



## **Ενημερωτικός οδηγός για άτομα που ήρθαν σε επαφή με κρούσμα Ιλαράς**

Με την πρόσφατη αύξηση της μετάδοσης της Ιλαράς στην Κυπριακή Δημοκρατία, κατανοούμε ότι μπορεί να υπάρχουν ερωτήσεις ή ανησυχίες από τους πολίτες. Ο σκοπός του ενημερωτικού οδηγού είναι να γνωρίζει ο κάθε πολίτης πως μεταδίδεται η ιλαρά και τι πρέπει να κάνει εάν εκτεθεί στην ιλαρά.

### **Τι είναι η ιλαρά;**

Η ιλαρά είναι μια ιογενής νόσος. Μεταδίδεται πολύ γρήγορα σε άτομα κάθε ηλικίας και μπορεί να εξαπλωθεί ευρέως. Πρόκειται για σοβαρή ασθένεια που μπορεί να επιφέρει επιπλοκές, ακόμη και θάνατο.

Τα συμπτώματα της ιλαράς εμφανίζονται συνήθως 10-12 ημέρες μετά τη μόλυνση:

- Αρχικά συμπτώματα περιλαμβάνουν συμπτώματα κρυολογήματος με καταρροή, βήχα και ήπιο πυρετό
- Κοκκίνισμα στα μάτια και ευαισθησία στο φως
- Πυρετός που πιθανό να φθάσει τους 41°C (συνήθως από την 3η έως την 7η ημέρα)
- Ερυθρό εξάνθημα, το οποίο διαρκεί από τέσσερις έως επτά ημέρες, εμφανίζεται αρχικά στο πρόσωπο και στη συνέχεια εξαπλώνεται σε όλο το σώμα
- Μικροσκοπικές λευκές κηλίδες μπορεί να εμφανιστούν στα ούλα και στο εσωτερικό μέρος του στόματος

Το 30% των παιδιών και των ενηλίκων που έχουν προσβληθεί από τον ιό της ιλαράς μπορεί να εμφανίσουν επιπλοκές, όπως ωτίτιδα και διάρροια.

Η πνευμονία είναι μια σοβαρή επιπλοκή της νόσου, η οποία είναι η συχνότερη αιτία θανάτου που σχετίζεται με την ιλαρά.

Το ποσοστό θνησιμότητας της ιλαράς είναι υψηλότερο στα παιδιά ηλικίας κάτω των πέντε ετών και στα ανοσοκατεσταλμένα άτομα.

Περίπου 1 στους 1000 ασθενείς με ιλαρά εμφανίζει φλεγμονή του εγκεφαλικού ιστού (εγκεφαλίτιδα), πάθηση που προκαλεί μόνιμη νευρολογική αναπηρία σε περίπου μία στις τέσσερις περιπτώσεις.

Σπανίως, μια εμμένουσα ιογενής λοίμωξη ιλαράς μπορεί να προκαλέσει υποξεία σκληρυντική πανεγκεφαλίτιδα (SSPE), μια νόσο που προκαλεί σταδιακή εκφύλιση των νευρών και του εγκεφαλικού ιστού και είναι πιθανότερο να εμφανιστεί σε παιδιά που έχουν νοσήσει από ιλαρά σε μικρή ηλικία.

### **Πως μεταδίδεται η ιλαρά;**

Η ιλαρά μεταδίδεται μέσω του αέρα με την εισπνοή των σταγονιδίων που προέρχονται από το μολυσμένο άτομο κατά το βήξιμο ή το φτέρνισμα. Τα σταγονίδια που φέρουν τον ιό μπορεί να παραμείνουν στον αέρα για αρκετές ώρες. Ο ιός μεταδίδεται μέσω μολυσμένων επιφανειών έως και δύο ώρες εκτός και εάν εφαρμοστεί καθαριότητα και απολύμανση με απλά οικιακά καθαριστικά προϊόντα. Το άτομο που έχει προσβληθεί μπορεί να μεταδώσει τον ιό της ιλαράς 4 ημέρες πριν από την εμφάνιση εξανθήματος και μέχρι 4 ημέρες αφότου εκδηλωθεί το εξάνθημα.



Η ιλαρά εξαπλώνεται εύκολα στα μη εμβολιασμένα άτομα. Εκτιμάται ότι ένας μόνο ασθενής με τον ίο της ιλαράς μπορεί να μολύνει περίπου 12 έως 18 άτομα που δεν έχουν ανοσία. Περίπου το ενενήντα τοις εκατό (90%) των ατόμων που δεν έχουν ανοσία θα νοσήσουν από ιλαρά εάν εκτεθούν.

### **Τι σημαίνει «έκθεση» στην ιλαρά;**

Σημαίνει ότι το άτομο μπορεί να μολύνθηκε με τον ίο της ιλαράς εάν βρισκόταν στο ίδιο δωμάτιο, στο σπίτι, γραφείο ή αίθουσα αναμονής με κάποιον που έχει ιλαρά ή μέχρι 2 ώρες μετά που έφυγε από τον χώρο.

Κάθε άτομο που δεν είναι εμβολιασμένο ή που δεν έχει ήδη νοσήσει από ιλαρά διατρέχει κίνδυνο να μολυνθεί σε οποιαδήποτε ηλικία.

### **Υπάρχει θεραπεία για την ιλαρά;**

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπεία για την ιλαρά. Οι περισσότεροι ασθενείς θεραπεύονται με υποστηρικτική θεραπεία, όπως ενυδάτωση και αντιπυρετικά φάρμακα.

Τα αντιβιοτικά δεν είναι αποτελεσματικά κατά της ιλαράς, διότι η ιλαρά προκαλείται από ίο. Ωστόσο, τα αντιβιοτικά χορηγούνται συχνά για την αντιμετώπιση των επιπλοκών που μπορεί να εμφανιστούν λόγω της ιλαράς και είναι βακτηριακές λοιμώξεις, όπως πνευμονία και ωτίτιδα.

### **Πως μπορώ να προφυλαχτώ;**

Η πιο αποτελεσματική προστασία κατά της ιλαράς είναι ο εμβολιασμός.

Στην Κύπρο, χορηγείται το συνδιασμένο εμβόλιο κατά της ιλαράς, της παρωτίτιδας και της ερυθράς (MMR). Είναι ασφαλές και αποτελεσματικό και έχει ελάχιστες ανεπιθύμητες ενέργειες. Έχουν αναφερθεί ήπιες αντιδράσεις όπως πυρετός, ερυθρότητα ή οίδημα στο σημείο της ένεσης. Ορισμένα από τα άτομα που εμβολιάζονται ενδέχεται να εμφανίσουν ήπιο, μη μεταδοτικό εξάνθημα παρόμοιο με εκείνο της ιλαράς, συνήθως 7 έως 14 ημέρες μετά τον εμβολιασμό, το οποίο υποχωρεί εντός 1-3 ημερών.

Απαιτούνται δύο δόσεις του εμβολίου για να εξασφαλιστεί μέγιστη προστασία. Σύμφωνα με το [Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού](#), η πρώτη δόση μπορεί να χορηγηθεί από την ηλικία των 12 μηνών και η δεύτερη από την ηλικία 4 ετών, μπορεί όμως να χορηγηθεί και νωρίτερα, αρκεί να έχουν περάσει 4 εβδομάδες μετά την 1η δόση. Ο εμβολιασμός γίνεται δωρεάν σε όλους τους δικαιούχους του ΓΕΣΥ και στα Κέντρα Προστασίας Μητρότητας και Παιδιού για τους μη δικαιούχους.

Σε περίπτωση επιδημικής έξαρσης, το εμβόλιο MMR μπορεί να χορηγηθεί σε παιδιά μικρότερης ηλικίας.

Τα βρέφη ηλικίας άνω των εννέα μηνών που βρίσκονται ή θα ταξιδέψουν σε περιοχές όπου ο κίνδυνος μόλυνσης από ιλαρά είναι μεγάλος, θα πρέπει να λάβουν μια δόση του εμβολίου. Αυτή η συμπληρωματική δόση πριν από την ηλικία των δώδεκα μηνών χορηγείται επιπλέον των δύο δόσεων που περιλαμβάνονται στο εθνικό πρόγραμμα εμβολιασμού, προκειμένου να εξασφαλιστεί πλήρης προστασία.



### **Τι είναι η ανοσία;**

Ανοσία σημαίνει ότι υπάρχει επαρκής προστασία από την ασθένεια είτε από επαρκή εμβολιασμό είτε με προηγούμενη νόσηση. Σε άτομα με διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος, η ανοσία μπορεί να μην είναι επαρκής.

### **Πώς ξέρουμε εάν κάποιος έχει ανοσία στην ιλαρά;**

Γενικά, ένα άτομο θεωρείται άνοσο στην ιλαρά εάν δεν έχει διαταραχές στο ανοσοποιητικό του σύστημα και:

1. Είχε νοσήσει με ιλαρά στο παρελθόν, και έχει εργαστηριακή επιβεβαίωση για να το αποδείξει, ή
2. Έχει εργαστηριακή επιβεβαίωση της ανοσίας (μια εξέταση αίματος που δείχνει εάν ο οργανισμός έχει αντισώματα για τον ιό της ιλαράς), ή
3. Έχει γραπτή τεκμηρίωση επαρκούς εμβολιασμού με μονό εμβόλιο ιλαράς ή τριπλό εμβόλιο MMR (ιλαράς, παρωτίτιδας και ερυθράς)
  - Μία δόση ενός εμβολίου ιλαράς που χορηγήθηκε μετά την ηλικία του ενός έτους για παιδιά κάτω των τεσσάρων ετών
  - Δύο δόσεις εμβολίου ιλαράς για παιδιά πάνω των τεσσάρων ετών και ενήλικες
4. Άτομα που γεννήθηκαν πριν το 1974 στην Κύπρο

### **Γιατί τα άτομα που γεννήθηκαν πριν από το 1974 θεωρούνται άνοσα;**

Οι άνθρωποι που γεννήθηκαν πριν από το 1974 έζησαν αρκετά χρόνια επιδημικής ιλαράς πριν να ενταχθεί το εμβόλιο της ιλαράς στο υποχρεωτικό σχήμα εμβολιασμού των παιδιών. Ως αποτέλεσμα, αυτά τα άτομα είναι πολύ πιθανόν να έχουν ήδη νοσήσει με ιλαρά.

### **Εάν ένας ενήλικας ή παιδί έλαβε μόνο ένα εμβόλιο για την ιλαρά πρέπει να λάβει ακόμα μια δόση;**

Με μία δόση του εμβολίου MMR η αποτελεσματικότητα της προστασίας από την νόσηση ανέρχεται στο 93%. Παρόλα αυτά για να αυξηθεί αυτό το ποσοστό σε άνω των 97% μπορείτε να συζητήσετε με τον ιατρό σας το ενδεχόμενο να λάβετε και δεύτερη δόση.

Η δεύτερη δόση συστήνεται για ενήλικες και παιδιά (από 6 μηνών και πάνω) που ήρθαν σε επαφή με κρούσμα εντός 72 ωρών από την έκθεση.

### **Τι πρέπει να κάνετε εάν δεν είστε σίγουρος/η αν έχετε ανοσία στην ιλαρά;**

Εάν δεν είστε βέβαιοι εάν έχετε ανοσία στην ιλαρά, θα πρέπει πρώτα να προσπαθήσετε να βρείτε τα αρχεία εμβολιασμού σας ή άλλη τεκμηρίωση ανοσία για την ιλαρά. Μια άλλη επιλογή είναι να προβείτε σε εργαστηριακή εξέταση ελέγχου αντισωμάτων για να καθοριστεί εάν έχετε ανοσία, εάν και η διαδικασία αυτή πιθανόν να κοστίζει περισσότερο.



## Τι πρέπει να κάνω εάν εγώ (ή το παιδί μου) έχω έρθει σε επαφή με κάποιον που έχει ιλαρά;

- Καλέστε τον προσωπικό σας Ιατρό ή Παιδίατρο το συντομότερο δυνατό για να συζητήσετε το επίπεδο έκθεσής. Μην επισκεφτείτε τον Ιατρό σας πριν τον ενημερώσετε για την έκθεση σας, γιατί θα πρέπει να γίνουν οι απαραίτητες ρυθμίσεις για να αξιολογηθείτε, χωρίς να βάλετε άλλους ασθενείς και το προσωπικό του ιατρείου σε κίνδυνο. Ένα άτομο που έχει μολυνθεί από ιλαρά μπορεί να είναι μολυσματικό πριν εμφανίσει κάποια συμπτώματα της νόσου. Επίσης, ο ιατρός σας είναι το καλύτερο άτομο για να καθορίσει εάν έχετε ανοσία στην ιλαρά με βάση το ιστορικό εμβολιασμού σας και τυχόν ιατρικές εξετάσεις που χρειάζεστε.
- Εάν εσείς ή το παιδί σας δεν έχετε εμβολιαστεί, μπορεί να σας συμβουλευσει να μείνετε στο σπίτι (καραντίνα) και μακριά από την εργασία, το σχολείο, τις δραστηριότητες και τους δημόσιους χώρους για 21 ημέρες για να βεβαιωθείτε ότι εσείς/το παιδί σας δεν θα μεταδώσετε την ιλαρά σε άλλους.
- Εάν δεν έχετε εμβολιαστεί, το εμβόλιο ιλαράς μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της νόσου εάν χορηγηθεί εντός 72 ώρες από την πρώτη έκθεση.
- Ανοσοσφαιρίνη (ένα προϊόν αίματος που περιέχει αντισώματα για τον ιό της ιλαράς) μπορεί να αποτρέψει ή να μειώσει τη σοβαρότητα της ιλαράς εάν χορηγηθεί εντός 6 ημερών από την πρώτη έκθεση αλλά θα πρέπει πάντα να συζητείτε ο κίνδυνος και το όφελος από τη λήψη ανοσοσφαιρίνης με τον ιατρό.
- Εάν είστε ανοσοποιημένοι ή έχετε άλλη απόδειξη ανοσίας στην ιλαρά, δεν χρειάζεται να μπειτε σε καραντίνα και μπορεί να συνεχίσετε τις κανονικές σας δραστηριότητες.

## Σχετικά με την καραντίνα

### Τι είναι η καραντίνα;

Η καραντίνα για μη άνοσα άτομα που έχουν έρθει σε επαφή με άτομο με ιλαρά είναι ένα σημαντικό μέρος της αναχαίτισης της εξάπλωσης της ιλαράς στην κοινότητα, ειδικά σε άτομα υψηλού κινδύνου.

Καραντίνα σημαίνει παραμονή στο σπίτι και μακριά από παιδικό σταθμό/σχολείο/εργασία, ομαδικές και κοινωνικές δραστηριότητες, αθλητικές και ψυχαγωγικές εκδηλώσεις και δημόσιους χώρους όπως κινηματογράφοι, σουπερμάρκετ και εμπορικά κέντρα. Επίσης, τα ταξίδια και οι μη επείγουσες μετακινήσεις θα πρέπει να μην πραγματοποιούνται μέχρι να ολοκληρωθεί η περίοδος καραντίνας.

### Ποιος χρειάζεται να μπει σε καραντίνα;

1. Τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με την ιλαρά
2. Μη άνοσα άτομα που έχουν εκτεθεί με επιβεβαιωμένο κρούσμα ιλαράς και βρίσκονται στην περίοδο που θα μπορούσαν ακόμα να εμφανίσουν συμπτώματα και να μεταδώσουν τον ιό

Άτομα που έχουν εκτεθεί στην ιλαρά και έχουν τεκμηριωμένη ανοσία στην ιλαρά δεν χρειάζονται να μπου σε καραντίνα.



**Ποια είναι η περίοδος καραντίνας για τα άτομα που έχουν εκτεθεί στην ιλαρά (επαφές ιλαράς);**

Ο χρόνος επώασης της νόσου κυμαίνεται από 7 έως 21 ημέρες (συνήθως είναι 10-12 ημέρες από την έκθεση έως το πρόδρομο στάδιο και 14 ημέρες από την έκθεση έως την εμφάνιση του εξανθήματος).

Ξεκινάμε να μετράμε την καραντίνα από την 5η μέρα από την πρώτη έκθεση μέχρι την 21 ημέρα από την τελευταία έκθεση με το επιβεβαιωμένο κρούσμα. Η καραντίνα πρέπει να γίνεται μόνο σε διαβούλευση με τις αρχές δημόσιας υγείας, οι οποίες θα είναι σε θέση να σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε την κατάλληλη περίοδο της καραντίνας. Εάν αναπτύξετε συμπτώματα και διαγνωστείτε με ιλαρά τότε δείτε πιο κάτω πως αλλάζει η περίοδος καραντίνας.

**Ποια είναι η περίοδος καραντίνας σε άτομα που έχουν διαγνωστεί με την ιλαρά;**

Τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με ιλαρά μπορούν να μεταδώσετε την ασθένεια έως και 4 ημέρες πριν και 4 μέρες μετά την εμφάνιση του εξανθήματος. Καλύτερα να μείνουν σε αυτοπεριορισμό μέχρι την επούλωση του εξανθήματος. Θα πρέπει όμως να γίνει εξατομικευμένη εκτίμηση από τον προσωπικό ιατρό ή παιδίατρο για το πότε ακριβώς θα πρέπει το κάθε άτομο να αποδεσμευτεί από την καραντίνα του ανάλογα με την πορεία της νόσου και την επάρκεια του ανοσοποιητικού του συστήματος.

**Αν γίνει το εμβόλιο μετά την έκθεση, θα είναι μικρότερη η καραντίνα;**

Εάν μπορέσατε να λάβετε το εμβόλιο εντός 72 ωρών μετά την πρώτη έκθεση σε άτομο με ιλαρά, μπορεί να μην χρειαστεί να μπειτε σε καραντίνα ή να μειωθεί η περίοδος της καραντίνας. Αυτό θα πρέπει να γίνει μετά από διαβούλευση με τις αρχές δημόσιας υγείας. Ωστόσο, εάν λάβετε το εμβόλιο μετά από 72 ώρες, θα χρειαστείτε να τεθείτε σε καραντίνα για 21 ημέρες.

**Χρειάζεται να εμβολιαστούν τα μέλη του νοικοκυριού ενός ατόμου που βρίσκεται σε καραντίνα;**

Μέλη του νοικοκυριού που έχουν τεκμηριωμένη ανοσία στην ιλαρά δεν χρειάζονται να κάνουν ξανά το εμβόλιο. Μέλη του νοικοκυριού που δεν έχουν ανοσία ή δεν είναι σίγουροι εάν έχουν ανοσία, θα πρέπει να εξετάσουν το ενδεχόμενο εμβολιασμού μαζί με τον ιατρό τους.

**Μπορεί κάποιος να επισκεφτεί το σπίτι ενός ατόμου που βρίσκεται σε καραντίνα;**

Όχι. Η επίσκεψη στο σπίτι όπου ένα άτομο βρίσκεται σε καραντίνα καλύτερα να μην πραγματοποιείται. Ωστόσο, σε περιπτώσεις που απαιτείται η παρουσία φροντιστών, όπως σε περίπτωση παιδιών ή ηλικιωμένων, θα επιτρέπεται η είσοδος σε αυτά τα άτομα εάν παραθέτουν τεκμηρίωση γέννησης πριν από το 1974, δύο έγκυρες δόσεις εμβολίου ιλαράς ή εξέταση αίματος για έλεγχο αντισώματων για την ιλαρά μπορούν να εισέλθουν στο σπίτι όπου ένα άτομο είναι σε καραντίνα. Δεν θα πρέπει να επιτρέπεται η είσοδος σε άλλους.



**Εάν έχετε εκτεθεί σε ιλαρά, μπορείτε να τη μεταδώσετε σε άλλα μέλη του νοικοκυριού σας όσο είστε σε καραντίνα;**

Εάν δεν έχετε μολυνθεί από την ιλαρά, δεν μπορείτε να τη μεταδώσετε σε άλλους. Ωστόσο, επειδή στην περίοδο της καραντίνας μπορεί να νοσήσετε και να μεταδώσετε την ασθένεια έως και 4 ημέρες πριν εμφανίσετε εξάνθημα, είναι καλύτερο να περιορίσετε την επαφή με άτομα του νοικοκυριού σας εάν δεν έχουν επαρκή ανοσία.

Εάν υπάρχουν άλλα άτομα που ζουν στο σπίτι του ατόμου που βρίσκεται σε καραντίνα και δεν έχουν ανοσία στην ιλαρά, η πιθανότητα να αρρωστήσουν από ιλαρά μπορεί να μειωθεί, αλλά όχι να αποκλειστεί, εάν το άτομο που βρίσκεται σε καραντίνα μένει εντός του καθορισμένου δωματίου/περιοχής του, αποφεύγει την επαφή με άλλους και φοράει μάσκα όταν βρίσκεται σε κοινούς χώρους.

**Μπορεί ο ιός της ιλαράς να μεταδοθεί με τα ρούχα ή αντικείμενα;**

Όχι, η ιλαρά δεν μπορεί ευκολά να μεταδοθεί με τα ρούχα ή με αντικείμενα εκτός εάν τα βάλουμε στο στόμα μας αμέσως μετά την επιμόλυνση τους. Μετά τις δύο ώρες από την έκθεση θεωρούνται μη μολυσματικά από τον ιό της ιλαράς. Τα αντικείμενα και τα ρούχα μπορούν να απολυμαίνονται με απλά οικιακά καθαριστικά και απορρυπαντικά.

**Χρειάζεται το άτομο που βρίσκεται σε καραντίνα να φορά μάσκα όταν βγαίνει από το σπίτι;**

Το άτομο που βρίσκεται σε καραντίνα δεν πρέπει να βγαίνει από το σπίτι, παρά μόνο για να λάβει επείγουσα ιατρική φροντίδα. Σε αυτή την περίπτωση, το άτομο που βρίσκεται σε καραντίνα πρέπει να φορά μάσκα και να ενημερώνει τον ιατρό, ή το νοσοκομείο πριν την άφιξη του. Εάν το άτομο που βρίσκεται σε καραντίνα δεν μπορεί να φορέσει τη μάσκα επειδή είναι μωρό ή για άλλο λόγο, αυτό θα πρέπει να συζητηθεί με τον ιατρό πριν από την άφιξη.

**Μπορούν τα κατοικίδια να μολυνθούν από ιλαρά ή να μεταδώσουν ιλαρά;**

Όχι, τα κατοικίδια δεν μολύνονται ούτε μεταδίδουν τον ιό της ιλαράς.

**Τι πρέπει να κάνω αν αρρωστήσω;**

Εάν παρουσιάσετε συμπτώματα παρόμοια με την ιλαρά, όπως πυρετό, εξάνθημα, καταρροή, βήχα, απώλεια όρεξης, και "κόκκινα υγρά μάτια", επικοινωνήστε με τον προσωπικό σας ιατρό ή παιδίατρο. Ενημερώστε τον ιατρό πριν την επίσκεψη για σας στο ιατρείο, ειδικά όταν ξέρετε ότι έχετε εκτεθεί στην ιλαρά, ώστε να μπορούν να γίνουν ειδικές ρυθμίσεις για την πρόληψη της έκθεσης σε άλλους ασθενείς και στο προσωπικό του ιατρείου. Δεν πρέπει να πηγαίνετε στη δουλειά ή στο σχολείο εάν είστε άρρωστοι και καθ'όλη την διάρκεια της μεταδοτικότητας. Η μετάδοση μπορεί να γίνει 4 ημέρες πριν την έκθεση του εξανθήματος έως 4 ημέρες μετά (η μέρα εμφάνισης του εξανθήματος ορίζεται ως μέρα 0), οπότε και η συγκέντρωση του ιού στις εκκρίσεις είναι πολύ ψηλή και ο βήχας, η καταρροή και το φτάρνισμα πιο έντονα.

Για περισσότερες πληροφορίες ή απορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Προσωπικό σας Ιατρό ή Παιδίατρο ή την Μονάδα Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Ελέγχου Λοιμωδών Νοσημάτων του Υπουργείου Υγείας στα τηλέφωνα 22605475 ή 22605759 (Δευτέρα-Παρασκευή 08:00-15:00)

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ  
ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Τελευταία ενημέρωση Μάρτιος 2024