπινο σώμα. Μία μόλυνση από ένα μικρόβιο δεν αποτελεί όμως ακόμη ασθένεια. Αφού πρώτα μία μόλυνση οδηγήσει αμέσως ή με χρονική καθυστέρηση σε εμφανίσεις της ασθένειας (συμπτώματα) όπως π.χ. πυρετό, αδιαθεσία ή εξάνθημα, έγινε από τη μόλυνση μία μολυσματική ασθένεια.

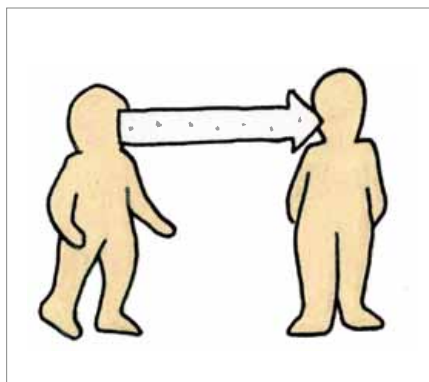
Τα μολυσμένα άτομα μπορούν επίσης να μεταδώσουν την ασθένεια σε άλλους ανθρώπους, χωρίς να είναι τα ίδια άρρωστα ή και απλά χωρίς να ξέρουν για τη δική τους μόλυνση. Γι' αυτό πολλές μολυσματικές ασθένειες εξαπλώνονται γρήγορα.

### **Πώς μεταδίδονται τα μικρόβια των ασθενειών;**

Για μία μόλυνση έχει μεγάλη σημασία ο τρόπος μετάδοσης ή αντίστοιχα μόλυνσης. Μόνον όταν ένας αρκετά μεγάλος αριθμός μικροβίων εισχωρήσει ακέραια στο σώμα, μπορεί να προκύψει μία μολυσματική ασθένεια. Ανάλογα με το μικρόβιο και την ασθένεια είναι πιθανοί διάφοροι τρόποι μετάδοσης.

#### **Μόλυνση από σταγονίδια**

Κατά το φτέρνισμα, το βήξιμο, την ομιλία και την αναπνοή εκλύουμε σταγονίδια υγρού, τα οποία μπορούν να περιέχουν μικρόβια. Ανάλογα με το μέγεθος των σταγονιδίων αυτά παραμένουν επί διαφορετικούς χρόνους στον αέρα και μπορούν να εισπνευσθούν από άλλους (εικ. 3).



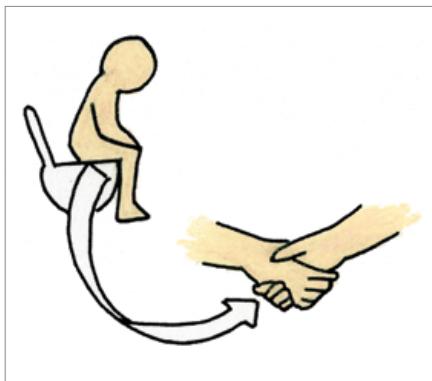
Εικ. 3: Μόλυνση από σταγονίδια

### Μετάδοση μέσω κοπράνων-στόματος

Μερικά μικρόβια απεκκρίνονται με τα κόπρανα και φθάνουν έτσι στο περιβάλλον. Προπαντός σε χώρες με χαμηλότερα επίπεδα υγιεινής υπάρχουν συχνά μικρόβια στο πόσιμο νερό. Όποιος πίνει αυτό το νερό, τρώει αμαγεύρετα τρόφιμα ή ακαθάριστα φρούτα, μπορεί να μολυνθεί.

### Μόλυνση από ακαθαρσίες

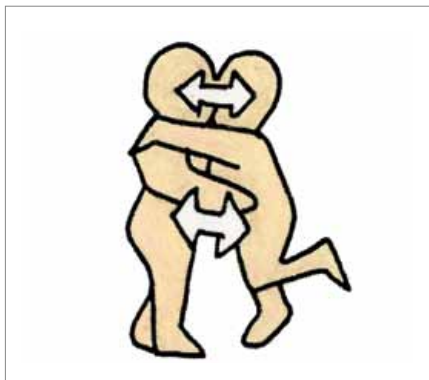
Ακόμη συχνότερη είναι η έμμεση μετάδοση, προπαντός μέσω των χεριών ή αντικειμένων, τα οποία ήλθαν σε επαφή με απεκκρίσεις (εικ. 4). Πολλά μικρόβια διάρροιας είναι εξαιρετικά ανθεκτικά και ήδη σε πάρα πολύ μικρές ποσότητες μολυσματικά.



Εικ. 4: Μόλυνση από ακαθαρσίες – μετάδοση μέσω κοπράνων-στόματος

### Μόλυνση από επαφή

Μερικά μικρόβια μεταδίδονται μέσω της σωματικής επαφής, παραδείγματος χάρη κατά το φιλήμα ή τη σεξουαλική επαφή (εικ. 5). Έμμεσες μεταδόσεις μέσω πετσετών ή καθισμάτων τουαλετών είναι σπάνιες.



Εικ. 5: Μόλυνση από επαφή

### Μετάδοση από έντομα και άλλους ζώντες οργανισμούς

Μερικές ασθένειες δεν μεταδίδονται ή μεταδίδονται μόνο σπανίως απευθείας από άνθρωπο σε άνθρωπο, αλλά χρειάζονται ένα φορέα. Κατά το πλείστον αυτά είναι τα έντομα. Έτσι μολύνεται στην περίπτωση του κίτρινου πυρετού πρώτα το κουνούπι του κίτρινου πυρετού από το αίμα ενός μολυσμένου ζώου. Εάν αργότερα τσιμπήσει έναν άνθρωπο, αυτός μπορεί επίσης να μολυνθεί από τον κίτρινο πυρετό.



### Αίμα και άλλα υγρά του σώματος

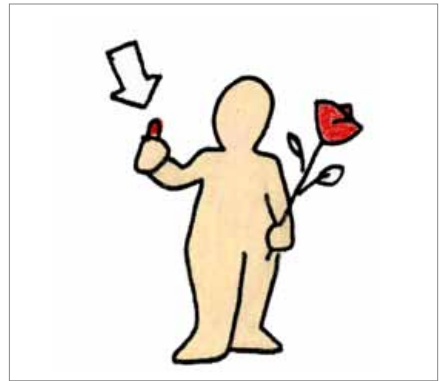
Μερικά μικρόβια εξαπλώνονται μέσω του αίματος (εικ. 6) ή άλλων υγρών του σώματος, όπως του σάλιου, των δακρύων, του σπέρματος και του κολπικού υγρού. Η στενή σωματική επαφή παίζει εδώ όπως στη μόλυνση από επαφή ένα μεγάλο ρόλο. Στη μόλυνση μέσω της οδού του αίματος οι μεταγγίσεις αίματος (μεταγγίσεις) παίζουν ρόλο στη Γερμανία μόνο σε εξαιρετικά σπάνιες περιπτώσεις, επειδή οι κονσέρβες αίματος ελέγχονται αυστηρά. Πολύ συχνότερη είναι μία μετάδοση κατά την εγκυμοσύνη, επειδή η κυκλοφορία του αίματος μητέρας και παιδιού είναι στενά συνδεδεμένη.



Εικ. 6: Μετάδοση μέσω της οδού του αίματος  
Εδώ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

### Μολύνσεις τραυμάτων

Σε τραυματισμούς εισχωρούν συχνά μικρόβια στο τραύμα (εικ. 7). Δεν παίζει γι' αυτό πάντοτε τον αποφασιστικό ρόλο το μέγεθος του τραύματος. Όποιος π.χ. τρυπηθεί από το αγκάθι ενός τριαντάφυλλου, μπορεί να ασθενήσει από τέτανο, ακόμη και όταν το τραύμα είναι πάρα πολύ μικρό.



Εικ. 7: Μόλυνση τραύματος

# Οι βάσεις του εμβολιασμού και των εμβολίων

## Τι είναι ένας εμβολιασμός και πώς λειτουργεί;

Οι εμβολιασμοί κάνουν τους ανθρώπους λιγότερο δεκτικούς απέναντι σε ιδιαίτερα επικίνδυνα μικρόβια – ιδιαίτερα βακτηρίδια και ιούς. Μπορούν να προστατεύουν από ασθένειες και έτσι από σοβαρές επιπλοκές, όπως σωματικές ή διανοητικές αναπηρίες, μερικές φορές μάλιστα από τον θάνατο.

Εάν είναι πάρα πολλοί άνθρωποι εμβολιασμένοι κατά ορισμένων μολυσματικών ασθενειών, αυτές δεν μπορούν πλέον να εξαπλωθούν στον πληθυσμό. Λόγω του προληπτικού χαρακτήρα των εμβολιασμών μιλούν συχνά για προστατευτικούς εμβολιασμούς. Τώρα διατίθενται στη Γερμανία εμβολιασμοί για την προστασία από περίπου 25 μολυσματικές ασθένειες.

## Η θεμελιώδης αρχή ενός εμβολιασμού

**είναι αρκετά απλή:** Εξασθενημένα ή απνεκρωμένα μικρόβια ή τα συστατικά τους χορηγούνται ως εμβόλιο. Το αμυντικό σύστημα του σώματος αντιδρά σε αυτό ακριβώς όπως σε «κανονικά» μικρόβια ασθενειών, σχηματίζοντας για σκοπούς άμυνας **αντισώματα** και **αμυντικά κύτταρα** καθώς και αντίστοιχα κύτταρα μνήμης. Κατά την επαφή με το γνήσιο μικρόβιο αυτά τα αντισώματα προστατεύουν αμέσως. Τα κύτταρα μνήμης φροντίζουν για μία μακροπρόθεσμη προστασία από το μικρόβιο. Οι εμβολιασμοί είναι άκρως αποτελεσματικοί. Εν τούτοις κανένα εμβόλιο δεν μπορεί να προστατεύσει όλους τους εμβολιασθέντες κατά 100 τοις εκατό από την εκάστοτε ασθένεια.

## Πώς χορηγούνται τα εμβόλια;

Τα εμβόλια μπορούν να χορηγηθούν με διάφορους τρόπους. Τα περισσότερα εμβόλια δίδονται με μία ένεση είτε στον μυ, στον υποδόριο λιπώδη ιστό είτε στο δέρμα. Ορισμένα λίγα εμβόλια χορηγούνται ως εμβολιασμός από το στόμα.



# Σύσταση εμβολιασμού και πληρωμή των εξόδων

## **Ποιός λαμβάνει τις αποφάσεις, εναντίον ποιών ασθενειών και πότε θα πρέπει να γίνονται εμβολιασμοί;**

Στη Γερμανία δεν υπάρχει υποχρεωτικός εμβολιασμός. Εάν κάποιος μετά την ενημέρωση από το γιατρό κάνει χρήση της προσφοράς για ένα συγκεκριμένο εμβολιασμό για τον εαυτό του ή το παιδί του, αυτό αποτελεί ελεύθερη απόφαση του καθενός.

Με την ερώτηση, ποιοί εμβολιασμοί είναι σκόπιμοι για ποιόν και πότε, ασχολείται η Μόνιμη Επιτροπή Εμβολιασμών (σε συντομογραφία: **STIKO**) στο Ινστιτούτο Robert Koch (RKI). Τα μέλη της STIKO είναι γιατροί και άλλοι εμπειρογνώμονες, οι οποίοι διορίζονται από το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας. Η ιδιότητα μέλους στην STIKO είναι ένα προσωπικό τιμητικό λειτούργημα. Τα μέλη είναι υποχρεωμένα να εκπληρώνουν αμερόληπτα τα καθήκοντά τους.

Η STIKO επεξεργάζεται τις ετησίως αναπροσαρμοζόμενες συστάσεις εμβολιασμών, ιδιαίτερα το **χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών** (εικ. 8, βλέπε σελ. 12/13). Αυτό περιγράφει, ποιοί εμβολιασμοί είναι σκόπιμοι ως επονομαζόμενοι **συνήθεις εμβολιασμοί** σε ποιά ηλικία. Παράλληλα περιγράφονται και συβιστώνται επίσης εμβολιασμοί για επαγγελματικούς λόγους, οι **εμβολιασμοί ένδειξης** καθώς και οι **εμβολιασμοί ταξιδιωτών**.

Αυτούς θα τους βρείτε μαζί με τις αιτιολογίες των συστάσεων στις διαδικτυακές σελίδες του Ινστιτούτου Robert Koch (<http://www.rki.de>).

Οι συστάσεις της STIKO αποτελούν τη βάση για την **οδηγία προστατευτικών εμβολιασμών** της Κοινής Ομοσπονδιακής Επιτροπής (G-BA) των γιατρών, οδοντιάτρων, ψυχοθεραπευτών, νοσοκομείων και ταμείων ασθενείας στη Γερμανία.

Η οδηγία προστατευτικών εμβολιασμών καθορίζει δεσμευτικά ποιοί εμβολιασμοί αποτελούν υποχρεωτικές παροχές όλων των νόμιμων ταμείων ασθενείας. Αυτοί είναι έτσι δωρεάν για τους ασφαλισμένους. Οι εμβολιασμοί ταξιδιωτών (με εξαίρεση του εμβολιασμού κατά της πολιομυελίτιδας) και οι εμβολιασμοί για επαγγελματικούς λόγους (αυτοί αναλαμβάνονται από τον εργοδότη) δεν πρέπει να πληρώνονται από τα ταμεία. Η οδηγία προστατευτικών εμβολιασμών καθορίζει επίσης ότι παραλειφθέντες ή αμεληθέντες συνήθεις εμβολιασμοί πληρώνονται από τα ταμεία μέχρι την ημέρα πριν από τα 18α γεννέθλια ως συμπληρωματικοί εμβολιασμοί.

# Το χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών της ΣΤΙΚΟ 2015

## Τι είναι ένα χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών ;

Το χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών της ΣΤΙΚΟ περιλαμβάνει όλους τους συνήθεις εμβολιασμούς, που συνιστώνται για μία ορισμένη ηλικία. Οι εμβολιασμοί θα πρέπει να πραγματοποιούνται το νωρίτερο δυνατό χρονικό σημείο.



## Το χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών της ΣΤΙΚΟ 2015

(βλέπε παράπλευρη εικ. 8, σελίδα 13)

Η συνιστώμενη ηλικία εμβολιασμού αναφέρεται σε εβδομάδες, μήνες και έτη. Παράδειγμα: Εμβολιασμός στην ηλικία των 9–14 ετών: δηλαδή από τα 9α γεννέθλια μέχρι την ημέρα πριν από τα 15α γεννέθλια.

## Επεξηγήσεις

G	Βασικός εμβολιασμός
A	Επαναληπτικός εμβολιασμός
S	Συνήθης εμβολιασμός
N	Συμπληρωματικός εμβολιασμός
a	Τα πρόωρα μωρά λαμβάνουν μία πρόσθετη δόση εμβολίου στην ηλικία των 3 μηνών, δηλαδή συνολικά 4 δόσεις.
b	Ο 1ος εμβολιασμός θα πρέπει να γίνει ήδη από την ηλικία των 6 εβδομάδων, ανάλογα με το χρησιμοποιηθέν εμβόλιο είναι απαραίτητες 2 ή αντίστοιχα 3 δόσεις σε απόσταση τουλάχιστον 4 εβδομάδων.
c	Όταν χρησιμοποιείται ένα μονοδύναμο εμβόλιο αυτή η δόση μπορεί να παραλειφθεί.
d	Συνήθης εμβολιασμός για τα κορίτσια στην ηλικία από 9–13 ή αντίστοιχα 9–14 ετών (ανάλογα με το χρησιμοποιηθέν εμβόλιο) με 2 δόσεις σε απόσταση 6 μηνών, σε συμπληρωματικό εμβολιασμό στην ηλικία > 13 ή αντίστοιχα > 14 ετών ή σε μία απόσταση εμβολιασμού < 6 μηνών μεταξύ της 1ης και της 2ης δόσης είναι απαραίτητη μία 3η δόση.
e	Επανάληψη κάθε 10 χρόνια μετά την τελευταία προηγούμενη δόση. Ο επόμενος απαιτούμενος Td (= τέτανος και διφθερίτιδα)-εμβολιασμός μία φορά ως Tdap (= τέτανος, διφθερίτιδα και κοκκύτης)- ή αντίστοιχα όταν υπάρχει η ανάλογη ένδειξη ως Tdap-IPV (= πολιομυελίτιδα) συνδυασμένος εμβολιασμός.
f	Μοναδικός εμβολιασμός για όλα τα άτομα που γεννήθηκαν μετά το 1970 ≥ 18 ετών με ασαφή κατάσταση εμβολιασμών, χωρίς εμβολιασμό ή με μόνο ένα εμβολιασμό με ένα εμβόλιο MMR (= ιλαρά, επιδημική παρωτίτιδα και ερυθρά).

Εμβολιασμός	Ηλικία σε εβδομάδες	Ηλικία σε μήνες						Ηλικία σε χρόνια				
		2	3	4	11-14	15-23	2-4	5-6	9-14	15-17	από 18	από 60
Τέτανος	6	G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2			A (Ειδοχρημένος N) <sup>e</sup>
Διφθερίτιδα		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2			A (Ειδοχρημένος N) <sup>e</sup>
Κοκκύτης		G1	G2	G3	G4	N	N	A1	A2			A (Ειδοχρημένος N) <sup>e</sup>
Αιμόφιλος της χρίπτης του τύπου b (Hib)		G1	G2 <sup>c</sup>	G3	G4	N	N					
Πολιομελιτίδα		G1	G2 <sup>c</sup>	G3	G4	N	N	N	A1			Ειδοχρημένος N
Ηπατίτιδα B		G1	G2 <sup>c</sup>	G3	G4	N	N	N				
Πνευμονιόκοκκοι <sup>α</sup>		G1		G2	G3	N						S
Ροτοϊοί	G1 <sup>b</sup>	G2	(G3)									
Μηνιγγιτιδόκοκκο					G1 (από 12 μηνών)			N				
Λαρόν/Επίδημική παρωτίτιδα/Ερυθρά					G1	G2		N				S <sup>f</sup>
Ανεμευλογιά					G1	G2		N				
Γρίπη												S (Ετήσιος εμβολιασμός)
Ιοί ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV)									G1 <sup>d</sup>	G2 <sup>d</sup>	N <sup>d</sup>	

(Εικ. 8: Τροποποιήθηκε σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα της ΣΤΙΚΟ 2015.)

# Για τους κινδύνους και τις παρενέργειες του εμβολιασμού

## Ποιός εγκρίνει και επιβλέπει τα εμβόλια;

Όποιος επιθυμεί να ενημερωθεί για το θέμα του εμβολιασμού, διαπιστώνει γρήγορα ότι σχετικά με αυτό κυκλοφορούν πολλές, συχνά αντιφατικές και εν μέρει εσφαλμένες ανακοινώσεις. Η αξιοπιστία των πηγών μπορεί ελάχιστα να εκτιμηθεί, προπαντός από τους μη ειδικούς. Προπαντός ανακοινώσεις για την ασφάλεια εμβολίων οδηγούν μερικές φορές σε μεγάλη ανησυχία και σε άρνηση των εμβολιασμών. Γεγονός είναι ότι για ένα εμβόλιο παρέχεται άδεια στη Γερμανία, μόνον όταν έχει αποδειχθεί ότι είναι ασφαλές και αποτελεσματικό. Αυτή την απόδειξη πρέπει να παρέχουν οι παραγωγοί σε μελέτες για την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια με κατά κανόνα πολλές χιλιάδες συμμετεχόντων ατόμων.

Οι εθνικές και διεθνείς αρχές ασκούν την εποπτεία. Στη Γερμανία είναι το κρατικό Ινστιτούτο Paul-Ehrlich (PEI) ως ανώτατη ομοσπονδιακή αρχή αρμοδία για την παροχή άδειας και την εποπτεία των εμβολίων. Με τη βοήθεια μελετών για την ασφάλεια μπορούν να καταγραφούν πολλές, αν και όχι όλες οι παρενέργειες ήδη πριν από την παροχή της άδειας.

Πέραν τούτου πρέπει να χορηγηθεί άδεια για κάθε μία παρτίδα εμβολίων από την κρατική αρχή. Αυτό σημαίνει ότι για κάθε μία διαδικασία παραγωγής πρέπει να χορηγηθεί ξεχωριστή άδεια από τις κρατικές αρχές. Σε καμία άλλη ομάδα φαρμάκων δεν είναι οι απαιτήσεις ασφαλείας τόσο υψηλές, όπως στα εμβόλια.

## Ποιές παρενέργειες μπορούν να προκαλέσουν τα εμβόλια;

Όπως ήδη εξηγήθηκε, με τον εμβολιασμό διεγείρονται οι αμυντικές δυνάμεις του σώματος από εξασθενημένα ή νεκρά μικρόβια ή αντίστοιχα συστατικά μικροβίων. Γίνεται μίμηση των διεργασιών που θα πραγματοποιούνταν στο σώμα επίσης κατά την επαφή με το μικρόβιο. Μετά από έναν εμβολιασμό προκύπτει γι' αυτό μία εντελής φυσιολογική και επιθυμητή αντίδραση φλεγμονής.

Με αυτήν συνδέονται ενίοτε κατά το πλείστον αβλαβή ενοχλήματα για τον εμβολιασθέντα.

Στο σημείο της ένεσης δημιουργείται σχετικά συχνά ένα περισσότερο ή λιγότερο έκδηλο κοκκίνισμα ή πρήξιμο. Μερικές φορές επίσης μυϊκοί πόνοι στην περιοχή του σημείου της ένεσης. Επιπρόσθετα μπορεί να παρουσιασθεί πρήξιμο των λεμφαδένων, πυρετός, πονοκέφαλοι, αναούλα καθώς και εξάντληση και υπνηλία.

Σε **εμβόλια προερχόμενα από ζωντανά μικρόβια** όπως π.χ. εμβόλια ιλαράς εμφανίζεται πέραν τούτου σε περίπου 5 τοις εκατό των περιπτώσεων μία επονομαζόμενη ασθένεια λόγω εμβολιασμού. Πρόκειται για μία εξασθενημένη, αβλαβή μίμηση της προλαμβανομένης ασθένειας.

Συνήθως οι παρενέργειες είναι ελαφρές και εξαφανίζονται σε μία έως τρεις ημέρες από μόνες τους. Μόνο σπάνια υπερβαίνει μία παρενέργεια σαφώς αυτό το μέτρο και

χαρακτηρίζεται τότε ως **επιπλοκή εμβολιασμού**. Οι επιπλοκές εμβολιασμού πρέπει να δηλώνονται, δηλαδή ο εμβολιάζων γιατρός πρέπει να δηλώνει τέτοιες επιπλοκές εμβολιασμού στην αρμόδια υγειονομική υπηρεσία.

Από τις 02.10.2012 μπορούν και θα πρέπει οι ασθενείς να δηλώνουν πιθανές παρενέργειες ενός φαρμάκου στον γιατρό τους, τον φαρμακοποιό τους ή στην αρμόδια υπηρεσία φαρμάκων. Στη διεύθυνση <https://verbraucher-uaw.pei.de> δημιουργήθηκε μία αντίστοιχη σελίδα για τη δήλωση ανεπιθύμητων ενεργειών φαρμάκων ή αντίστοιχα αντιδράσεων εμβολιασμών.

Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις μπορούν να εμφανισθούν αντιδράσεις μη ανεκτικότητας. Πριν από έναν εμβολιασμό θα πρέπει να διευκρινίζετε με τον γιατρό, εάν είναι γνωστές **αλλεργίες** κατά των συστατικών του εμβολίου. Γι' αυτό, αλλά και για τα πλεονεκτήματα, για πιθανούς κινδύνους και για τις εμπειρίες που έχει για τον προγραμματισμένο εμβολιασμό θα πρέπει ο γιατρός να συζητήσει μαζί σας πριν από τον εμβολιασμό. Κάνετε χρήση αυτής της προσφοράς, για να διευκρινίσετε υπάρχουσες ερωτήσεις ή αβεβαιότητες!

### **Τι συμβαίνει όταν προκύπτουν βλάβες λόγω εμβολιασμού;**

Ο όρος **βλάβη λόγω εμβολιασμού** συνταύσσεται πολύ συχνά εσφαλμένα στη δημόσια συζήτηση με μία παρενέργεια. Οι ήδη περιγραφείσες προσωρινές παρενέργειες δεν αποτελούν όμως βλάβες λόγω εμβολιασμού.



Μία βλάβη λόγω εμβολιασμού υπάρχει, όταν ως συνέπεια ενός εμβολιασμού δημιουργείται μία μόνιμη βλάβη της υγείας ή μία οικονομική βλάβη και ο εμβολιασμός μπορεί να καταστεί υπεύθυνος γι' αυτό.

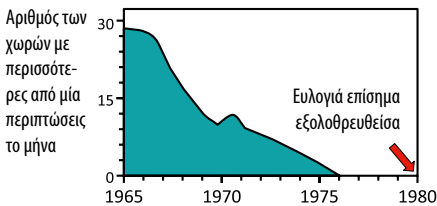
Στην περίπτωση ενός **δημόσια συνιστώμενου εμβολιασμού** αυτός που υπέστη τη βλάβη έχει τότε αξίωση για κρατικές παροχές πρόνοιας. Οι βλάβες λόγω εμβολιασμού είναι εξαιρετικά σπάνιες. Η πιθανότητα βρίσκεται σε λιγότερο από μία περίπτωση για κάθε εκατομμύριο εμβολιασμών. Ο κίνδυνος είναι λοιπόν περίπου τόσο μεγάλος, όπως το να κτυπηθείς από κεραυνό.

# Η κοινωνική σημασία του εμβολιασμού

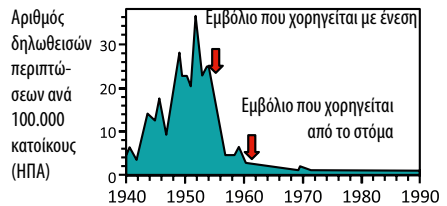
Στη Γερμανία αυξήθηκε ο μέσος όρος προσδοκίας ζωής τα περασμένα 100 χρόνια κατά περισσότερο από 40 χρόνια και έτσι υπερδιπλασιάσθηκε. Αυτό επιτεύχθηκε κυρίως λόγω τριών αλλαγών: λόγω καθαρού πόσιμου νερού, μίας βελτιωμένης υγιεινής και λόγω εμβολιασμών. Η βελτιωμένη ιατρική περίθαλψη παίζει σε σύγκριση με αυτά μόνο ένα μικρό ρόλο.

Τα θετικά αποτελέσματα των συστηματικών εμβολιασμών είναι καλά τεκμηριωμένα. Στην εικ. 9 απεικονίζεται η αποτελεσματικότητα τους βάσει των παραδειγμάτων της ευλογιάς και της πολιομυελίτιδας.

## Ευλογιά



## Πολιομυελίτιδα



Εικ. 9: Τα αποτελέσματα των εμβολιασμών. Βάσει του παραδείγματος της ευλογιάς και της παιδικής παράλυσης (πολιομυελίτιδας) φαίνεται το δραματικό αποτέλεσμα των εμβολιασμών στους αριθμούς των περιστατικών. Επιτυχέστερος ήταν μέχρι τώρα ο εμβολιασμός της ευλογιάς. Χάρη σε αυτόν η ευλογιά μπόρεσε το 1980 να κηρυχθεί παγκοσμίως ως εξολοθρευθείσα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.).



# Πρακτικές ερωτήσεις για τον εμβολιασμό

Οι εμβολιασμοί προκαλούν συχνά ερωτήσεις. Μερικές σπουδαίες ερωτήσεις θέλουμε εδώ να συζητήσουμε σύντομα. Ανεξάρτητα από αυτό, συνιστούμε να απευθύνεσθε, όταν έχετε ερωτήσεις για τους διάφορους εμβολιασμούς, για την αναγκαιότητά τους και τους πιθανούς κινδύνους, στο γιατρό σας. Ο γιατρός σας είναι υποχρεωμένος να σας παρέχει συμβουλές και να σας ενημερώνει πριν από τον εμβολιασμό. Κάνετε χρήση αυτής της δυνατότητας!

## Ποιός γιατρός εμβολιάζει;

Βασικά επιτρέπεται να εμβολιάζει κάθε γιατρός που έχει άδεια άσκησης επαγγέλματος. Δεν επιτρέπεται όμως κάθε γιατρός να προβαίνει σε εκκαθάριση λογαριασμού για εμβολιασμούς στα ταμεία ασθενείας. Στους οικογενειακούς γιατρούς και τους παιδίατρος αυτό συμβαίνει όμως πρακτικά παντού. Επίσης οι γυναικολόγοι έχουν συχνά δικαίωμα να εμβολιάζουν.

## Πρέπει να προετοιμάζομαι για εμβολιασμούς;

Όχι, δεν είναι απαραίτητη καμμία ιδιαίτερη προετοιμασία. Εν τούτοις θα πρέπει να φέρεστε οπωσδήποτε μαζί σας κατά την ημερομηνία του εμβολιασμού την **ταυτότητα εμβολίων** σας, η οποία ονομάζεται επίσης **βιβλιάριο εμβολίων** ή **διαβατήριο εμβολίων**. Ομοίως και όταν πηγαίνετε για πρώτη φορά σε ένα καινούργιο γιατρό. Εάν έχετε χάσει το βιβλιάριο εμβολίων σας ή δεν έχετε ακόμη κανένα, ο γιατρός σας μπορεί να σας εκδώσει ένα νέο έγγραφο.

Τα παιδιά και οι έφηβοι κάτω των 16 ετών χρειάζονται τη συγκατάθεση των γονέων για τον εμβολιασμό. Μετά μπορούν να αποφασίζουν οι ίδιοι. Εάν έχετε ερωτήσεις για τον εμβολιασμό, θα πρέπει να τις σημειώσετε, ώστε να μπορείτε να τις διευκρινίσετε με το γιατρό σας.

## Πόσο μου κοστίζει ο εμβολιασμός;

Τώρα γίνονται όλοι οι εμβολιασμοί που συνιστώνται από τη ΣΤΙΚΟ **δωρεάν** για τους ασφαλισμένους. Δεν προκύπτει επίσης συμπληρωματική πληρωμή για το εμβόλιο. Τους εμβολιασμούς για επαγγελματικούς λόγους πρέπει να αναλάβει ο εργοδότης σας. Μόνο οι συνιστώμενοι εμβολιασμοί ταξιδιωτών – εκτός από τον εμβολιασμό κατά της πολιομυελίτιδας – δεν αποτελούν υποχρεωτική παροχή των ταμείων. Πολλά ταμεία πληρώνουν όμως επί εθελοντικής βάσης τους εμβολιασμούς ταξιδιωτών ομοίως τον εμβολιασμό HPV για άτομα άνω των 18 ετών ή τον προστατευτικό εμβολιασμό κατά της γρίπης για άτομα κάτω των 60 ετών εξ ολοκλήρου ή εν μέρει. Ενημερωθείτε προηγουμένως στο ταμείο ασθενείας σας και το γιατρό σας.

## Πότε επιτρέπεται να γίνονται εμβολιασμοί και πότε όχι;

Υπάρχουν μόνο λίγοι ιατρικοί λόγοι, ώστε να μην γίνει ή να αναβληθεί ένας συνιστώμενος εμβολιασμός. Οι δύο σπουδαιότεροι είναι μία μολυσματική ασθένεια που χρειάζεται άμεση θεραπεία ή μία αλλεργία κατά ενός συστατικού του εμβολίου. Λοιμώξεις με πυρετό μέχρι 38,5 °C – όπως αυτές είναι πολύ συχνές προπαντός στα μικρά παιδιά – δεν αποτελούν λόγο που να εμποδίζει ένα εμβολιασμό. Δυστυχώς δεν εμβολιάζονται συχνά επίσης άνθρωποι με **χρόνιες** ασθένειες όπως σάκχαρο (διαβήτη), άσθμα και ασθένειες της καρδιάς και του κυκλοφοριακού, από φόβο, ότι έτσι θα πάθουν βλάβη.

Αλλά ακριβώς τα άτομα με χρόνιες ασθένειες επωφελούνται περισσότερο από τους εμβολιασμούς, επειδή το αμυντικό σύστημα του σώματός τους είναι συχνότερα πιο αδύναμο από αυτό ενός υγιούς ατόμου και έτσι είναι πιο ευπρόσβλητα στις μολυσματικές ασθένειες. Ρωτήστε, εάν έχετε αμφιβολίες, το γιατρό σας.

### **Για ποιές ασθένειες θα πρέπει να είμαι εμβολιασμένος;**

Προσανατολισθείτε στις συστάσεις της ΣΤΙΚΟ (βλέπε επίσης χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών, εικ. 8). Εάν για παιδιά ή εφήβους λείπουν εξ ολοκλήρου ή εν μέρει συνιστώμενοι εμβολιασμοί, θα πρέπει να γίνουν συμπληρωματικά κατά το δυνατόν πριν από τα 18α γεννέθλια, διότι και αυτοί οι συμπληρωματικοί εμβολιασμοί αποτελούν πριν από τα 18α γεννέθλια μία υποχρεωτική παροχή του νόμιμου ταμείου ασθενείας και γίνονται έτσι **δωρεάν**.

Το χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών περιλαμβάνει τους συνηθεις εμβολιασμούς. Ανάλογα με τις συνθήκες ζωής υπάρχουν και άλλοι σκόπιμοι εμβολιασμοί (**εμβολιασμός ένδειξης**).

Πολλά ταμεία ασθενείας αναλαμβάνουν τα έξοδα γι' αυτούς τους εμβολιασμούς, όπως επίσης για πολλούς εμβολιασμούς ταξιδιωτών, εξ ολοκλήρου ή εν μέρει. Σύμφωνα με την πείρα είναι δύσκολο για μη ειδικούς να σχηματίσουν μία εικόνα για όλους τους συνιστώμενους εμβολιασμούς. Γι' αυτό τους συνιστούμε σε τακτικά χρονικά διαστήματα – καλύτερα μία φορά το χρόνο – να κοιτάζουν με το γιατρό τους το βιβλιário εμβολίων τους. Πριν από προγραμματισμένα μακρινά ταξίδια θα πρέπει να ενημερωθείτε τουλάχιστον έξι εβδομάδες πριν για τους απαραίτητους εμβολιασμούς ταξιδιωτών.

### **Τι πρέπει να προσέξετε όταν επιθυμείτε να αποκτήσετε παιδί, κατά την εγκυμοσύνη και το χρόνο θηλασμού;**

Όλες οι γυναίκες που είναι σε ηλικία τεκνοποίησης, αλλά προπαντός οι γυναίκες με συγκεκριμένη επιθυμία να αποκτήσουν παιδί, θα πρέπει να ελεγχθούν κατά το δυνατόν νωρίς, εάν έχουν προστασία κατά της ερυθράς και της ανεμευλογιάς, επειδή αυτά τα μικρόβια μπορούν να οδηγήσουν στα αγέννητα παιδιά σε βαριές ανωμαλίες στη διάπλαση ή στο θάνατο του πρόωρα γεννημένου βρέφους. Επίσης είναι σπουδαία μία επαρκής προστασία κατά του κοκκύτη.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης θα πρέπει να γίνονται μόνο οι οπωσδήποτε απαραίτητοι εμβολιασμοί, για να αποφευχθούν οι κίνδυνοι για το παιδί. Ο εμβολιασμός της γρίπης συνιστάται μάλιστα ρητά για τις εγκύους. Για εγκύους χωρίς επαρκή προστασία εμβολιασμών είναι ιδιαίτερα σπουδαίο να είναι εμβολιασμένοι οι άνθρωποι του περιβάλλοντός τους. Έτσι αποφεύγεται αυτοί να μολύνουν τις εγκύους και να θέσουν έτσι σε κίνδυνο τη μέλλουσα μητέρα και το παιδί.

Και εδώ ισχύει: Εάν είναι δυνατόν, η κατάσταση εμβολιασμού επίσης των μελών της οικογενείας θα πρέπει να συμπληρωθεί πριν από την έναρξη της εγκυμοσύνης σύμφωνα με τις προδιαγραφές του χρονοδιαγράμματος εμβολιασμών της ΣΤΙΚΟ (εικ. 8).

Το χρόνο του θηλασμού δεν πρέπει να τηρούνται κατά τους εμβολιασμούς ιδιαίτερα μέτρα ασφαλείας.

### **Πώς συμπεριφέρομαι μετά τον εμβολιασμό;**

Μετά από έναν εμβολιασμό δεν πρέπει να τηρούνται ιδιαίτεροι κανόνες συμπεριφοράς. Εν τούτοις μία ορισμένη έλλειψη ενέργειας ή και πυρετός μπορούν να οδηγήσουν στο ότι εσείς θα έχετε επί μία μέχρι τρεις ημέρες λιγότερη

δυναμικότητα. Γι' αυτό θα πρέπει να απέχετε από αθλητικές ανώτατες επιδόσεις αμέσως μετά τον εμβολιασμό. Σε περίπτωση πυρετού μπορούν να χορηγούνται αντιπυρετικά μέσα. Κατά των πρηξιμάτων βοηθάει η ψύξη. Να ρωτάτε πάντοτε σε περίπτωση αβεβαιότητας τον θεράποντα γιατρό σας.

### Ποιούς εμβολιασμούς ταξιδιωτών χρειάζομαι;

Να θυμάστε πάντοτε: Οι σπουδαιότεροι εμβολιασμοί για τον προορισμό του ταξιδιού σας είναι οι ίδιοι όπως στη Γερμανία. Στις ιστοσελίδες του Κέντρου Ιατρικής Ταξιδιών (<http://www.crm.de> ή <http://www.impfkontrolle.de>), της Γερμανικής Εταιρίας Τροπικής Ιατρικής (<http://dtg.org>) και του Ινστιτούτου Bernhard-Nocht (<http://www.gesundes-reisen.de>) θα βρείτε επίκαιρες πληροφορίες για την υγεία σε πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένων και των εκάστοτε ουστάσεων εμβολιασμών. Παρακαλώ να

προσέξετε στους εμβολιασμούς ταξιδιωτών τα εξής δύο σημεία:

### Αρχίστε εγκαίρως !

Σε πολλούς εμβολιασμούς είναι απαραίτητες τουλάχιστον έξι μέχρι οκτώ εβδομάδες, για να δημιουργήσετε μία επαρκή προστασία εμβολιασμού. Εάν οι εμβολιασμοί κατά των ασθενειών του κίτρινου πυρετού ή των μηνιγγιτιδοκόκκων που προβλέπονται για την είσοδο σε μερικές χώρες χορηγηθούν πολύ βραχυπρόθεσμα πριν από το ταξίδι, δεν αναγνωρίζονται από τη χώρα εισόδου, έτσι ώστε ίσως δεν σας επιτραπεί η είσοδος στη χώρα αυτή (πιν. 1)!

### Διευκρινίστε την πληρωμή των εξόδων !

Με εξαίρεση του εμβολιασμού κατά της πολιομυελίτιδας δεν αποτελεί κανένας εμβολιασμός ταξιδιωτών υποχρεωτική παροχή των ταμείων ασθενείας. Διευκρινίστε εγκαίρως, εάν το ταμείο σας πληρώνει τα έξοδα.

Εμβολιασμός κατά	Εμβολιασμός το αργότερο	Εμβολιασμός ισχύων	Παρατήρηση
Κίτρινος πυρετός	10 ημέρες πριν από την είσοδο	Εφ' όρου ζωής*	Εμβολιασμός μόνο από πιστοποιημένους φορείς εμβολιασμού για κίτρινο πυρετό
Μηνιγγιτιδόκοκκοι	10 ημέρες πριν από την είσοδο	3 χρόνια μετά τον εμβολιασμό	Συνήθως απαραίτητο ένα συνδυασμένο εμβόλιο κατά των τύπων A, C, W135 και Y gegen die Typen A, C, W135, Y

Πιν. 1: Πληροφορίες για προβλεπόμενους εμβολιασμούς ταξιδιωτών κατά του κίτρινου πυρετού και των μηνιγγιτιδοκόκκων. Μερικές χώρες ζητούν για την είσοδο την απόδειξη ενός εμβολιασμού κατά των ασθενειών του κίτρινου πυρετού και / ή των μηνιγγιτιδοκόκκων (Διεθνές Πιστοποιητικό Εμβολίων στο βιβλιόριο εμβολίων). Ενίοτε μπορούν να ζητηθούν και άλλοι εμβολιασμοί (π.χ. εμβολιασμός της γρίπης). Ενημερωθείτε εγκαίρως.

\* Μερικές χώρες όμως συνεχίζουν να απαιτούν από τους ταξιδεύοντες την απόδειξη ενός επαναληπτικού εμβολιασμού για τον κίτρινο πυρετό, όταν το πιστοποιητικό εμβολιασμού τους για τον κίτρινο πυρετό είναι παλαιότερο από δέκα χρόνια. Γι' αυτό πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι διατάξεις εισόδου των διαφόρων χωρών.

# Σπουδαίες ασθένειες που μπορούν να αποφευχθούν με εμβολιασμούς

## Διφθερίτιδα

---

Μικρόβιο	<i>Corynebacterium diphtheriae</i>
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση από σταγονίδια ή με απευθείας σωματική επαφή
Εικόνα της ασθένειας	Πυρετός, αδιαθεσία, πόνοι και πρήξιμο στο λαιμό, τυπικό λευκωπό επίχρισμα στην περιοχή του φάρυγγα, ενοχλήματα στην αναπνοή και την κατάποση
Επιπλοκές	Απόφραξη των αναπνευστικών οδών, βλάβη του μυοκαρδίου, βλάβη των νεφρών και του ήπατος, φαινόμενα παράλυσης

## Αιμόφιλος της γρίππης του τύπου b (Hib)

---

Μικρόβιο	Βακτηρίδιο <i>Haemophilus influenzae</i> του τύπου b
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση από σταγονίδια
Εικόνα της ασθένειας	Υψηλός πυρετός
Επιπλοκές	Πυώδης μηνιγγίτιδα, κρίσεις σπασμών και μόνιμες εγκεφαλικές βλάβες ή φλεγμονή της επιγλωττίδας με δύσπνοια και κρίσεις πνιγμονής, σηψαιμία, πνευμονία

## Ηπατίτιδα Β

---

Μικρόβιο	Ιός της ηπατίτιδας Β (HBV)
Τρόπος μετάδοσης	Αίμα (τοκετός!) και άλλα υγρά του σώματος, σεξουαλική επαφή
Εικόνα της ασθένειας	Συχνά κίτρινο χρώμα του δέρματος, σκούρο χρώμα των ούρων, μεγένθυση του ήπατος, μη ιδιάζοντα ενοχλήματα
Επιπλοκές	Χρόνια πορεία που μπορεί να οδηγήσει σε συρρίκνωση του ήπατος (κίρρωση) ή καρκίνο του ήπατος



Εάν θέλετε να ξέρετε περισσότερα για την ωφέλεια των εμβολιασμών, σας συνιστούμε την συλλογή του Γερμανικού Πράσινου Σταυρού «Μικρόβια λοιμώξεων από το Α μέχρι το Ω» που μπορεί να τη δείτε online. Εκτός αυτού ο γιατρός σας γνωρίζει καλά τις εικόνες ασθένειας, τα πλεονεκτήματα και τους πιθανούς κινδύνους των εμβολιασμών καθώς και τις επίκαιρες συστάσεις της ΣΤΙΚΟ και μπορεί να συζητήσει μαζί σας για τη διαδικασία που είναι καλύτερη για σας. **Ζητήστε συμβουλές!**

## Ιοί ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV)

---

Μικρόβιο	Διάφοροι ιοί ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV)
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση επαφής με απευθείας δερματική επαφή ή επαφή των βλενογόνων, συνήθως κατά τις σεξουαλικές επαφές
Εικόνα της ασθένειας	Παθολογικές αλλοιώσεις στον τράχηλο της μήτρας δεν προκαλούν συνήθως πόνους ή άλλα ενοχλήματα. Τα συμπτώματα παρουσιάζονται συνήθως, αφού πρώτα ο καρκίνος έχει φθάσει ήδη σε ένα προχωρημένο στάδιο.
Επιπλοκές	
Γυναίκες	Καρκίνος του τραχήλου της μήτρας, καρκίνος του κόλπου, καρκίνος του πρόδομου του κολεού
Άνδρες	Καρκίνος του πέους
Και τα δύο φύλα	Μυρμηκίες των γεννητικών οργάνων, πρωκτικός καρκίνος, ασθένειες καρκίνου στην περιοχή του κεφαλιού και του λαιμού

## Γνήσια γρίπη

---

Μικρόβιο	Ιοί της γρίπης
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση από σταγονίδια
Εικόνα της ασθένειας	Ξαφνικός υψηλός πυρετός, πόνοι στο κεφάλι, το λαιμό, τους μύς και τα μέλη, βήχας, βρογχίτιδα
Επιπλοκές	Πνευμονία, φλεγμονή του μυοκαρδίου, φλεγμονή των παραρρινικών κοιλοτήτων, φλεγμονή του νευρικού συστήματος· επιδείνωση χρόνιων βασικών ασθενειών

## Κοκκύτης

---

Μικρόβιο	Βακτηρίδιο <i>Bordetella pertussis</i>
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση από σταγονίδια
Εικόνα της ασθένειας	Επί εβδομάδες διαρκούσες κρίσεις βήχα, εν μέρει με δύσπνοια, εμετό, κρίσεις πνιγμονής (στα βρέφη εν μέρει «σιωπηλός βήχας»)
Επιπλοκές	Μέση ωτίτιδα, πνευμονία, κρίσεις σπασμών, αιμορραγίες· προπαντός στα βρέφη: μόνιμες εγκεφαλικές βλάβες, άπνοια

### **Παιδική παράλυση (πολιομυελίτιδα, «πόλιο»)**

---

Μικρόβιο	Ιοί της πολιομυελίτιδας
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση από ακαθαρσίες
Εικόνα της ασθένειας	Συχνά χωρίς συμπτώματα. Σε ελαφρές μορφές πορείας της νόσου: μη ιδιάζοντα συμπτώματα με πυρετό, πόνους στο λαιμό, τους μυς και το κεφάλι. Σε βαριά πορεία της νόσου: επιπρόσθετα δυσκαμψία του αυχένα και πόνοι στην πλάτη
Επιπλοκές	Φαινόμενα παράλυσης των βραχιόνων, των ποδιών ή των αναπνευστικών μυών, παράλυση εντέρου και κύστης

### **Ιλαρά**

---

Μικρόβιο	Ιός της ιλαράς
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση από σταγονίδια
Εικόνα της ασθένειας	Πυρετός, συνάχι, επιπεφυκίτιδα, φλεγμονές στην περιοχή του λαιμού και του φάρυγγα, τυπικά κόκκινο εξάνθημα σε ολόκληρο το σώμα· ενίοτε διάρροια
Επιπλοκές	Μέση ωτίτιδα και πνευμονία, εγκεφαλίτιδα, προϊούσα καταστροφή του εγκεφάλου (SSPE), ουλές στον κερατοειδή χιτώνα του ματιού

### **Ασθένειες μηνιγγιτιδοκόκκων**

---

Μικρόβιο	Βακτηρίδια του είδους <i>Neisseria meningitidis</i>
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση από σταγονίδια
Εικόνα της ασθένειας	Ελαφρά πορεία: λοίμωξη των αναπνευστικών οδών, εξάνθημα του δέρματος
Επιπλοκές	Υψηλός πυρετός, εξάνθημα με αιμορραγίες του δέρματος, συμπτώματα καταπληξίας, φλεγμονή της μήνιγγας (μηνιγγίτιδα), σηψαιμία, κώμα

## Επιδημική παρωτίτιδα

---

Μικρόβιο	Ιός της επιδημικής παρωτίτιδας
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση από σταγονίδια
Εικόνα της ασθένειας	Πονοκέφαλοι, φλεγμονή των σιελογόνων αδένων - παρωτίδων, πυρετός
Επιπλοκές	Μηνιγγίτιδα και εγκεφαλίτιδα, μόνιμες βλάβες της ακοής, βλαβερή επίδραση στη γονιμότητα με ορχίτιδα ή αντίστοιχα ωθηκίτιδα

## Ασθένειες πνευμονιοκόκκων

---

Μικρόβιο	Βακτηρίδια του είδους <i>Streptococcus pneumoniae</i>
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση από σταγονίδια
Krankheitsbild	Πυρετός, βήχας, μέση ωτίτιδα και φλεγμονή των παραρρινικών κοιλοτήτων
Επιπλοκές	Πνευμονία, πυώδης μηνιγγίτιδα, σηψαιμία

## Ασθένειες ροτοϊών

---

Μικρόβιο	Ροτοϊοί
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση από ακαθαρσίες
Εικόνα της ασθένειας	Συχνά ξαφνικό ξεκίνημα· διάρροιες και εμετοί, πυρετός
Επιπλοκές	Βαριές διάρροιες και εμετοί σε μικρά παιδιά· η νόσος μπορεί να έχει επιπλοκές και βαριά πορεία, αν δεν γίνει θεραπεία, λόγω της απώλειας υγρών.

## Ερυθρά

---

Μικρόβιο	Ιός της ερυθράς
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση από σταγονίδια· αίμα (εγκυμοσύνη)
Εικόνα της ασθένειας	Συχνά και χωρίς συμπτώματα (αλλά όμως για τους άλλους - κίνδυνος προπαντός για εγκύους χωρίς μέχρι τώρα ασθένεια ή εμβολιασμό - μεταδοτική!)· πορεία: πυρετός, συμπτώματα παρόμοια με της γρίππης, ανοικτό κόκκινο, με λεπτές κηλίδες εξάνθημα
Επιπλοκές	Ανώμαλη διάπλαση του αγέννητου παιδιού κατά τη μόλυνση της μητέρας στην εγκυμοσύνη προπαντός μάτι, αυτί, καρδιά και εγκέφαλος, πρόωρος τοκετός· αρθρίτιδα, εγκεφαλίτιδα ή πνευμονία

## Ανεμευλογιά

---

Μικρόβιο	Ιός <i>Varicella-Zoster</i> · το μικρόβιο προκαλεί τόσο ανεμευλογιά (πρώτη ασθένεια) όσο και ενδεχομένως αργότερα έρπη ζωστήρα ( <i>Herpes zoster</i> )
Τρόπος μετάδοσης	Μόλυνση από σταγονίδια· απ'ευθείας επαφή· αίμα (εγκυμοσύνη!)
Εικόνα της ασθένειας	Πυρετός, πόνοι στο κεφάλι και στα μέλη, αναούλα και εξάνθημα που προκαλεί φαγούρα με μικρές φουσκάλες
Επιπλοκές	Βακτηριακές φλεγμονές του δέρματος σε ξυμένες φουσκάλες, πνευμονία, φλεγμονές του εγκεφάλου, της παρεγκεφαλίδας ή των μηνίγγων, ανώμαλες διαπλάσεις του αγέννητου παιδιού κατά την ασθένεια της μητέρας στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Βαριά πορεία της νόσου στο νεογέννητο κατά τη μόλυνση της μητέρας γύρω στο χρονικό σημείο του τοκετού

## Τέτανος

---

Μικρόβιο	Βακτηρίδιο <i>Clostridium tetani</i>
Τρόπος μετάδοσης	Μέσω ανοικτών, ακόμη και πάρα πολύ μικρών τραυμάτων. Τα ακάθαρτα τραύματα είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα, επειδή το μικρόβιο υπάρχει παντού στο χώμα
Εικόνα της ασθένειας	Σπασμοί των μαστητήρων μυών και των μυών του προσώπου, αργότερα σπασμοί σε όλο το σώμα
Επιπλοκές	Πνευμονία, παράλυση των αναπνευστικών μυών, κατάγματα, ινδισμός των κοιλιών της καρδιάς, καρδιακή ανακοπή



# Οι σπουδαιότεροι ειδικοί όροι

## Αλλεργία

Μία αντίδραση μη ανεκτικότητας κατά μίας ύλης. Μπορεί να προκληθούν διάφορες αντιδράσεις του σώματος. Παράλληλα με μία αντίδραση του δέρματος μπορεί στη χειρότερη περίπτωση να προκληθεί ένα αλλεργικό σοκ – μία επικίνδυνη για τη ζωή διακοπή της λειτουργίας του κυκλοφορικού

## Αμυντικά κύτταρα

Για την ανοσοποιητική άμυνα έχουν μεγάλη σημασία πολυάριθμοι τύποι κυττάρων και η περίπλοκη σύμπραξή τους. Συχνά αυτά τα κύτταρα αναφέρονται συνοπτικά ως αμυντικά κύτταρα.

## Αντισώματα

Τα αντισώματα είναι αμυντικές ύλες του σώματος, τις οποίες σχηματίζει το ανοσοποιητικό σύστημα μετά την επαφή με ένα μικρόβιο ασθeneίας ή μετά από έναν εμβολιασμό κατά αυτού του μικροβίου.

## Βακτηρίδιο

Μονοκυτταρικός μικροοργανισμός χωρίς κυτταρικό πυρήνα, αλλά με δικό του μεταβολισμό. Ο πολλαπλασιασμός γίνεται με διαίρεση των κυττάρων.

## Βασική ανοσοποίηση

Με την συνήθως για περισσότερες φορές χορήγηση ενός εμβολίου σε καθορισμένα χρονικά διαστήματα δημιουργείται μία βασική προστασία από μία ασθένεια.

## Βλάβη λόγω εμβολιασμού

Μία υπερβαίνουσα το σύνηθες μέτρο αντίδραση εμβολιασμού που οδηγεί σε μία μόνιμη βλάβη της υγείας ή σε οικονομική βλάβη του εμβολιασθέντος ή τρίτων. Επίσης ατυχήματα στον δρόμο προς ή κατά την επιστροφή από έναν εμβολιασμό αντιμετωπίζονται από άποψη ασφαλιστικού δικαίου ως βλάβη λόγω εμβολιασμού.

## «δημόσια συνιστώμενος» εμβολιασμός

Για την προστασία της δημόσιας υγείας επεξεργάζονται οι διάφορες υγειονομικές αρχές των κρατιδίων με βάση τις εκάστοτε επίκαιρες συστάσεις της ΣΤΙΚΟ έναν στο εκάστοτε ομοσπονδιακό κρατίδιο ισχύοντα κατάλογο με «δημόσια συνιστώμενους» εμβολιασμούς. Εάν θα προκαλείτο στα πλαίσια ενός τέτοιου εμβολιασμού μία βλάβη λόγω εμβολιασμού, υπάρχει αξίωση για αντιστάθμιση της βλάβης.

## Εμβολιασμός ένδειξης

Λόγω ιδιαίτερων συνθηκών ζωής ή υγείας συνιστώμενοι εμβολιασμοί και οι οποίοι υπερβαίνουν τους συνήθεις εμβολιασμούς.

## Εμβολιασμός ταξιδιωτών

Επιπρόσθετα στους συνήθεις εμβολιασμούς που συνιστώνται στη Γερμανία απαραίτητοι εμβολιασμοί για την προστασία από ασθένειες που είναι εξαπλωμένες στη χώρα ταξιδίου. Σε μερικές χώρες ζητείται για την είσοδο ένα επίσημο πιστοποιητικό εμβολιασμού για ορισμένους εμβολιασμούς (κίτρινος πυρετός, μηνιγγιτιδόκοκκοι).

## Εμβόλιο προερχόμενο από ζωντανά μικρόβια

Εμβόλια από εξασθενημένα, όμως ικανά να πολλαπλασιάζονται μικρόβια που προκαλούν μία γνήσια (αλλά αβλαβή) μόλυνση και έτσι ανοσοποιούν ενεργά.

## Επαναληπτικός εμβολιασμός

Εκ νέου εμβολιασμός που πραγματοποιείται σε μία ορισμένη χρονική απόσταση μετά τη **βασική ανοσοποίηση**, για να διεγείρει εκ νέου το ανοσοποιητικό σύστημα και να αυξήσει έτσι πάλι τη συγκέντρωση αντισωμάτων.

## Επιπλοκή εμβολιασμού

Μία υπερβαινούσα το κανονικό μέτρο αντίδραση εμβολιασμού. Κανονικές αντιδράσεις είναι τα βραχυπρόθεσμα κοκκινίσματα, πρηξίματα ή πόνοι στην περιοχή του σημείου που έγινε η ένεση, αυξήσεις της θερμοκρασίας κάτω από 39,5° C καθώς και πρηξίματα τοπικών λεμφαδένων. Οι επιπλοκές εμβολιασμού πρέπει να δηλώνονται υποχρεωτικά.

## Ιός, ιοί

Οι ιοί είναι **παράσιτα** στα κύτταρα ζώντων οργανισμών. Περιέχουν το «πρόγραμμα» για τον πολλαπλασιασμό και την εξάπλωσή τους, δεν κατέχουν όμως δικό τους μεταβολισμό και γι' αυτό εξαρτώνται από τον μεταβολισμό του **ξενιστή** κυττάρου.

## Μολυσματική ασθένεια

Ασθένεια που προκαλείται από ένα μεταδιδόμενο μικρόβιο.

## Ξενιστής

Ως ξενιστής χαρακτηρίζεται στη βιολογία ένας ζων οργανισμός, ο οποίος εφοδιάζει εκτός από τον εαυτό του και έναν ή περισσότερους άλλους οργανισμούς με τις απαραίτητες για τη ζωή θρεπτικές ουσίες.

## Οδηγία προστατευτικών εμβολιασμών

Η οδηγία προστατευτικών εμβολιασμών (SI-RL) καθορίζει δεσμευτικά, ποιού εμβολιασμοί αποτελούν υποχρεωτικές παροχές των νόμιμων ταμείων ασθένειας. Αυτή βασίζεται στις συστάσεις της ΣΤΙΚΟ και εκδίδεται από την Κοινή Ομοσπονδιακή Επιτροπή (G-BA).

## Παράσιτο

Τα παράσιτα (στα γερμανικά «Schmarotzer») είναι οργανισμοί που πραγματοποιούν τη λήψη της τροφής τους από έναν άλλον οργανισμό. Αυτός ο οργανισμός που χαρακτηρίζεται και ως ξενιστής βλάπτεται, αλλά είτε δεν σκοτώνεται καθόλου είτε σε ένα αργότερο χρονικό σημείο. Παραδείγματα θα ήταν τα ταινιοειδή σκουλήκια, αλλά και οι ιοί.

## ΣΤΙΚΟ

Η Μόνιμη Επιτροπή Εμβολιασμών είναι ένας ανεξάρτητος φορέας εμπειρογνομητών στο κρατικό Ινστιτούτο Robert Koch (RKI) στο Βερολίνο, ο οποίος επεξεργάζεται τις επίκαιρες συστάσεις εμβολιασμών.

## Συνήθης εμβολιασμός

Από τη ΣΤΙΚΟ για το γενικό πληθυσμό συνιστώμενοι εμβολιασμοί που εξαρτώνται από την ηλικία. Στη γενική υποχρεωτική παροχή του νόμιμου ταμείου ασθενοείας και έτσι δωρεάν για τους ασφαλισμένους.

## Ταυτότητα εμβολίων/βιβλιάριο εμβολίων/ διαβατήριο εμβολίων

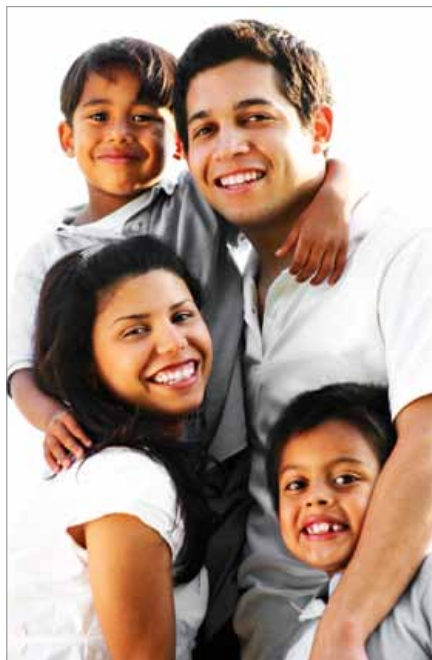
Σε αυτό το έγγραφο καταχωρούνται όλοι οι πραγματοποιηθέντες εμβολιασμοί. Θα πρέπει να κατατίθεται τακτικά στο γιατρό για έλεγχο της κατάστασης εμβολιασμού.

## Χρόνιος

Αναπτυσσόμενος αργά, λανθάνων, μακράς διάρκειας (αντίθετα προς το οξύς).

## Χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών

Το χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών της ΣΤΙΚΟ περιλαμβάνει όλους τους συνήθεις εμβολιασμούς (βλέπε επίσης εικ. 8). Δείχνει, ποιούς εμβολιασμούς θα πρέπει να λαμβάνει ένας άνθρωπος, σε ποιά ηλικία.



# Οι σπουδαιότερες ειδικές διευθύνσεις

## **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

---

Ostmerheimer Str. 220 | 51109 Köln

Τηλ.: 0221 89920 | Φαξ: 0221 8992300

E-Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de) (για ερωτήσεις, γνωστοποιήσεις)

E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) (για παραγγελίες μέσωσν ενημέρωσης και υλικών)

<http://www.bzga.de>

Το Ομοσπονδιακό Κέντρο για ενημέρωση σε θέματα υγείας (BZgA) αναπτύσσει ως ειδική αρχή για την πρόληψη και προώθηση της υγείας στρατηγικές και τις υλοποιεί σε καμπάνιες, προγράμματα και σχέδια.

Άλλα επίκεντρα δραστηριότητας αποτελούν η επεξεργασία βασικών αρχών και οδηγιών για περιεχόμενα και μεθόδους της πρακτικής διαπαιδαγώγησης σε θέματα υγείας, η εκπαίδευση και μετεκπαίδευση ατόμων που εργάζονται στον τομέα της διαπαιδαγώγησης και ενημέρωσης σε θέματα υγείας, καθώς και ο συντονισμός και η ενίσχυση της ενημέρωσης και διαπαιδαγώγησης σε θέματα υγείας.

Γ' αυτό διατηρεί διάφορες ενημερωτικές πύλες, διαχειρίζεται ειδικές τράπεζες πληροφοριών και δημοσιεύει επίσης δικές του επιστημονικές μελέτες. Το Ομοσπονδιακό Κέντρο για ενημέρωση σε θέματα υγείας είναι μία ειδική αρχή στον τομέα εργασιών του Ομοσπονδιακού Υπουργείου Υγείας.

## **CRM Centrum für Reisemedizin GmbH**

---

Hansaallee 299 | 40549 Düsseldorf

Τηλ.: 0211 90429-0 | Φαξ: 0211 90429-99

E-Mail: [info@crm.de](mailto:info@crm.de) | <http://www.crm.de>

Το Κέντρο Ιατρικής Ταξιδίων Ε.Π.Ε. είναι ένα ειδικό ινστιτούτο που αφιερώνεται στη βελτίωση της παροχής ιατρικών συμβουλών και στην ιατρική παρακολούθηση ατόμων που ταξιδεύουν στο εξωτερικό. Γ' αυτό συγκεντρώνει πληροφορίες για κινδύνους λοιμώξεων και άλλους σημαντικούς κινδύνους της υγείας και τους αξιολογεί. Το CRM διαθέτει σε μία τράπεζα πληροφοριών για ιατρική ταξιδίων λεπτομερείς πληροφορίες για χώρες ταξιδίων, τα εκεί επίπεδα υγιεινής και ασθένειες.

Εκτός αυτού τηρεί λίστες φορέων που εμβολιάζουν κατά του κίτρινου πυρετού και γιατρών που έχουν κάνει μετεκπαίδευση στην ιατρική ταξιδίων.

## **Deutsches Grünes Kreuz e.V. (DGK)**

---

Nikolaistraße 3 | 35037 Marburg  
Τηλ.: 06421 2930 | Φαξ: 06421 229-10  
E-Mail: [dgk@kilian.de](mailto:dgk@kilian.de) | <http://dgk.de>

Ο Γερμανικός Πράσινος Σταυρός (DGK) είναι ο παλαιότερος σύλλογος (αναγν.σωματείο) για την προώθηση της πρόληψης και επικοινωνίας σε θέματα υγείας στη Γερμανία. Στόχο του αποτελεί η προετοιμασία και ενημέρωση σε θέματα υγείας για ένα ευρύ κοινό. Διατηρεί γι' αυτό μία εκτεταμένη ενημερωτική πύλη.

## **Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit e.V. (DTG)**

---

c/o Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin  
Bernhard-Nocht-Str. 74 | 20359 Hamburg  
Τηλ.: 040 42818-478 | Φαξ: 040 42818-512  
[www.dtg.org](http://www.dtg.org)

Η DTG είναι μία ένωση ιατρών ανθρώπινης ιατρικής, κτηνιάτρων και φυσικών επιστημόνων που εργάζονται, ερευνούν και παρέχουν συμβουλές στους τομείς της τροπικής ιατρικής. Εδώ υπάγεται και η προληπτική ιατρική παρακολούθηση επισκεπτών των τροπικών και υποτροπικών περιοχών καθώς και η αναγνώριση και θεραπεία εισαγομένων τροπικών ασθενειών.

Ένα συστατικό τμήμα των θεμάτων ενημέρωσης για την τροπική ιατρική και την ιατρική ταξιδίων περιλαμβάνει λεπτομερείς οδηγίες για εμβολιασμούς καθώς και για μολυσματικές ασθένειες. Επιπρόσθετα δημοσιεύεται μία λίστα με φορείς εμβολιασμού κατά του κίτρινου πυρετού σε όλη τη Γερμανία. Η DTG δεν προσφέρει όμως ατομική παροχή συμβουλών σε μεμονωμένες περιπτώσεις.

## Paul-Ehrlich-Institut (PEI)

---

Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel  
Paul-Ehrlich-Straße 51–59 | 63225 Langen  
Τηλ.: 06103 77-0 | Φαξ: 06103 77-1234  
E-Mail: [pei@pei.de](mailto:pei@pei.de) | <http://www.pei.de>

Το Ινστιτούτο Paul-Ehrlich / Ομοσπονδιακό Ινστιτούτο εμβολίων και βιοϊατρικών φαρμάκων επιτηρεί την ασφάλεια και αποτελεσματικότητα βιοϊατρικών φαρμάκων όπως π.χ. εμβολίων για ανθρώπους και ζώα ή φαρμάκων από αίμα.

Ο τομέας αρμοδιότητας του Ινστιτούτου Paul-Ehrlich είναι ποικίλος και περιλαμβάνει μεταξύ άλλων τη χορήγηση αδείας και την επιτήρηση βιοϊατρικών φαρμάκων, την έγκριση κλινικών ελέγχων ή την αξιολόγηση παρενεργειών φαρμάκων. Εκτός αυτού γίνονται στο Ινστιτούτο δικές του έρευνες σε τομείς όπως την ιολογία, ανοσολογία, την κυτταρική και γονιδιακή θεραπεία κλπ.

## Reisemedizinisches Zentrum am Bernhard-Nocht-Institut

---

MD Medicus Reise- und Tropenmedizin GmbH  
Bernhard-Nocht-Str. 74 | 20359 Hamburg  
Τηλ.: 0900 1234999 (1.80/Min) | Φαξ: 040 42818-340  
E-Mail: [rmz@gesund-es-reisen.de](mailto:rmz@gesund-es-reisen.de) | <http://www.gesund-es-reisen.de>

Το Κέντρο Ιατρικής Ταξιδίων δημοσιεύει επίκαιρες ημερήσιες πληροφορίες για εκδηλώσεις ασθενειών όπως επίσης συμβουλές για την πρόληψη σε θέματα υγείας στα ταξίδια.

Οι πληροφορίες σε βάθος για τις διάφορες χώρες ταξιδίων περιλαμβάνουν σημαντικά για την υγεία θέματα όπως το εκάστοτε επίπεδο υγιεινής, την περιβαλλοντική κατάσταση καθώς και τους επίκαιρους κινδύνους μόλυνσης. Παράλληλα υπάρχει επίσης μία τηλεφωνική παροχή συμβουλών για ταξίδια.

## Robert Koch-Institut (RKI) / Ständige Impfkommision (STIKO)

---

Nordufer 20 | 13353 Berlin

Τηλ.: 030 18754-0 | Φαξ: 030 18754-2328

<http://www.rki.de>

Το RKI είναι κεντρικό ίδρυμα της Ομοσπονδίας στον τομέα της δημόσιας υγείας και αρμόδιο για την αναγνώριση, πρόληψη και καταπολέμηση ασθενειών. Το RKI παρέχει συμβουλές στο κοινό των ειδικών και στα αρμόδια ομοσπονδιακά υπουργεία, ιδιαίτερα στο Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας (BMG).

Σε αυτό το ιστοιτούτο είναι εγκατεστημένες μερικές επιστημονικές επιτροπές, παραδείγματος χάρη η Μόνιμη Επιτροπή Εμβολιασμών (STIKO), η οποία εκδίδει συστάσεις εμβολιασμών.

Το RKI ενημερώνει στις διαδικτυακές σελίδες του στη γερμανική γλώσσα στο [http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/impfen_node.html) για το θέμα των προστατευτικών εμβολιασμών, δεν μπορεί πέραν τούτου όμως να παρέχει ατομική παροχή συμβουλών σε μεμονωμένες περιπτώσεις. Αρμόδιος για όλες τις ερωτήσεις σε συνάρτηση με τους εμβολιασμούς είναι ο γιατρός σας.

## Χρήσιμες διαδικτυακές διευθύνσεις

[www.gesundes-kind.de](http://www.gesundes-kind.de)

[www.impf-experten.de](http://www.impf-experten.de)

[www.impfenaktuell.de](http://www.impfenaktuell.de)

[www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)

[www.j1-info.de/impfen/](http://www.j1-info.de/impfen/)

[www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/impfen](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/impfen)

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

[www.mimi-impfen.de](http://www.mimi-impfen.de)

[www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Impfungen](http://www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Impfungen)

[www.reisemed-experten.de](http://www.reisemed-experten.de)

# Το προσωπικό πρόγραμμα εμβολιασμών μου



Με τη βοήθεια του «προσωπικού προγράμματος εμβολιασμών» εσείς μπορείτε, αγαπητοί αναγνώστες, να προσδιορίσετε την επίκαιρη κατάσταση εμβολιασμού σας και αυτή των μελών της οικογενείας σας. Εσείς μπορείτε με μια ματιά να ελέγξετε, ποιοί εμβολιασμοί θα πρέπει να επαναληφθούν ή μάλιστα να συμπληρωθούν. Παρακαλούμε να σκεφθείτε ότι το «προσωπικό πρόγραμμα εμβολιασμών» που βρίσκεται σε αυτό το φυλλάδιο χρησιμεύει σε ένα πρώτο προσανατολισμό και **δεν αποτελεί υποκατάστατο** σε ένα βιβλιάριο εμβολίων που έχει συμπληρωθεί και ελεγχθεί από τον οικογενειακό γιατρό (σελ. 17/σελ. 25) Εάν είστε αβέβαιοι ή έχετε ερωτήσεις, απευθυνθείτε στον οικογενειακό γιατρό σας.

Συνιστούμε την ακόλουθη διαδικασία για τη δημιουργία ενός προσωπικού προγράμματος εμβολιασμών:

Στη σελ. 13 αυτού του οδηγού θα βρείτε το επίκαιρο χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών

της ΣΤΙΚΟ 2015. Σε αυτό αναγράφονται οι εμβολιασμοί που συνιστώνται για την προστασία της οικογενείας σας από μολυσματικές ασθένειες. Επί πλέον περιέχει λεπτομερή στοιχεία, για το πότε θα πρέπει καλύτερα να γίνονται αυτοί οι εμβολιασμοί. Βάσει των πληροφοριών που περιέχονται εκεί μπορεί κάποιος να ελέγξει εμβολιασμό προς εμβολιασμό, εάν υπάρχουν **πλήρως** σε αυτόν τον ίδιο οι εκεί συστάσεις μέχρι τη σημερινή ημέρα.

Εάν αυτό συμβαίνει, βάλτε σταυρό για τον κάθε εμβολιασμό στο χώρο «Υπάρχει». Εάν δεν υπάρχει πλήρης εμβολιασμός, π.χ. επειδή τα προηγούμενα χρόνια δεν έγινε, δεν μπορείτε να το θυμηθείτε λεπτομερώς ή αμελήσατε έναν εμβολιασμό τον τελευταίο καιρό, βάλτε σταυρό στο χώρο «Θα συμπληρώσω/επαναλάβω». Η ανάλογη διαδικασία ισχύει για τον σύντροφο και τα παιδιά σας.

## Πλεονεκτήματα του «προσωπικού προγράμματος εμβολιασμών»

- Με αυτόν τον τρόπο έχει κάποιος μία πρώτη –προσωρινή – συνοπτική εικόνα για την κατάσταση εμβολιασμού.
- Χρησιμεύει για τη συζήτηση των περαιτέρω λεπτομερειών με τον οικογενειακό γιατρό.



# Το προσωπικό πρόγραμμα εμβολιασμών μου

Εμβολιασμός κατά	Υπάρχει	Θα συμπληρώσω/επαναλάβω
Διφθερίτιδα	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4
Αιμόφιλος της γρίπης b (Hib)	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4
Ηπατίτιδα Β	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4
Ιοί ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV)	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4
Γρίπη	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4
Κοκκύτης	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4
Παιδική παράλυση (πολιομυελίτιδα)	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4
Ιλαρά/Επιδημική παρωτίτιδα/Ερυθρά	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4
Μηνιγγιτιδόκοκκοι	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4
Πνευμονιόκοκκοι	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4
Ροτοϊοί*	<input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί 2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί 2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4
Τέτανος	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4
Ανεμευλογιά	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4	<input type="checkbox"/> Εγώ <input type="checkbox"/> Σύντροφος <input type="checkbox"/> Παιδί 1 <input type="checkbox"/> Παιδί2 <input type="checkbox"/> Παιδί3 <input type="checkbox"/> Παιδί 4

\*Αφορά μόνο βρέφη το πρώτο εξάμηνο της ηλικίας.

# Τα σπουδαιότερα εν συντομία

- **Οι εμβολιασμοί είναι σπουδαίοι σε κάθε ηλικία.**
- **Οι εμβολιασμοί συνιστώνται από ανεξάρτητους ειδικούς** – η Μόνιμη Επιτροπή Εμβολιασμών (STIKO) επεξεργάζεται στη Γερμανία με εντολή του κράτους τις ετησίως αναπροσαρμοζόμενες συστάσεις εμβολιασμών, και ιδιαίτερα το χρονοδιάγραμμα εμβολιασμών.
- **Οι εμβολιασμοί είναι ασφαλείς** – ανεξάρτητα θεσμικά όργανα και αρχές ελέγχουν και επιβλέπουν την ποιότητα, ασφάλεια και ωφέλεια των εμβολιασμών και των εμβολίων.
- **Οι εμβολιασμοί είναι τις περισσότερες φορές δωρεάν** – σχεδόν όλοι οι εμβολιασμοί που συνιστώνται από τη STIKO αποτελούν υποχρεωτική παροχή των νόμιμων ταμείων ασθενοείας και διατίθενται δωρεάν στους ασφαλισμένους. Για τα εμβόλια δεν καταβάλλεται συμπληρωματική πληρωμή.
- **Να σας γίνεται τακτικός έλεγχος της κατάστασης εμβολιασμού σας** – η κατάσταση εμβολιασμού σας και αυτή του παιδιού σας θα πρέπει να ελέγχεται τακτικά – καλύτερα μία φορά το χρόνο – από το γιατρό (παρακαλώ να φέρνετε μαζί σας το βιβλιάριο εμβολίων). Εμβολιασμοί που λείπουν θα πρέπει να συμπληρωθούν.
- **Να προετοιμάζετε εγκαίρως την προστασία εμβολιασμών για ταξίδια** – πριν από προγραμματισμένα ταξίδια διακοπών ή ταξίδια στην πατρίδα θα πρέπει τουλάχιστον 6 εβδομάδες πριν από την αναχώρησή σας να σας γίνει έλεγχος της κατάστασης εμβολιασμού σας σε σχέση με τη χώρα του ταξιδιού σας.
- **Να εμβολιάζεσθε εγκαίρως πριν από εγκυμοσύνες** – σε γυναίκες σε ηλικία τεκνοποιίας, αλλά ιδιαίτερα με συγκεκριμένη επιθυμία τεκνοποιίας, θα πρέπει να γίνει κατά το δυνατόν εγκαίρως έλεγχος της προστασίας εμβολιασμού τους και αυτής των μελών της οικογενείας τους.



Η υγεία είναι μία αποφασιστική προϋπόθεση για μία ζωή με αυτοδιάθεση και ενεργητικότητα. Οι εμβολιασμοί αποτελούν ένα δοκιμασμένο τρόπο, για να προστατευθούν οι άνθρωποι όλων των βαθμίδων ηλικίας από μολυσματικές ασθένειες. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί ο καθένας – και αυτό με μικρό κόπο – να κάνει κάτι για την υγεία του.

Αυτός ο οδηγός απευθύνεται ειδικά σε μετανάστες. Χρησιμεύει σε έναν πρώτο προσανατολισμό και επικεντρώνεται σε πρακτικές ερωτήσεις όπως τα έξοδα εμβολιασμών, τις ιδιαιτερότητες σε εγκύους ή πώς θα πρέπει κάποιος να συμπεριφέρεται γενικά μετά από έναν εμβολιασμό.

Με τη βοήθεια ενός προσωπικού προγράμματος εμβολιασμών που περιέχεται στο εσωτερικό μέρος και του χρονοδιαγράμματος εμβολιασμών 2015 ο αναγνώστης μπορεί γρήγορα να διαπιστώσει, εάν ο ίδιος και τα μέλη της οικογένειάς του παρουσιάζουν μία επαρκή προστασία εμβολιασμών. Επί πλέον θα βρείτε διευθύνσεις επικοινωνίας κεντρικών ιδρυμάτων και μία εξήγηση των σπουδαιότερων ειδικών όρων.

Ο γιατρός σας είναι και παραμένει το σπουδαιότερο άτομο που μπορείτε να απευθυνθείτε για εμβολιασμούς..

Αυτός ο οδηγός χορηγήθηκε από:

Με φιλική υποστήριξη