



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΩΝ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΩΝ ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΣΤΗΝ ΑΜΜΟ

Δελτίο Τύπου 992

Αθήνα, 1/7/2025

Στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των επαναληπτικών δειγματοληψιών του ΠΑΚΟΕ για την καταλληλότητα των ακτών κολύμβησης της Βορειοανατολικής Αττικής και Νότιας Εύβοιας με 10 Κ (45,45%) και 12 Α (54,55%) (Κ-κατάλληλες ακτές , Α – ακατάλληλες).
Επίσης παρατίθεται και χάρτης.

Πίνακας θέσεων δειγματοληψίας και Αποτελεσμάτων Επαναληπτικών Μικροβιακών Προσδιορισμών σε θαλασσινό νερό παραλίων της Βορειοανατολικής Αττικής και Νότιας Εύβοιας, στις 25 / 06 / 2025

Α / Α	ΘΕΣΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑΣ	Συντεταγμένες θέσης δειγματοληψίας (γεωγρ. πλάτος, γεωγρ. μήκος)	Ωρα Δείγμα το ληψίας	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΠΟΙΚΙΩΝ <i>Cfu</i> / 100 ml		ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ (Κ) ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΑ (Α)
				<i>E. coli</i>	Εντερό κοκκοί	
1	Άγιοι Απόστολοι . Παραλία Αγκώνα.	38.289906 23.929372	9:16	7	108	Α
2	Άγιοι Απόστολοι. Παραλία Αγκώνα.	38.2949427 23.9195440	9:25	0	261	Α
3	Κάλαμος. Ταξιάρχης. Παραλία. Οδός Μετεώρων	38.311540 23.842706	9:42	0	76	Κ
4	Παραλία Μαρκοπούλου Ωρωπού.	38.3229298 23.8001438	9:57	129	101	Α
5	Χαλκούτσι. Παραλία. Οδός Ποσειδώνος κοντά σε parking	38.332706 23.738124	10:16	207	103	Α
6	Χαλκούτσι. Παραλία Πηγαδάκια.	38.3368235 23.7197047	10:45	199	98	Κ
7	Δήλεσι. Παραλία . 150μ. από ναυτικό όμιλο προς Χαλκίδα.	38.341404, 23.675522	11:24	103	119	Α
8	Αυλίδα. Παραλία. Οδός Ποσειδώνος.	38.3755382 23.6332129	11:50	0	96	Κ
9	Φάρος. Παραλία. Οδός 28 ^η Οκτωβρίου και Κανάρη.	38.4010494 23.6281586	12:02	0	99	Κ
10	Άγιος Νικόλαος. Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος. Παραλία. Οδός Σελέμη.	38.422185 23.632386	13:15	26	219	Α
11	Άγιος Νικόλαος. Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος. Παραλία Μπούρτζι Οδός Σελέμη.	38.412582 23.640710	13:20	4	100	Α



Νικολάου Φλώρου 8, 115 24 Αθήνα, Τηλ.: 210 8100805, 210 7230505, Fax: 210 8101609

e-mail: pakoe@pakoe.gr, www.pakoe.gr

Members of: United Nations Environment PROGRAM - ECOROPA - IUCN – IFOAM

12	Δημοτική Κοινότητα Βασιλικού. Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος. Παραλία . Εκκλησία του Αγίου Ανδρέα	38.412451, 23.701271	13:57	0	136	A
13	Δημοτική Κοινότητα Βασιλικού. Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος. Παραλία Καϊμέτι.	38.411305, 23.708902	14:15	0	114	A
14	Δημοτική Κοινότητα Αμαρύνθου. Γαλάζια Νερά. Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος. Παραλία GERANI. Εθ. Οδός Χαλκίδας Αλιβερίου και Λεμόνη.	38.385358 23.904890	15:12	0	44	K
15	Τοπική Κοινότητα Αγίου Ιωάννου. Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος. Παραλία Ακτή Νηρέως. Εθ. Οδός Χαλκίδας Αλιβερίου	38.397099 23.982382	15:30	56	84	K
16	Τοπική Κοινότητα Αγίου Ιωάννου. Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος. Παραλία Καλάμι. Εθ. Οδός Χαλκίδας Αλιβερίου	38.404814 23.997677	15:46	0	70	K
17	Δημοτική Κοινότητα Αλιβερίου. Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος. Παραλία Ποντικού	38.398878 24.008279	15:52	0	76	K
18	Δημοτική Κοινότητα Αλιβερίου. Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος. Παραλία Καράβου Karavos beach	38.389764 24.032666	16:50	0	36	K
19	Αλιβέρι. Παραλία. Σε 150 μέτρα δεξιά απο την εκβολή του ποταμού. (απόβλητα)	38.395680 24.046206	17:00	0	144	A
20	Δημοτική Κοινότητα Αλιβερίου. Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος. Παραλία Παναγίτσα	38.392002 24.038926	16:20	0	85	K
21	Δημοτική Κοινότητα Αλιβερίου. Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος. Παραλία Κάμπος. Σε 240 μέτρα αριστερά απο την εκβολή βιολογικού καθαρισμού	38.390496, 24.026088	16:30	46	151	A
22	Δημοτική Κοινότητα Αλιβερίου. Νότιος Ευβοϊκός Κόλπος. Παραλία Κάμπος. Σε 300 μέτρα δεξιά απο την εκβολή βιολογικού καθαρισμού	38.390642, 24.024425	16:36	0	190	A
Επιτρεπόμενα όρια : αριθμός cfu /100ml νερού, σύμφωνα με την Οδηγία 2006/7/Ε.Κ. για την Ποιότητα των υδάτων κολύμβησης (ΚΥΑ Η. Π. 8600/416/Ε 103 (ΦΕΚ 356/Β/26.02.2009) .				250 / 100 ml	100/ 100 ml	

Από την Γραμματεία του ΠΑΚΟΕ.



✓ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΕΝΤΡΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ
✓ ΚΕΚΠΑΚΟΕ ✓ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ ΕΛΛΑΔΑΣ ✓ ΟΙΚΟΕΝ ✓ ΟΙΚΟ-ΓΗ



Νικολάου Φλώρου 8, 115 24 Αθήνα, Τηλ.: 210 8100805, 210 7230505, Fax: 210 8101609

e-mail: pakoe@pakoe.gr, www.pakoe.gr

Members of: United Nations Environment PROGRAM - ECOROPA - IUCN – IFOAM



Χάρτης θέσεων δειγματοληψίας Θαλασσινού Νερού σε παραλίες της Βορειοανατολικής Αττικής και Νότιας Ευβοίας, στις 25 / 06 / 2025.



✓ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΕΝΤΡΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ
✓ ΚΕΚΠΑΚΟΕ ✓ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ ΕΛΛΑΔΣ ✓ ΟΙΚΟΕΝ ✓ ΟΙΚΟ-ΓΗ



Νικολάου Φλώρου 8, 115 24 Αθήνα, Τηλ.: 210 8100805, 210 7230505, Fax: 210 8101609

e-mail: pakoe@pakoe.gr, www.pakoe.gr

Members of: United Nations Environment PROGRAM - ECOROPA - IUCN – IFOAM





Γράφει η Μαρία Παπαδοπούλου, καθηγήτρια. Διακοπές στη θάλασσα.

Η Ελλάδα είναι μια χώρα άρρηκτα συνδεδεμένη με τη θάλασσα, εφόσον διαθέτει περισσότερα από 15.000 χιλιόμετρα ακτογραμμών και περίπου 3.000 νησιά (ΕΟΤ). Το 60% του πληθυσμού της διαμένει κοντά σε ακτές. Επιπλέον το 70% της βιομηχανίας της βρίσκεται κοντά σε ακτές. Οι παραλίες της διαδραμάτιζαν και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην Ελληνική οικονομία και το φυσικό περιβάλλον. Κάθε χρόνο η Ελλάδα φιλοξενεί εκατομμύρια ξένους τουρίστες που επισκέπτονται την Ελλάδα με κύριο προορισμό τις Ελληνικές ακτές και θάλασσες.

Η χρήση της θάλασσας και των ακτών ως χώρος αναψυχής παρατηρήθηκε ιδιαίτερα μετά τα μέσα του 20ου αιώνα χάρη στην αύξηση του βιοτικού επιπέδου, τη σμίκρυνση του χρόνου ταξιδιού και την αλματώδη αύξηση των διεθνών ταξιδιών.

Συνάμα έχουν αυξηθεί και οι κίνδυνοι για την υγεία που διατρέχουν οι λουόμενοι στις θαλάσσιες ακτές κολύμβησης οι οποίοι προέρχονται τόσο από αίτια που σχετίζονται με τον άνθρωπο και τη συμπεριφορά του (πνιγμός, ατυχήματα, κακώσεις κ.ά.) όσο και με περιβαλλοντικούς παράγοντες (βακτήρια, ιοί, μύκητες, ρύποι κ.ά.).

Η ρύπανση της θάλασσας - με σημαντικότερες πηγές ρύπανσης την αστικοποίηση, τη βιομηχανία και την αγροτική παραγωγή - διαδραματίζει πλέον σημαντικό ρόλο ως κίνδυνος για την υγεία των ανθρώπων.

Το νερό, όπως αποκαλύπτουν οι κορυφαιοί εμπειρογνώμονες της ομάδας επιστημονικής και πληροφοριακής υποστήριξης για ιατρικά και προληπτικά ιδρύματα στο Κέντρο Μοριακής Διαγνωστικής του Κεντρικού Ινστιτούτου Ερευνών Επιδημιολογίας του Rosпотребнадзор, Mikhail Lebedev, είναι η δεύτερη πιο συχνή οδός μόλυνσης μετά τα αερομεταφερόμενα σταγονίδια.

Γιαυτό υπάρχει πάντα η ανησυχία τόσο για την ανθρώπινη υγεία όσο και για την περιβαλλοντική και οικονομική βιωσιμότητα. Για την ποιότητα και καταλληλότητα των παραλιών, η διεθνής νομοθεσία προτείνει έλεγχο στο θαλασσινό νερό με δείκτες μικροβιολογικής ποιότητας, οι οποίοι μπορούν να υποδείξουν την καταλληλότητα του νερού για διάφορες χρήσεις.

Όμως ακόμα και σήμερα δεν προβλέπονται έλεγχοι για την αξιολόγηση της άμμου των παραλιών.



Δεν είναι αναγκαίο; Δεν υπάρχει λόγος; Τι ξέρουμε για την ποιότητα της άμμου των παραλίων; Είναι η άμμος της παραλίας ασφαλής;

Τι βλέπουμε μόλις φτάνουμε στην παραλία;

Τα υλικά που αποτελούν μια παραλία μπορεί να είναι κροκάλες, βότσαλα, τρίμματα πέτρας ή λατύπες, χαλίκια, λάσπη. Επίσης διάφορα κοχύλια και νεκρά φύκια.

Η άμμος το βασικό λεπτόκοκκο δομικό υλικό της παραλίας μπορεί να είναι λευκή προερχόμενη από θρυμματισμένα σκελετικά υπολείμματα θαλάσσιων οργανισμών ή κίτρινη απο την αποσάθρωση νεογενών πετρωμάτων, ενώ η γκριζοπράσινη προέρχεται απο διάβρωση βασαλτικών πετρωμάτων, και η μαύρη απο την διάβρωση ηφαιστειακών πετρωμάτων.

Υπάρχει ραδιενεργός άμμος. Είναι ένα θρυμματισμένο ορυκτό - μοναζίτης. Μια τέτοια άμμος ονομάζεται - Θοριο, έχει σχεδόν μαύρο χρώμα, έχει μια χαρακτηριστική μεταλλική λάμψη. Η άμμος θορίου είναι πολύ βαρύτερη από την συνηθισμένη άμμο, έχει πολύ υψηλή ρευστότητα σε σύγκριση με την συνηθισμένη άμμο και συμπεριφέρεται σαν υγρό. Σχηματίζεται από τη διάβρωση ηφαιστειακών πετρωμάτων στα παράκτια ύδατα. Απαντά σε πολλά σημεία του πλανήτη, σπάνια όμως σε μεγάλους κρυστάλλους. Σημαντικά κοιτάσματά του βρίσκονται στα [Ουράλια όρη](#), τα όρη [Τλμεν \(Ρωσία\)](#), στη [Νορβηγία](#) (περιοχή Arendal), σε ορισμένα σημεία των [ΗΠΑ](#), στη [Βραζιλία](#), στην [Ινδία](#), στη [Μαδαγασκάρη](#) (Ινδία - Μαδαγασκάρη υπό μορφή μοναζιτούχων άμμων) και στη [Σρι Λάνκα](#). Στα Κανάρια Νησιά, την Ισλανδία, την Ανατολική Αφρική, το Ρίο ντε Τζανέιρο και την Ταϊλάνδη, οι παραλίες με τέτοια άμμο φαίνονται πολύ ασυνήθιστες και ελκυστικές - είναι εντελώς μαύρες. Στη Ρωσία και την Ουκρανία, τέτοια άμμος βρίσκεται στις παραλίες της ακτής του Αζόφ.

Την κόκκινη άμμο θα δείτε στις παραλίες της Σαντορίνης. Είναι αποτέλεσμα της ηφαιστειακής δραστηριότητα της Θήρας. Οι πινελιές σε λευκό και μαύρο χρώμα οφείλονται στα ηφαιστειακά πετρώματα. Αλλά, για να δείτε την Πράσινη άμμο πρέπει να ταξιδέψετε στη Χαβάη (Papakōlea Beach). Το χρώμα της οφείλεται στους μικροσκοπικούς πράσινους κρυστάλλους από τους οποίους αποτελείται και που προέρχονται από τους βράχους λάβας που έχουν παγιδευτεί στα νερά του κόλπου.



Την ροζ άμμο βρίσκει κανείς στις Μπαχάμες. Οφείλει το χρώμα της στα σπασμένα κοράλια και κοχύλια καθώς και τη συγκέντρωση ανθρακικού ασβεστίου που άφησαν πίσω τους μικροσκοπικά θαλάσσια πλάσματα που ζουν στους κοραλλιογενείς υφάλους που περιβάλλουν την παραλία.

Πολύχρωμη άμμος: Rainbow Beach, Αυστραλία. Υπάρχουν 74 διαφορετικές αποχρώσεις στην άμμο της παραλίας που έχουν δημιουργηθεί από έναν παράξενο συνδυασμός διάβρωσης και οξείδωσης σιδήρου.

Μην παίρνετε άμμο από τις παραλίες ως αναμνηστικό! Αφήστε την να βρίσκεται όμορφα στην παραλία!

Βακτήρια, ιοί, μύκητες και παράσιτα: τι ακριβώς μπορεί να κολλήσετε στις διακοπές σας στη θάλασσα

Το θέμα είναι ότι η ποιότητα της άμμου δεν είναι αποκλειστικά συνυφασμένη με αυτή του νερού, καθώς η ευρεία χρήση των αμμωδών ακτών ως οργανωμένες παραλίες και θέρετρα, μπορεί να οδηγήσει σε πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών.

Η άμμος της παραλίας μπορεί πράγματι να περιέχει βακτήρια, μικρόβια, μύκητες, καθώς και ιούς και παράσιτα. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι πολλά από αυτά, ειδικά σε μικρές ποσότητες, αποτελούν μέρος της *φυσιολογικής μικροχλωρίδας και δεν προκαλούν ασθένειες*. Ωστόσο, υπό ορισμένες συνθήκες, για παράδειγμα, με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ή όταν ένας μεγάλος αριθμός παθογόνων μικροοργανισμών εισέρχεται στο σώμα, και μπορεί να αναπτυχθεί μια λοίμωξη.

Η άμμος της παραλίας κοντά σε υδάτινα σώματα συχνά περιέχει πρωτόζωα (λάμλια, αμοιβάδες, τρυπανοσώματα), παθογόνους μύκητες - αιτιολογικούς παράγοντες μυκητιάσεων (δερματικές αλλοιώσεις), έλμινθες (σκουλήκια), διάφορα βακτήρια, που μπορούν να ζουν τόσο στην επιφάνεια όσο και μέσα στην άμμο.

Τα βακτήρια που συσσωρεύονται στην άμμο επιβιώνουν για περισσότερο καιρό απ' ό τι τα βακτήρια που βρίσκονται στο θαλασσινό νερό. Αυτό συμβαίνει επειδή ενσωματώνονται σε *βιολογικά φιλμ* που τα προστατεύουν



Τα βακτήρια των λυμάτων, όπως το *E. coli* και ο εντερόκοκκος, μπορούν εύκολα να ενσωματωθούν στην άμμο. Η ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να αποτρέψει την βακτηριακή ανάπτυξη, αλλά η άμμος τους παρέχει το καταφύγιο που χρειάζονται για να γλιτώσουν από τον ήλιο. Αποτρεπτικά για την ανάπτυξή τους λειτουργούν και τα ρηχά θαλάσσια ύδατα.

Από τις πιο επικίνδυνες θεωρείται η επαφή με το υπερβακτήριο MRSA (ο ανθεκτικός στη μεθικιλίνη χρυσίζων σταφυλόκοκκος), ένας τύπος σταφυλόκοκκου που μπορεί να βρίσκεται τόσο στην άμμο όσο και στο θαλασσινό νερό με κορύφωση στα μέσα του καλοκαιριού και να προκαλέσει δερματικές λοιμώξεις. Αν βρει ένα μικρό κόψιμο στο δέρμα, που δημιουργήθηκε π.χ. από το πάτημα ενός αιχμηρού βότσαλου, εισβάλλει, αποικίζει την περιοχή και προκαλεί συμπτώματα όπως αποστήματα με πύον, πόνο, οίδημα και ερυθρότητα.

Οι μύκητες μεταδίδονται με άμεση επαφή από άνθρωπο σε άνθρωπο ή από επαφή με περιοχές που υπάρχουν οι μύκητες, όπως το έδαφος, η άμμος, οι πετσέτες κτλ. Στην **παραλία** βρίσκονται συνήθως στις ντουζιέρες, στα πατώματα των αποδυτηρίων, την άμμο της ή τα βότσαλα της παραλίας. Μπορούν να εμφανιστούν και να προσβάλουν διάφορα σημεία του σώματος όπως τα πόδια, τη στοματική κοιλότητα ή τα γεννητικά όργανα.

Η άμμος κοντά σε ένα υδάτινο σώμα δεν υποβάλλεται ποτέ σε επεξεργασία με απολυμαντικά και ήδη σε βάθος 5-6 cm γίνεται ένα ευνοϊκό περιβάλλον για την κατοίκηση και την αναπαραγωγή διαφόρων μικροοργανισμών, κυρίως αιτιολογικών παραγόντων **μυκητιασικών λοιμώξεων**. Έχοντας εισέλθει σε μικρορωγμές και πληγές στο δέρμα, τα παράσιτα μπορούν να προκαλέσουν μυκητίαση ή καντιντίαση. Τα σπόρια των μυκήτων διεισδύουν εύκολα στο δέρμα των ποδιών που είναι **μυσκεμένο** μετά το κολύμπι. Η πιο δημοφιλής ομάδα, τα δερματόφυτα με κύριους εκπροσώπους το *Trichophyton mentagrophytes* (πρωταθλητής Ευρώπης) και το *Trichophyton rubrum* (πρωταθλητής κόσμου) για να αναπτυχθούν χρειάζονται κερατίνη, μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο δέρμα και τα νύχια.

Οι αμμώδεις παραλίες που βρίσκονται σε τροπικά και υποτροπικά κλίματα είναι ιδιαίτερα δυσμενείς από αυτή την άποψη, όπου πολυάριθμα παρασιτικά σκουλήκια και πρωτόζωα είναι πολύ διαδεδομένα. Οποιαδήποτε παραλία μπορεί να αποτελέσει πιθανή πηγή κινδύνου εάν την επισκέπτονται ζώα (σκύλοι και γάτες), εάν ένας αποχετευτικός αγωγός αποστραγγίζεται σε ένα



υδάτινο σώμα κοντά στην ακτή και εάν το ανώτερο στρώμα της άμμου της παραλίας δεν καθαρίζεται τακτικά (χαλαρώνεται, κοσκινίζεται). Οι διακοπές σε μια τέτοια παραλία μπορούν να καταλήξουν είτε σε ιογενή λοίμωξη είτε σε μόλυνση με έναν από τους τύπους παρασιτικών σκωλήκων (ελμινθών).

Αρκετοί τύποι στρογγυλών παρασιτικών σκωλήκων από την κατηγορία των νηματωδών μπορούν να ζήσουν στην άμμο της παραλίας. Πρώτα απ' όλα, αυτοί είναι, φυσικά, οι σκώληκες των εντέρων, οι οποίοι είναι διαδεδομένοι σχεδόν παντού, καθώς και οι τοξόκαροι (ή στρογγυλά σκουλήκια σκύλων) και οι αγκυλόστομοι.

Οι σκώληκες των εντέρων είναι μικροί (όχι μεγαλύτεροι από 1 cm) ελμινθικοί που παρασιτούν στο ανθρώπινο έντερο και μεταδίδονται μέσω της κοπρανοστοματικής οδού, δηλαδή μέσω μολυσμένου νερού, άπλυτων φρούτων.

Στο εξωτερικό περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένης της άμμου της παραλίας, τα μικροσκοπικά αυγά του παράσιτου των εντέρων διατηρούν την ικανότητα να μολύνουν για έως και 2 εβδομάδες. Τις περισσότερες φορές, τα παράσιτα των εντέρων βρίσκονται σε μικρά παιδιά που μολύνονται μέσω μολυσμένων χεριών ή παιχνιδιών.

Τα τοξόκαρα (στρογγυλά σκυλιών) δεν είναι ένας τυπικός τύπος ελμινθών για τον άνθρωπο, ο κύριος "ξενιστής" του οποίου στη φύση είναι οι σκύλοι. Αλλά αν οι σκύλοι επισκέπτονται την παραλία, τότε δεν μπορεί να αποκλειστεί ο κίνδυνος μετάδοσης του παρασίτου από ζώα σε ανθρώπους. Η οδός μόλυνσης σε αυτή την περίπτωση είναι η κοπρανοστοματική, τα αυγά τοξόκαρα είναι ιδιαίτερα ανθεκτικά και, αφού εισέλθουν στην άμμο, παραμένουν βιώσιμα για αρκετούς μήνες. Στο ανθρώπινο σώμα, αυτός ο τύπος ελμινθών δεν αναπαράγεται, αλλά ακόμη και μεμονωμένα άτομα μπορούν να προκαλέσουν πολλά δυσάρεστα συμπτώματα.

Τα **αγκυλόστομα** είναι πολύ συνηθισμένα σε ζεστά κλίματα και, δυστυχώς, μπορείτε να μολυνθείτε όχι μόνο μη διατηρώντας την προσωπική υγιεινή (δηλαδή μέσω της κοπρανοστοματικής οδού), αλλά και απλώς περπατώντας ξυπόλυτοι κατά μήκος της παραλίας ή ξαπλώνοντας στην άμμο, καθώς αυτός ο τύπος ελμινθών μπορεί να διεισδύσει στο ανθρώπινο σώμα μέσω του δέρματος.



Αλλά αν η άμμος είναι ξηρή, ζεστή και σχετικά καθαρή, τότε ο κίνδυνος μόλυνσης είναι μικρός. **Υπάρχουν όμως μικρόβια και μύκητες που δρουν ανεξάρτητα σε στεγνή ή βρεγμένη άμμο.** Σε αυτή την κατηγορία περιλαμβάνονται τα είδη *Aspergillus*, που μπορεί να προκαλέσουν πνευμονικές λοιμώξεις, και *Candida*, που μπορεί να προκαλέσουν ονυχομυκητίαση, κυρίως των χεριών. Συγκάτοικοι των παραπάνω είναι και διάφορα παράσιτα, τα οποία δεν μολύνουν μεν το δέρμα αλλά είναι πολύ επικίνδυνα. Για παράδειγμα, το παράσιτο *Toxocara canis*, ένα αγκαθωτό, κίτρινο σκουλήκι που μπορεί να φτάσει σε μήκος τα 18 εκατοστά, το οποίο συνήθως μολύνει τα θηλαστικά μέσω της κατάποσης αυγών προκαλώντας σοβαρές επιπλοκές.

Αν δεν φροντίσετε τον εαυτό σας, κανείς δεν θα φροντίσει εσάς.

Οι ειδικοί προειδοποιούν - αν δεν θέλετε να φέρετε ένα απροσδόκητο «δώρο» από την παραλία, τηρήστε αυστηρά την υγιεινή.

Για να αποφύγετε τη μόλυνση, πρέπει να:

- ✓ Αποφεύγετε παραλίες με ανεπαρκή υγειονομικό έλεγχο.
- ✓ Πλένετε τα χέρια σας όσο πιο συχνά γίνεται.
- ✓ Μην ξαπλώνετε στην άμμο, χρησιμοποιείτε ξαπλώστρες, ξαπλώστρες, χαλάκια. Αν η άμμος είναι στεγνή και ζεστή, ο κίνδυνος μόλυνσης είναι πολύ μικρότερος από ό,τι με την βρεγμένη άμμο. Αλλά είναι ακόμα καλύτερο να ξαπλώνετε σε ένα χαλάκι στην παραλία.
- ✓ Φοράτε παπούτσια θαλάσσης.
- ✓ Πλένετε πετσέτες, μαγιό και μαγιό μετά από κάθε επίσκεψη στην παραλία.
- ✓ Αν επιτρέπετε στα παιδιά να παίζουν στην άμμο με ένα φτυάρι και να χτίζουν κάστρα από άμμο, φροντίστε να βεβαιωθείτε ότι τα μικρά δεν βάζουν τα χέρια τους στο στόμα τους και, αφού παίζουν, πλύνετε καλά τα χέρια τους με σαπούνι και σκουπίστε τα με αντισηπτικό.

Πού να απλώσετε την πετσέτα θαλάσσης όταν πάτε για μπάνιο;

Όπου είναι ασφαλέστερα και λιγότερο πιθανό να έρθετε σε επαφή με την άμμο. Δηλαδή, **πάνω σε ξαπλώστρα ή σε ψάθα και ποτέ απευθείας στην άμμο.** Εάν βέβαια δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, είναι **απαραίτητο να πλυθεί η πετσέτα αμέσως μετά την επιστροφή στο σπίτι, με**



ζεστό νερό και απορρυπαντικό. Σε όποιες πετσέτες επιτρέπεται, καλό είναι να χρησιμοποιείτε και χλωρίνη.

Προσοχή όμως! Ακόμα και να μην έχει στρωθεί κάτω, **η πετσέτα θαλάσσης πρέπει να πλένεται καθημερινά και να στεγνώνεται πολύ καλά.** Διαφορετικά υπάρχει ο κίνδυνος ανάπτυξης μούχλας.

Τι να προσέχετε για να αποφύγετε μυκητιάσεις, λοιμώξεις και ερεθισμούς

Πρέπει να αποκτήσετε καλές συνήθειες:

- **Κάνετε ντους** το συντομότερο δυνατό όταν έρχεστε σε επαφή με άμμο (ή κολυμπάτε), ακόμα και προτού φύγετε από την παραλία.
- **Μην περπατάτε με γυμνά πόδια** στην άμμο, παρά μόνο με παπούτσια ή παντόφλες. Το καλοκαίρι προτιμάτε παπούτσια ανοιχτού τύπου ώστε να αναπνέει το πόδι σας. Αερίζετε καλά τα παπούτσια σας
- **Μη χτίζετε... παλάτια στην άμμο**, γιατί σκάβοντάς την με γυμνά χέρια οι μύκητες και τα βακτήρια μπαίνουν κάτω από τα νύχια των χεριών.
- **Επιτηρείτε τα πολύ μικρά παιδιά** που έχουν την τάση να βάζουν τα χέρια στο στόμα, γιατί οι επιπτώσεις δεν θα περιοριστούν μόνο τοπικά.
- **Φοράτε στα μικρά παιδιά πάντα** ή μαγιό, γιατί μόνο έτσι θα τα προστατεύσετε από μολύνσεις που προκαλούν ερεθισμούς των γεννητικών οργάνων (π.χ. αιδοιοκολπίτιδα).
- **Απολυμαίνετε και καλύπτετε κάθε εκδορά του δέρματος**, ώστε να μη γίνει πύλη εισόδου όλων των κατοίκων της άμμου.
- Μην φοράτε εσώρουχα και κάλτσες από συνθετικό ύφασμα. Τα παιδιά πρέπει να αλλάζουν μαγιό όταν βγουν από την θάλασσα (εφόσον δεν βουβαίνουν).



✓ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΕΝΤΡΟ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ
✓ ΚΕΚΠΑΚΟΕ ✓ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ ΕΛΛΑΔΑΣ ✓ ΟΙΚΟΕΝ ✓ ΟΙΚΟ-ΓΗ



Νικολάου Φλώρου 8, 115 24 Αθήνα, Τηλ.: 210 8100805, 210 7230505, Fax: 210 8101609

e-mail: pakoe@pakoe.gr, www.pakoe.gr

Members of: United Nations Environment PROGRAM - ECOROPA - IUCN – IFOAM

- για την αποφυγει προσβολής απο μύκητες πρέπει να σκουπίζεστε καλά μετά από το μπάνιο. Σκουπίστε με επιμέλεια όλο το σώμα σας και ιδιαίτερα τα πόδια σας με έμφαση ανάμεσα στα δάχτυλα.

Καλό Καλοκαίρι!