

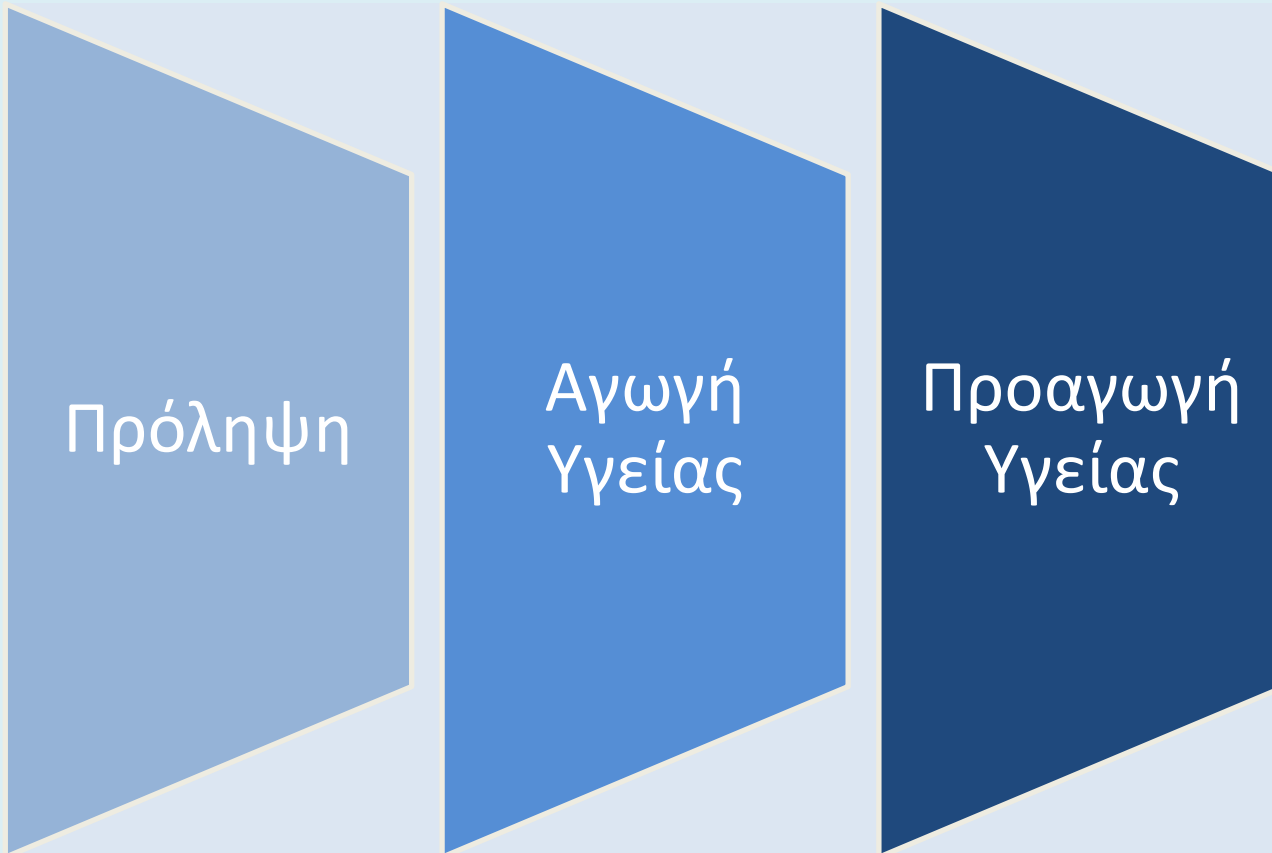
Αγωγή και προαγωγή υγείας στο σχολικό περιβάλλον

Προληπτική Ιατρική – Προαγωγή Υγείας – Ιατρική της Κοινότητας
Οκτώβριος 2020



Α. Βανταράκης, Καθηγητής Υγιεινής
Δρ. Ε. Παπαχατζή, Ιατρός

Ας ξεκινήσουμε απλά..



Υγεία

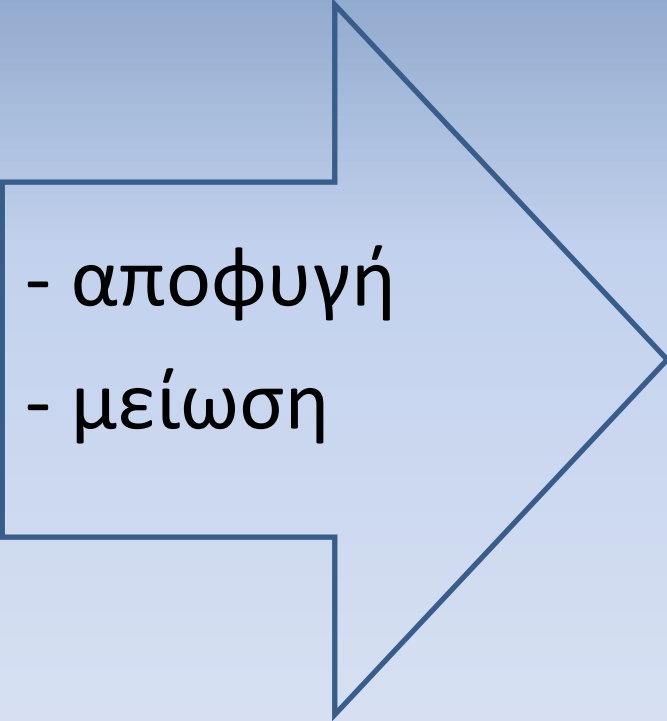
Η κατάσταση πλήρους φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία νόσου ή αναπηρίας

WHO, 1948



Πρόληψη

Σύνολο μέτρων :

- 
- αποφυγή
 - μείωση

αριθμού + σοβαρότητας
των ασθενειών και των
ατυχημάτων

Είδη πρόληψης

- **Πρωτογενής** : Μέτρα ώστε να μην εμφανιστεί μια νόσος
- **Δευτερογενής** : Έγκαιρη διάγνωση μετά την εμφάνιση της πάθησης
- **Τριτογενής** : Μειώνει επιπλοκές και βαρύτητα τους σε μια νόσο

Παραδείγματα

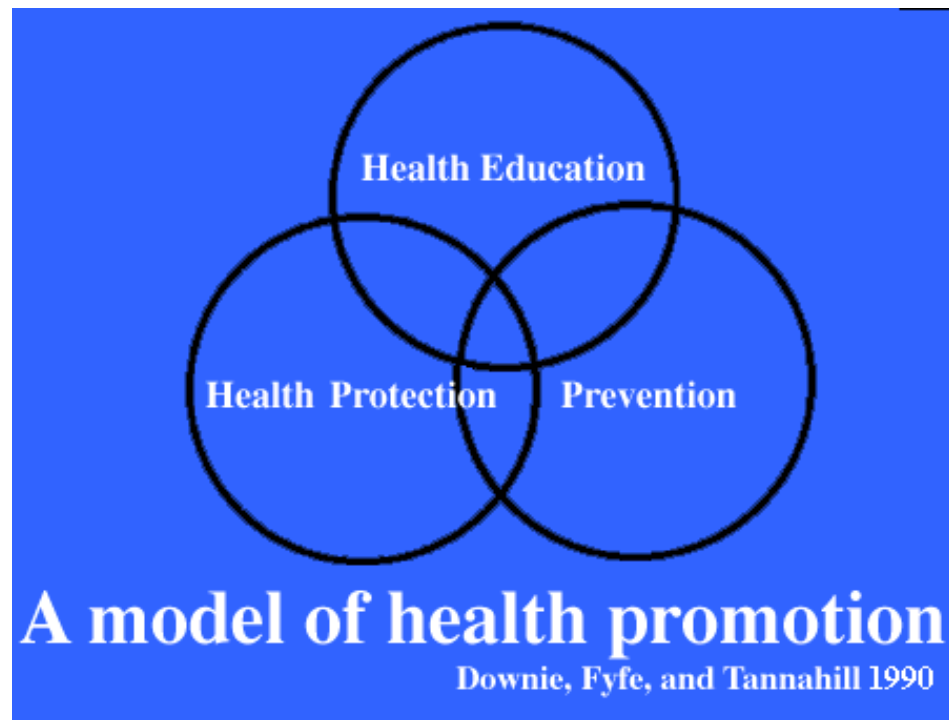
Αγωγή υγείας

Διαδικασία επιστημονικά τεκμηριωμένη, που χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, δίνοντας στους ανθρώπους τη **δυνατότητα** να αποφασίζουν και να ενεργούν **συνειδητά** -ενημερωμένα- για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους



Προαγωγή της υγείας (1)

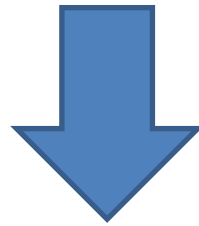
Συνδυασμός μέτρων πρόληψης, αγωγής υγείας αλλά και μέτρων της πολιτείας (νομικών και οικονομικών)



Προαγωγή Υγείας (2)

- Οι **άνθρωποι** ελέγχουν και είναι υπεύθυνοι για την υγεία τους
- Οι **τοπικές αρχές** και η κυβέρνηση παίζουν σημαντικό ρόλο στην προστασία της υγείας των πολιτών
- Συνδυάζει **επικοινωνία, εκπαίδευση, νομοθεσία, οργανωτικές αλλαγές**
- Στόχος συμμετοχή κοινού και ανάπτυξη δεξιοτήτων για λήψη αποφάσεων

Μια νοσογόνος συνήθεια είναι ευκολότερο να ανακληθεί στα παιδιά απ'ό,τι στους ενήλικες



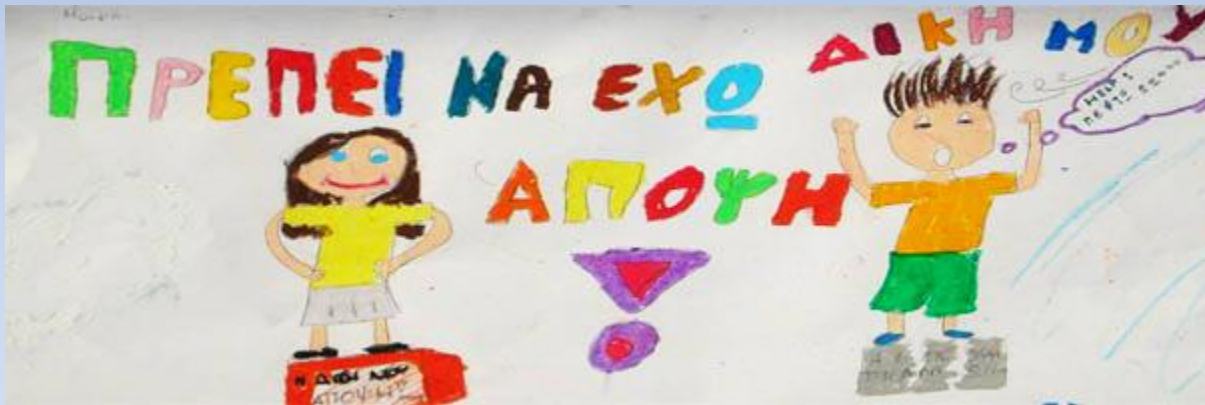
Ξεκινάμε την αγωγή υγείας ΕΓΚΑΙΡΑ !



Ηλικίες 6-12 ετών

Στο δημοτικό η αγωγή υγείας θα πρέπει να εντάσσεται στο αναλυτικό πρόγραμμα

- ✓ τα παιδιά παίρνουν αποφάσεις
- ✓ δημιουργούν την προσωπική τους εικόνα



- * Τα περισσότερα κράτη μέλη της ΕΕ έχουν αναπτύξει προγράμματα εκπαίδευσης του μαθητικού πληθυσμού σε θέματα υγείας

Ηλικίες 12-18 ετών

Εφηβεία : Κρίσιμη περίοδος (συγκρούσεις, συναισθηματική αστάθεια, σωματικές αλλαγές, αμφισβήτηση)

- ✓ επιρρεπείς σε «παράνομη» συμπεριφορά (ουσίες, καπνός)
- ✓ μη ασφαλής σεξουαλική συμπεριφορά



Σύμφωνα με τον WHO

«Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα αγωγής υγείας στα σχολεία μπορεί να αποτελέσει την πιο σημαντική επένδυση ενός κράτους για την ταυτόχρονη βελτίωση της εκπαίδευσης και της υγείας»

Μέτρηση κινδύνων

Global School-based Student Health Survey (GSHS)

- 13-17 ετών
- Ερωτηματολόγιο
- Αλκοόλ, διαιτητικές συνήθειες, ναρκωτικά, υγιεινή, πνευματική υγεία, φυσική δραστηριότητα, σεξουαλική συμπεριφορά, χρήση καπνού, βία, ατυχήματα

GLOBAL SCHOOL-BASED STUDENT HEALTH SURVEY (GSHS)

2013 CORE QUESTIONNAIRE MODULES

GSHS Core Questionnaire Alcohol Use Module

The next 6 questions ask about drinking alcohol. This includes drinking COUNTRY SPECIFIC EXAMPLES. Drinking alcohol does not include drinking a few sips of wine for religious purposes. A "drink" is a glass of wine, a bottle of beer, a small glass of liquor, or a mixed drink.

1. How old were you when you had your first drink of alcohol other than a few sips?
- A I have never had a drink of alcohol other than a few sips
 - B 7 years old or younger
 - C 8 or 9 years old
 - D 10 or 11 years old
 - E 12 or 13 years old
 - F 14 or 15 years old
 - G 16 or 17 years old
 - H 18 years old or older
2. During the past 30 days, on how many days did you have at least one drink containing alcohol?
- A 0 days
 - B 1 or 2 days
 - C 3 to 5 days
 - D 6 to 9 days
 - E 10 to 19 days
 - F 20 to 29 days
 - G All 30 days

4. During the past 30 days, how did you **usually** get the alcohol you drank? SELECT ONLY ONE RESPONSE.
- A I did not drink alcohol during the past 30 days
 - B I bought it in a store, shop, or from a street vendor
 - C I gave someone else money to buy it for me
 - D I got it from my friends
 - E I got it from my family
 - F I stole it or got it without permission
 - G I got it some other way

Staggering when walking, not being able to speak right, and throwing up are some signs of being really drunk.

5. During your life, how many times did you drink so much alcohol that you were really drunk?
- A 0 times
 - B 1 or 2 times
 - C 3 to 9 times
 - D 10 or more times
6. During your life, how many times have you got into trouble with your family or friends, missed school, or got into fights, as a result of drinking alcohol?



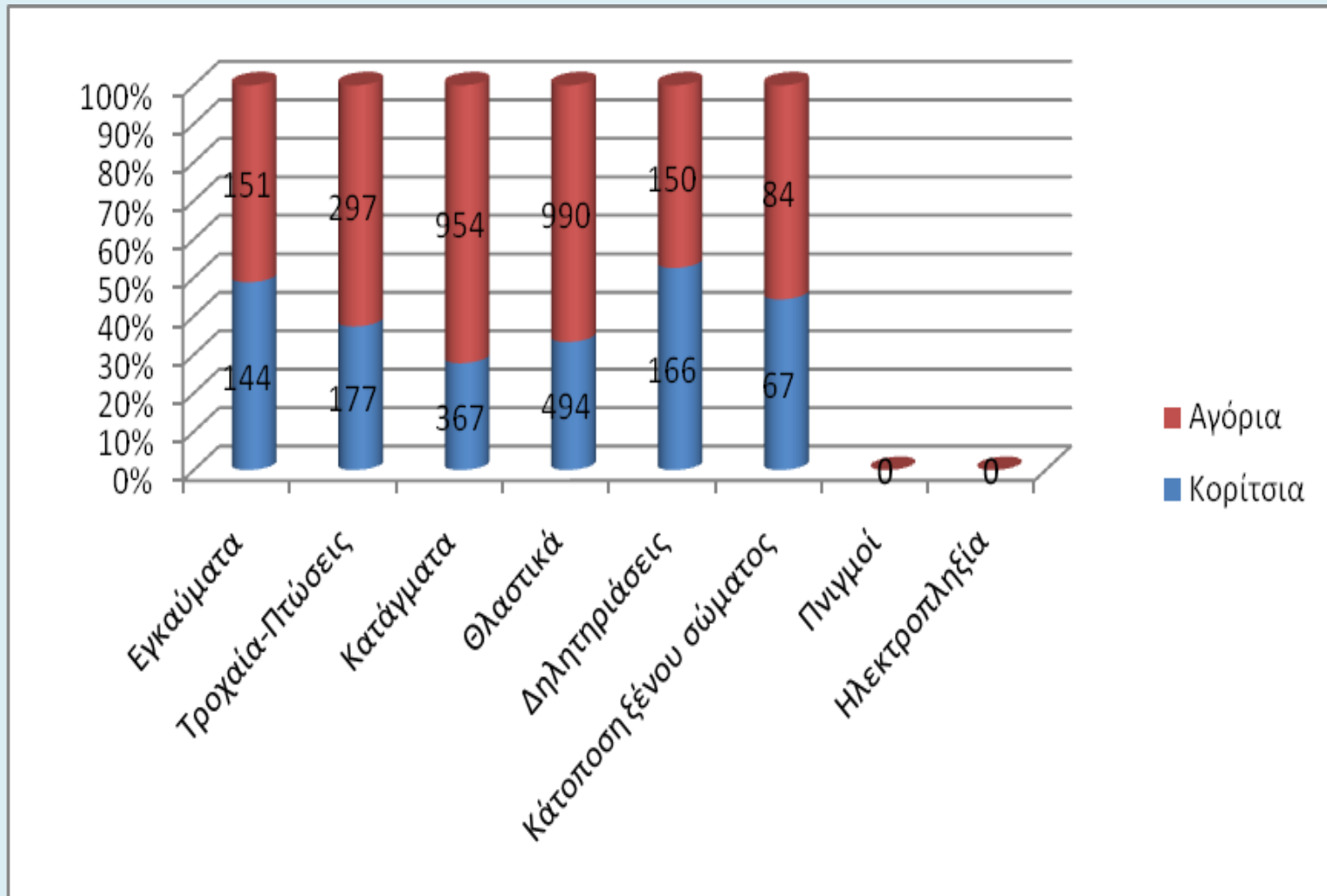
Παγκοσμίως στα παιδιά (1)

- Η συχνότερη αιτία νοσηρότητας (5-14 ετών) είναι οι παρασιτικές λοιμώξεις
- Η ανεπάρκεια Vit A είναι η σημαντικότερη αναστρέψιμη αιτία τύφλωσης
- Η ανεπάρκεια Ιωδίου είναι η πιο κοινή αναστρέψιμη αιτία εγκεφαλικής βλάβης και νοητικής στέρησης
- Το τραύμα αποτελεί την πρώτη αιτία θανάτου και αναπηρίας στα παιδιά σχολικής ηλικίας

Παγκοσμίως στα παιδιά (2)

- 1 στα 2 παιδιά που ξεκινούν και συνεχίζουν το κάπνισμα θα πεθάνουν από νόσους σχετικές με αυτό
- 5% των θανάτων (15-29 ετών) αποδίδονται στο αλκοόλ
- Σε ορισμένες χώρες 60% των νέων HIV μολύνσεων συμβαίνουν σε ηλικίες 15-24 ετών

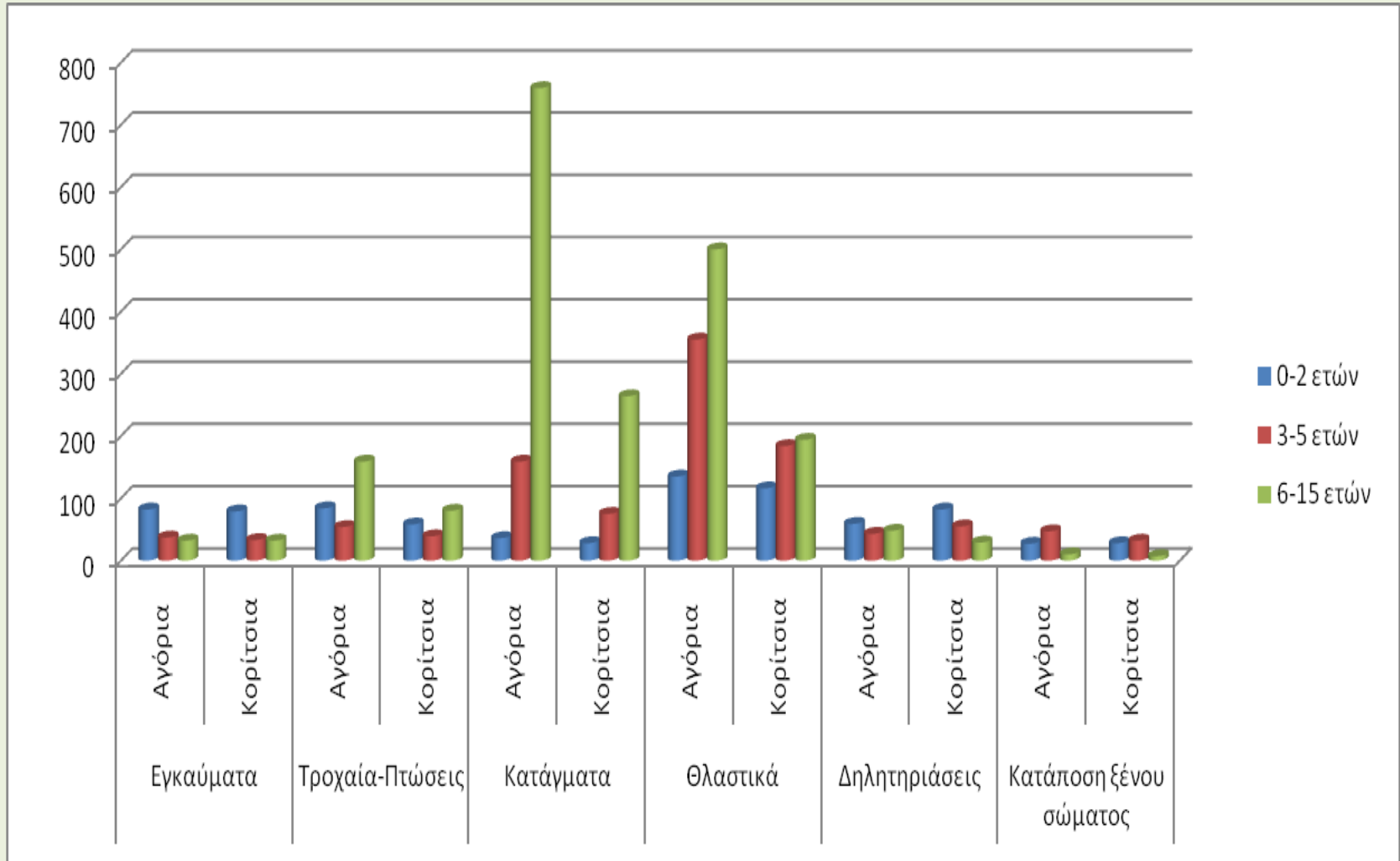
Παιδικά ατυχήματα 2002 – 2007



Καραμανδάνειο ΓΝ.Παίδων, 2011

Ι.Δετοράκης, Ε.Παπαχατζή, Ο.Παπαθανασίου, Σ.Τριανταφύλλου, Α.Βανταράκης

Παιδικά ατυχήματα 2002 – 2007



Ευρωπαϊκά δεδομένα

Παχυσαρκία

- 20% παιδιών είναι υπέρβαρο
- Εξ' αυτών 1/3 είναι παχύσαρκο
- 60% των παιδιών που είναι υπέρβαρα προ εφηβείας θα είναι υπέρβαρα και στην ενήλικη ζωή
- Άμεσα συνδεδεμένη με καρδιαγγειακές παθήσεις, ΣΔ τύπου 2, ψυχολογικές επιπτώσεις

Μεσογειακή διατροφή

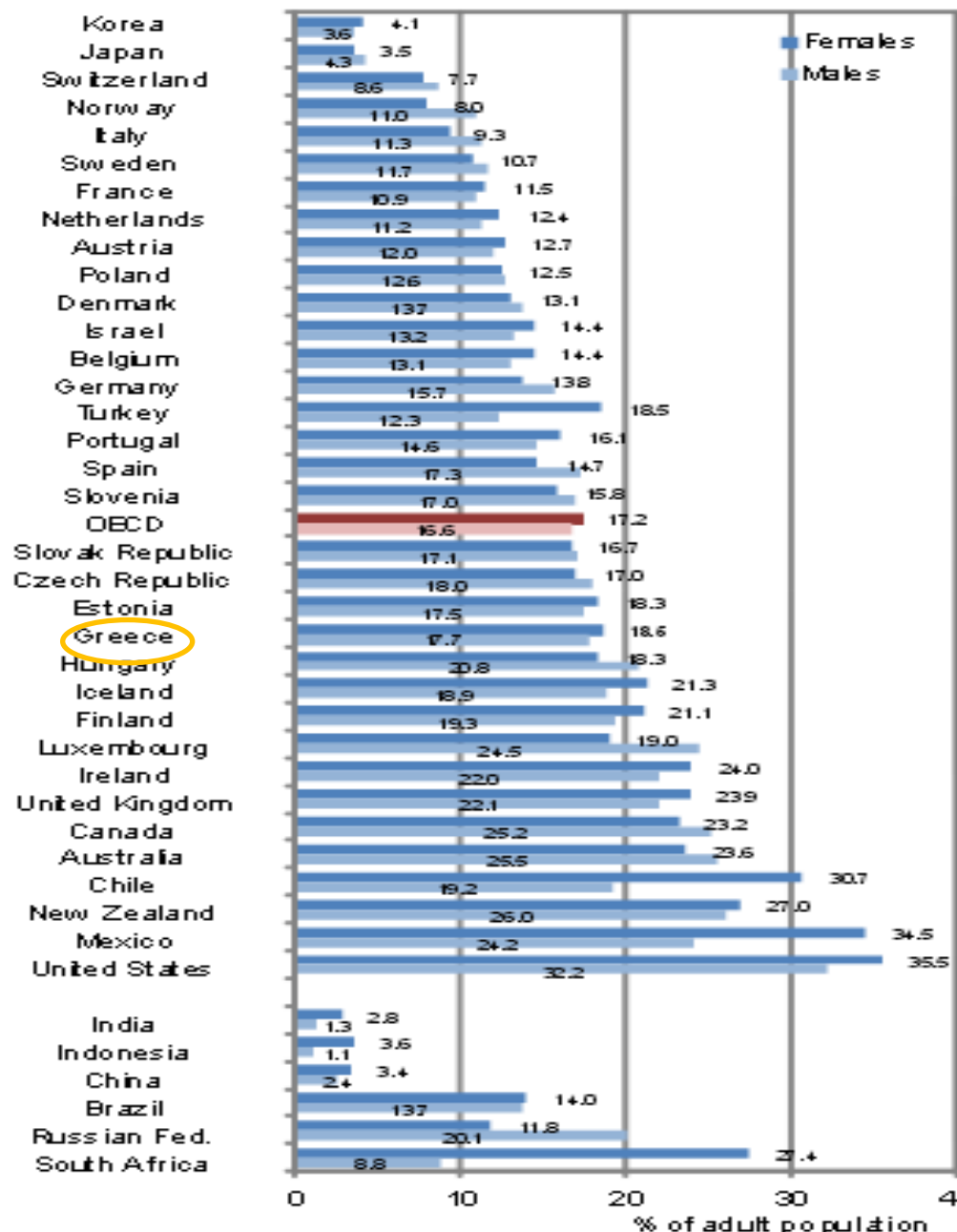
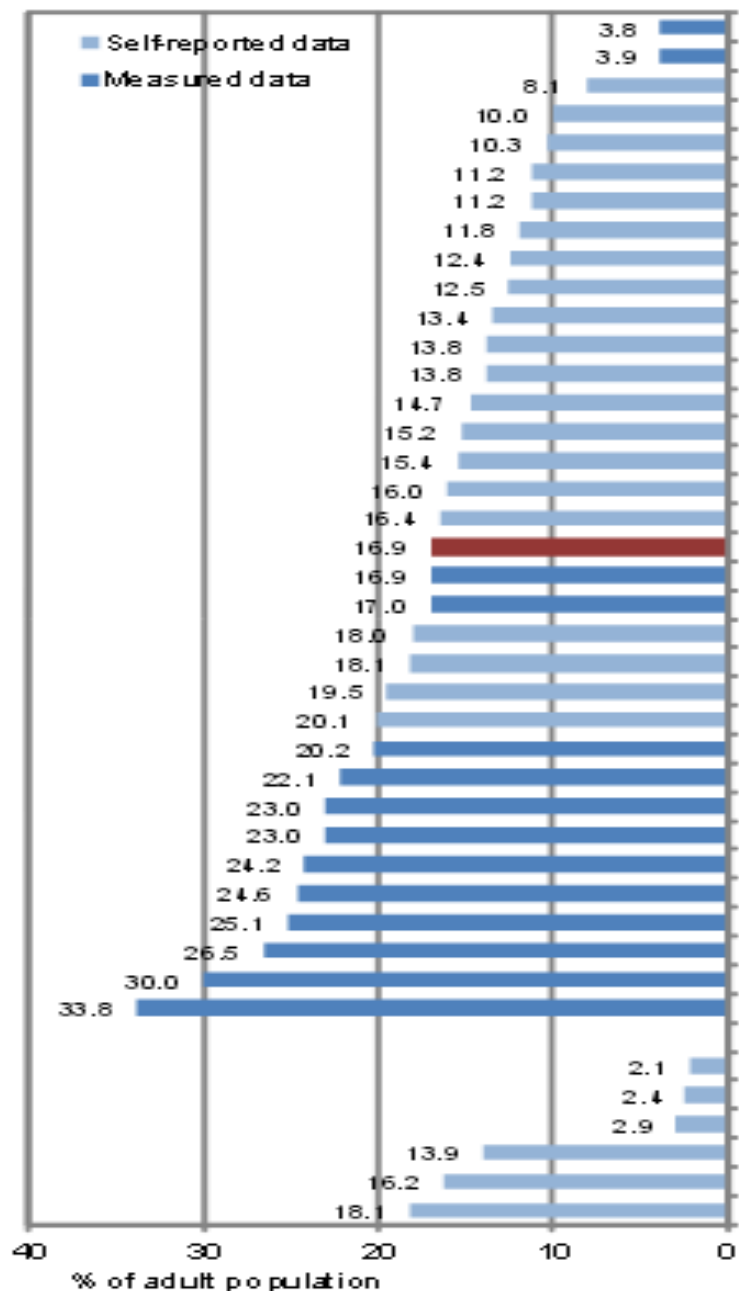
- Οι Μεσογειακές χώρες όλο και περισσότερο εγκαταλείπουν την μεσογειακή διατροφή
- Το αντίθετο συμβαίνει στις σκανδιναβικές χώρες
- Μεσογειακή διατροφή → υψηλότερο προσδόκιμο επιβίωσης, μείωση παχυσαρκίας, μειωμένα επίπτωση ca ΠΕ, μαστού



childhood OBESITY



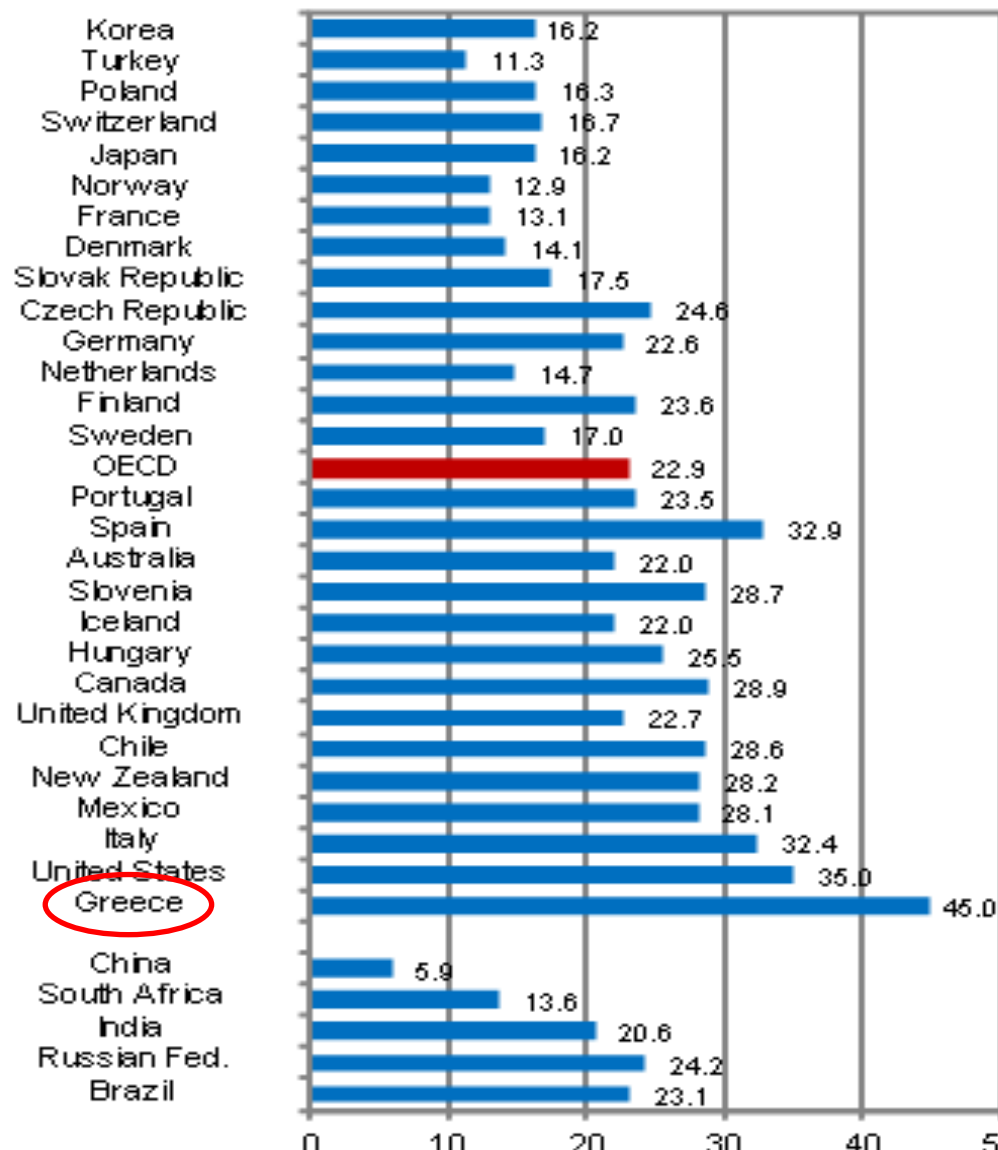
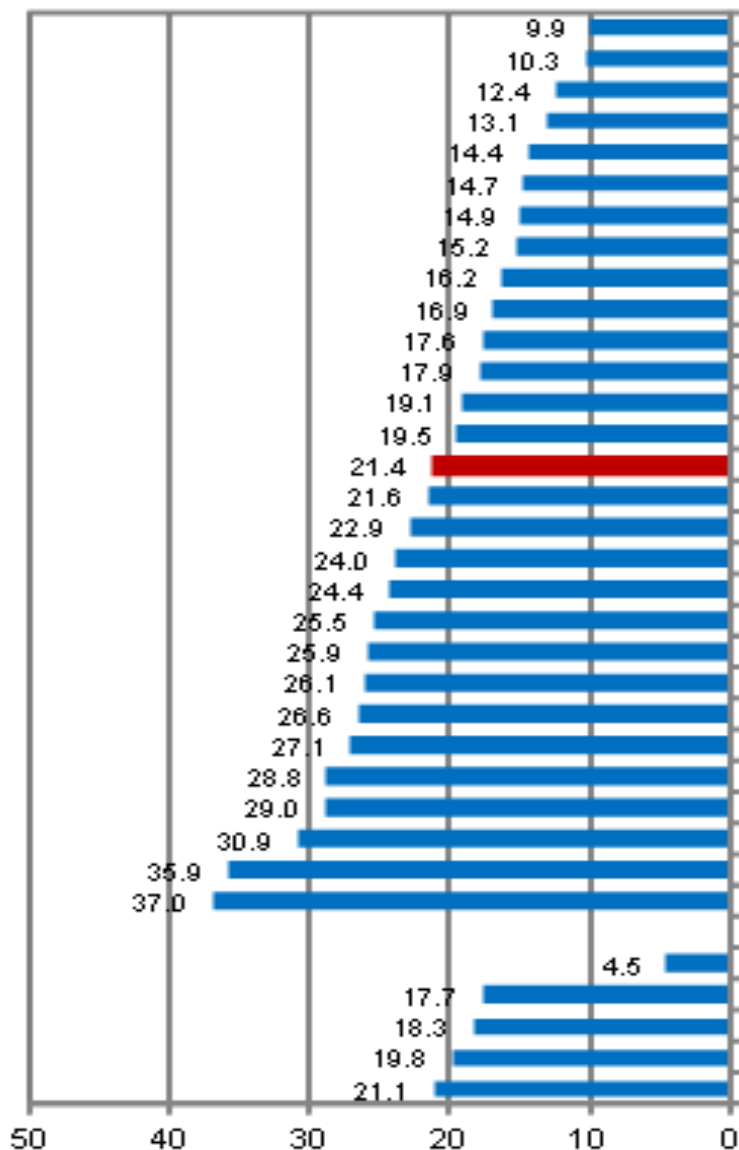
Obesity rates among adults, 2009 (or nearest year)



Children aged 5-17 years who are overweight (including obese), latest available estimates

Girls

Boys



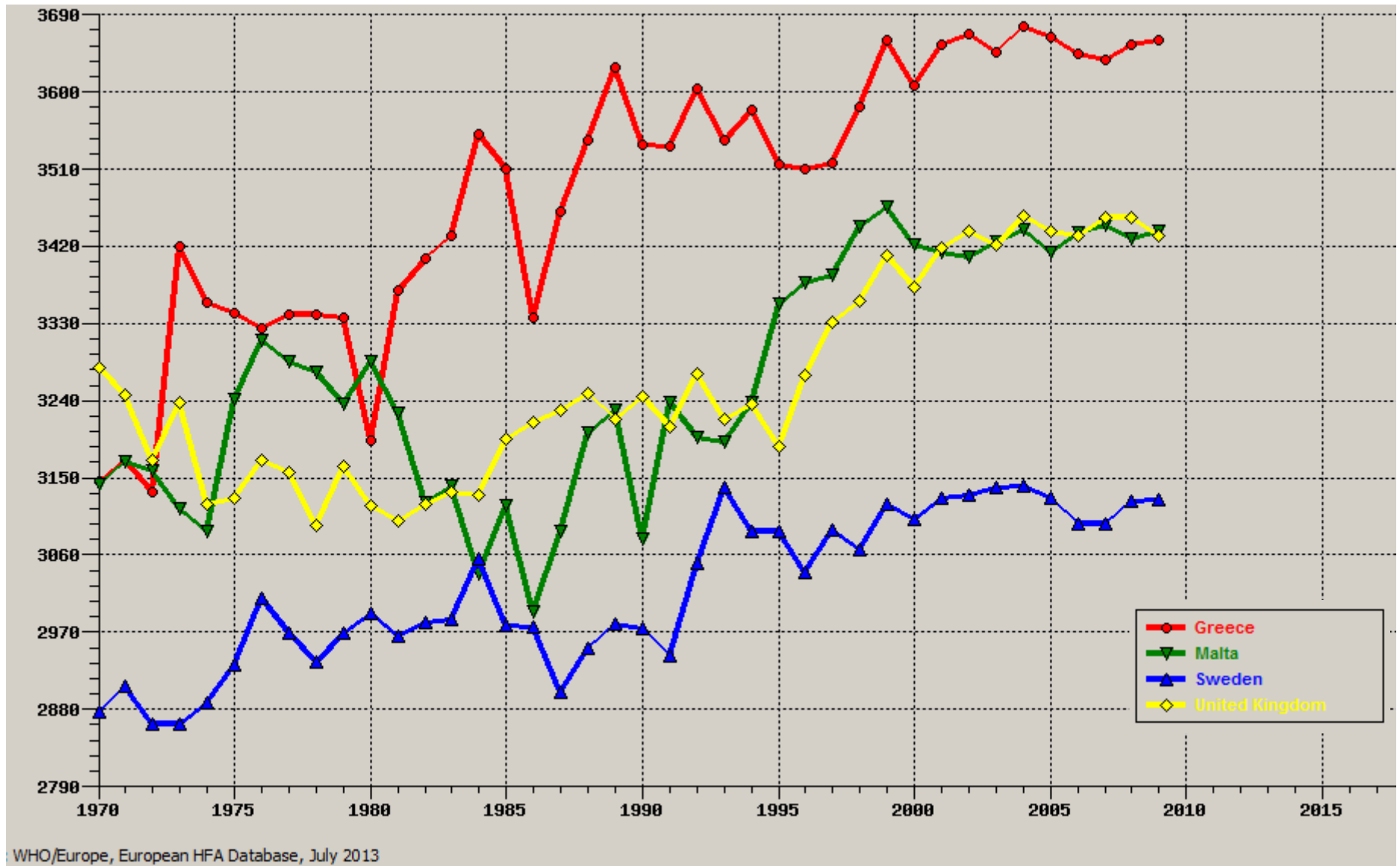
% of children aged 5-17 years

% of children aged 5-17 years

Source: International Association for the Study of Obesity (2011).

Statlink: <http://dx.doi.org/10.1787/888932523994>

Average number of calories available per person per day (kcal)





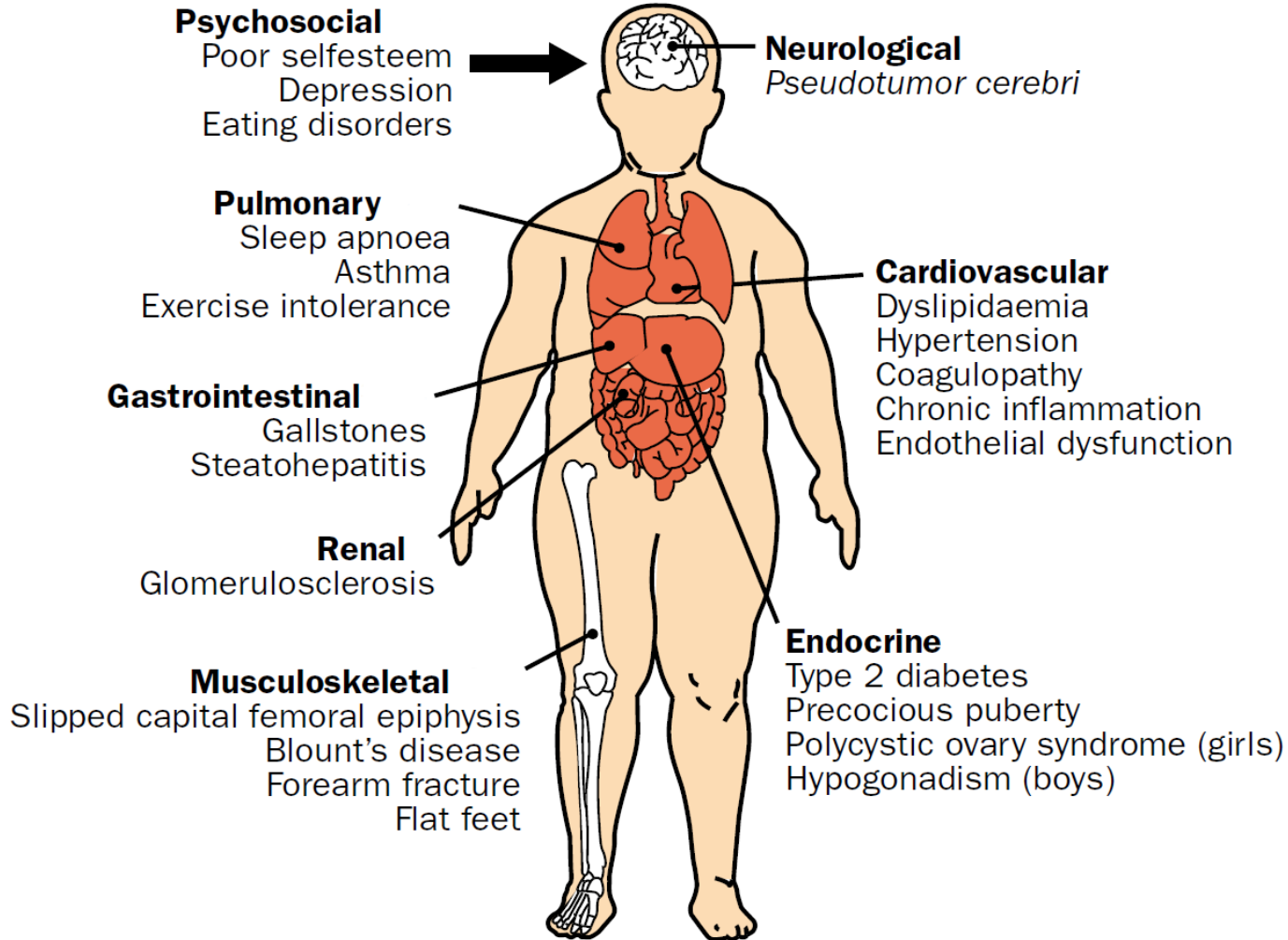
ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (ΒΜΙ) ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

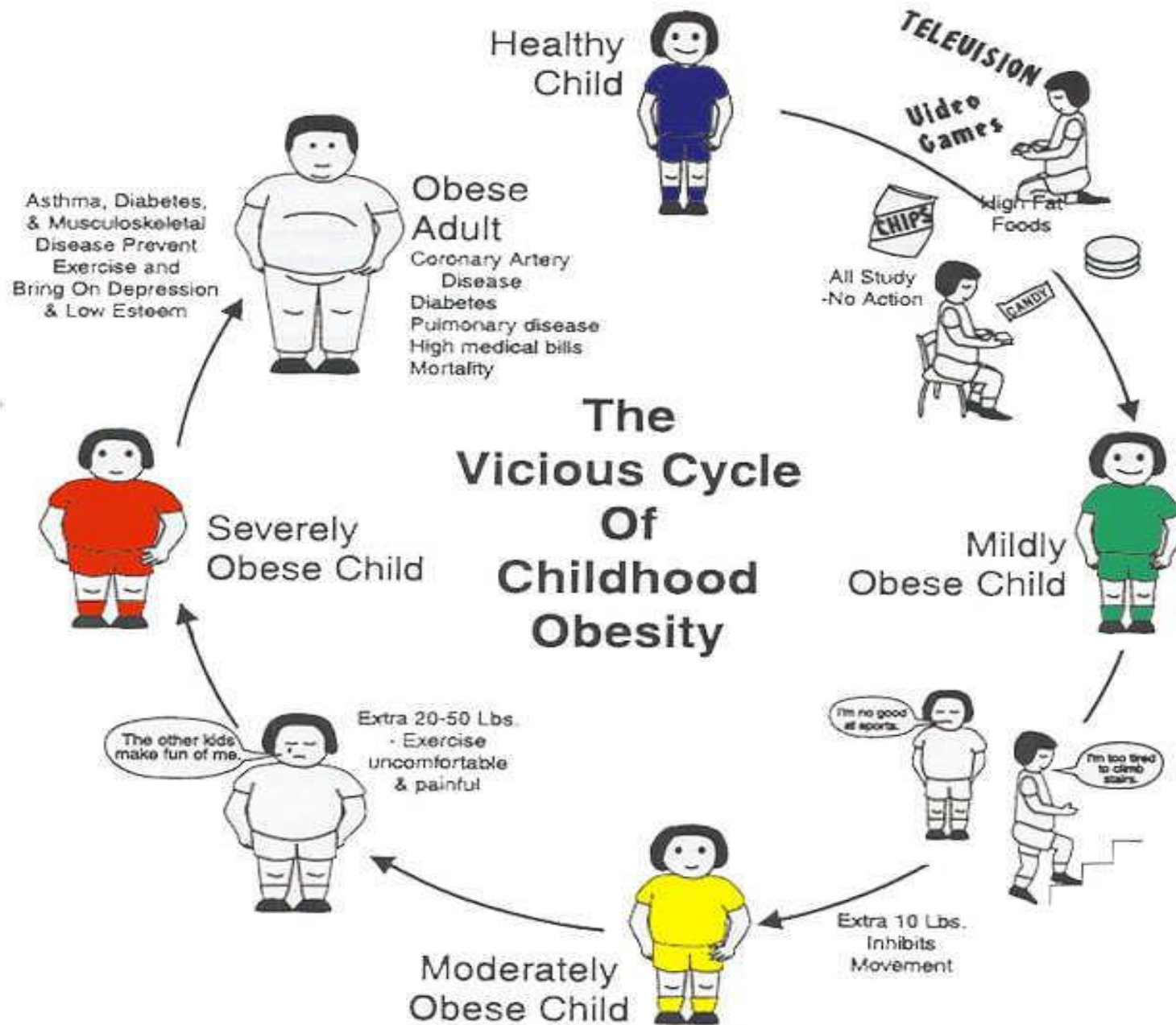
Δ.Μοσχονά, Ε.Παπαχατζή, Α.Κώτσια, Κ.Αντωνιάδη, Κ.Βουκελάτου, Α.Βανταράκης

- 28.2 % των παιδιών ακολουθούσε ΜΔ
- 62.6% των παιδιών, η διατροφή τους χρειαζόταν βελτίωση
- 9.2% η διατροφή χαρακτηριζόταν φτωχή
- Κορίτσια τρέφονταν πιο σωστά
- Παρατηρήθηκαν χαμηλότερα score σε παιδιά με καπνίστριες μητέρες καθώς και σε μητέρες χωρίς μόρφωση
- Η υιοθέτηση της μεσογειακής διατροφής εμφάνιζε σημαντική συσχέτιση με το δείκτη της μάζας σώματος των παιδιών ($P < 0.001$)



Επιπτώσεις παιδικής παχυσαρκίας








Σωματική Άσκηση

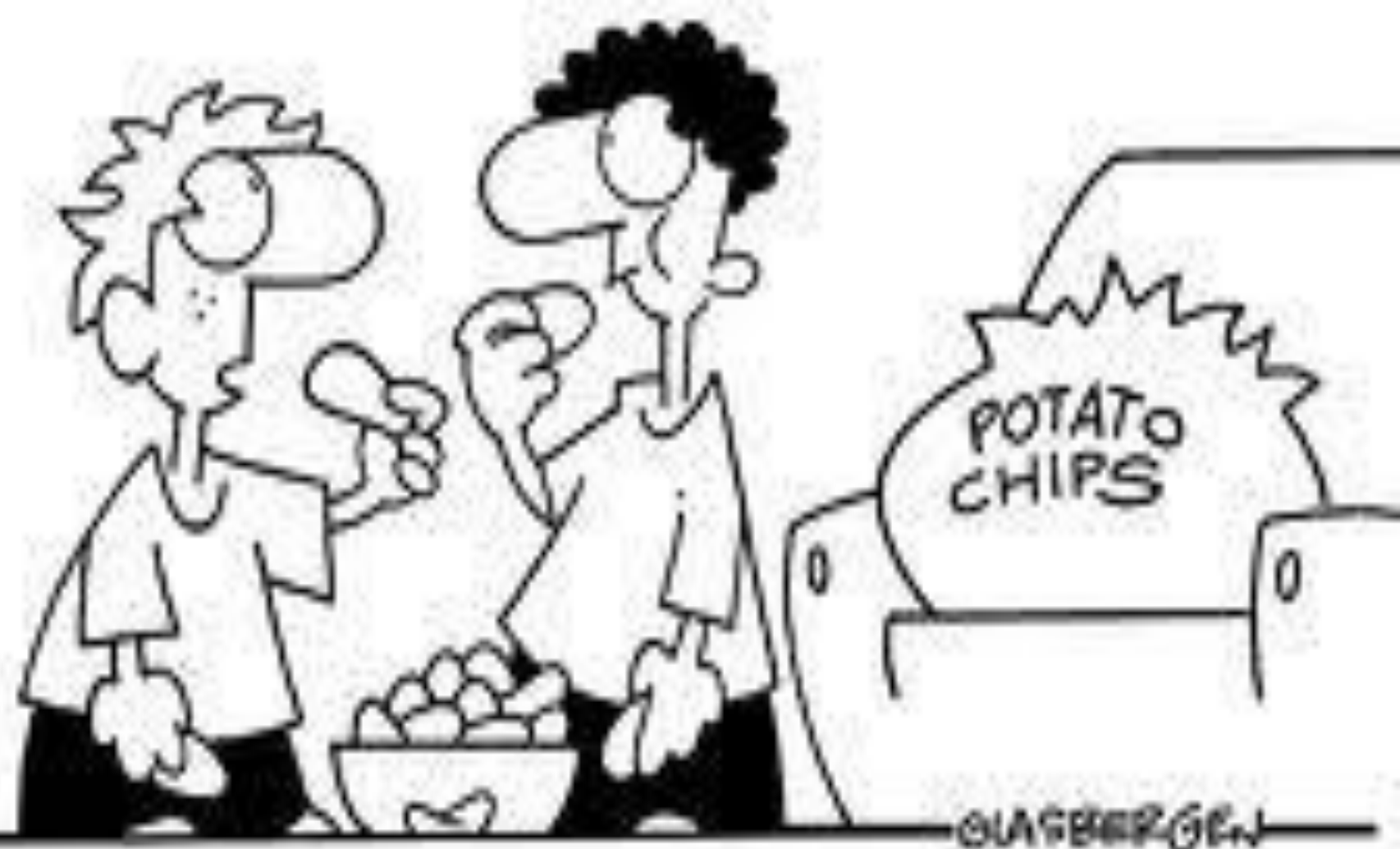


- Βοηθά στην ανάπτυξη οστών και μυών
- Μειώνει τον κίνδυνο για εμφάνιση παχυσαρκίας, ΣΔ.τ.2, καρδιαγγειακές παθήσεις
- Μειώνει άγχος και την κατάθλιψη
- Βελτιώνει τη συγκέντρωση, σχετίζεται με καλύτερες σχολικές επιδόσεις

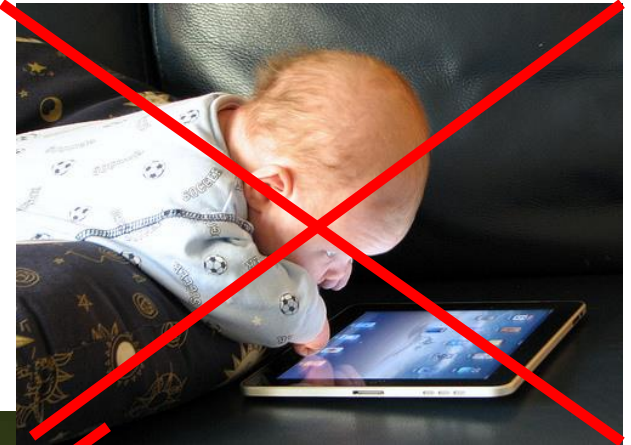
Μελέτη για τη φυσική δραστηριότητα

-  77% παιδιών 9-13 ετών συμμετείχαν σε εξωσχολική φυσική δραστηριότητα (7d)
-  29% παιδιών 13-15 ετών φυσική άσκηση 60' (7d)
-  14% παιδιών 13-15 ετών ΚΑΜΜΙΑ δραστηριότητα (7d)

Φυσική Άσκηση Μειώνεται καθώς η Ηλικία Αυξάνει



"They say kids these days are too fat because we don't get enough aerobic exercise. Maybe we should chew faster!"



Παγκόσμια εκστρατεία καταπολέμησης παιδικής παχυσαρκίας

The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



**PHYSICAL ACTIVITY
ISN'T AN OPTION.**

IT'S A NECESSITY.

Help our kids reach
their greatest potential.

THE CHANGE STARTS WITH YOU





WARNING

**CHUBBY KIDS
MAY NOT
OUTLIVE THEIR
PARENTS**

stopchildhoodobesity.com



WARNING

**FAT KIDS
BECOME FAT
ADULTS.**

stopchildhoodobesity.com



WARNING

**BIG BONES
DIDN'T MAKE ME
THIS WAY.
BIG MEALS DID.**

stopchildhoodobesity.com



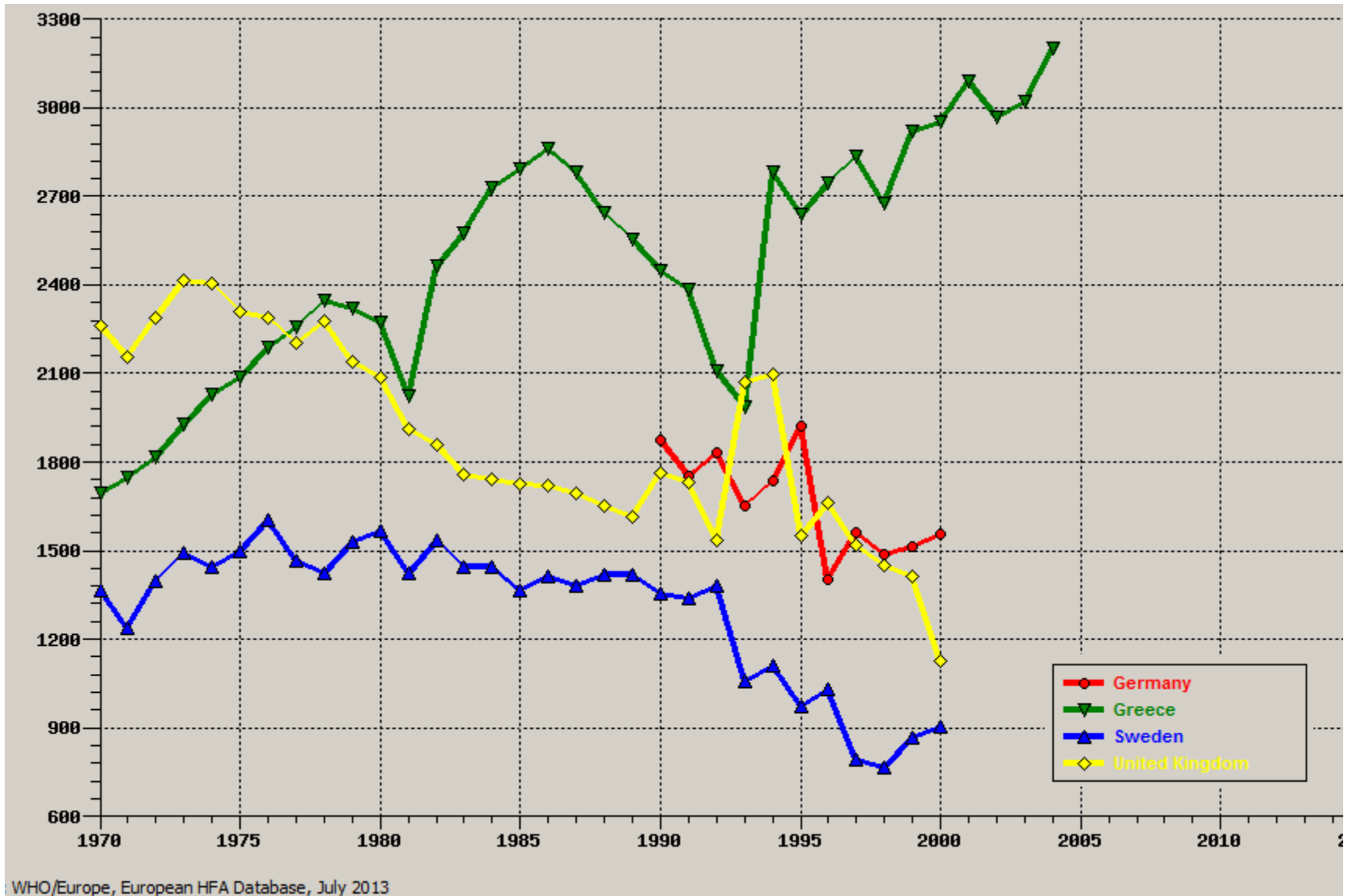
WARNING

**HE HAS HIS
FATHER'S EYES,
HIS LAUGH AND
MAYBE EVEN HIS
DIABETES.**

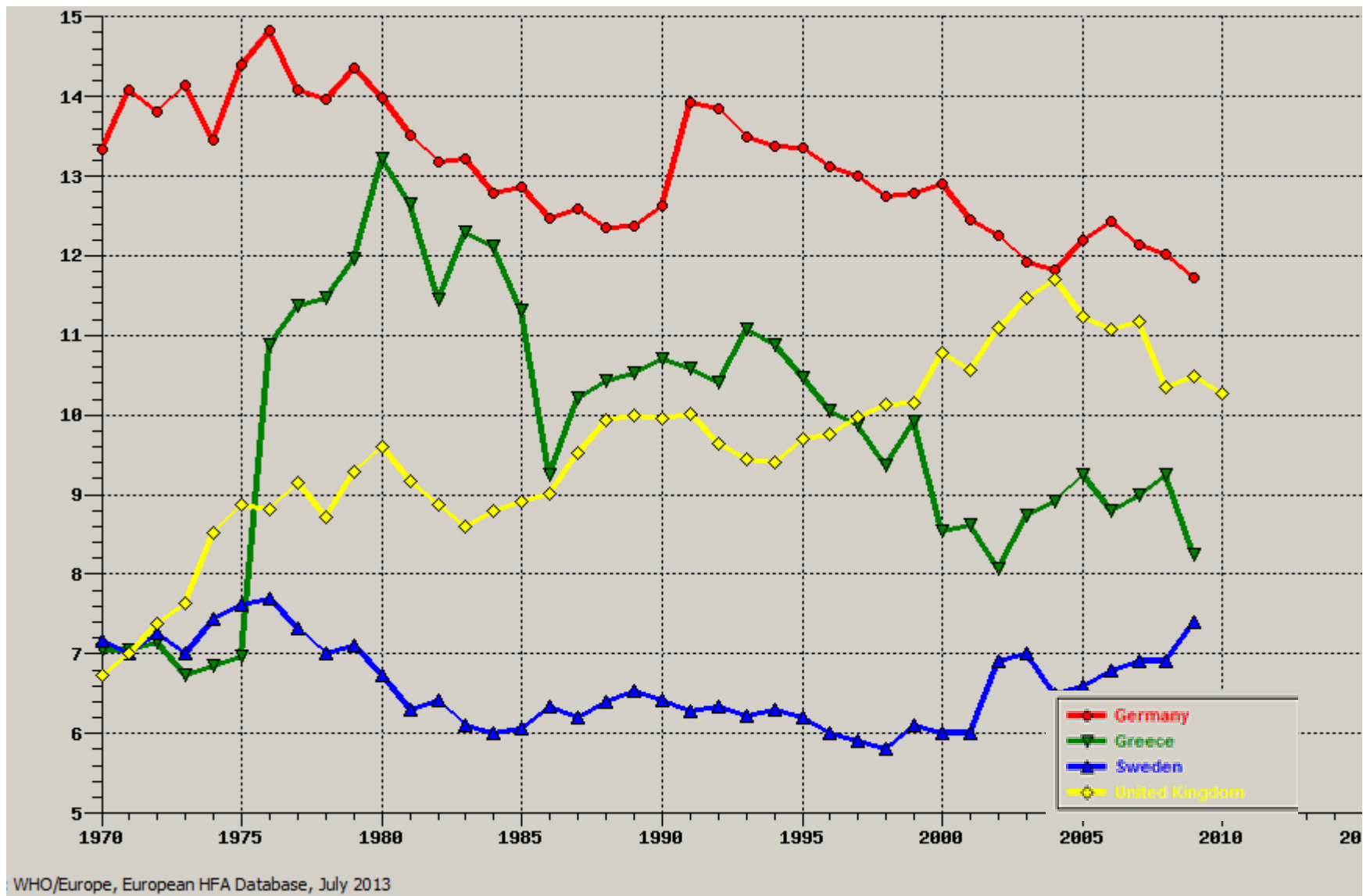
stopchildhoodobesity.com



Number of cigarettes consumed per person per year



Pure alcohol consumption, liters per capita, age 15+



Πρόγραμμα HEPS στα ελληνικά σχολεία



- 📖 Healthy Eating and Physical Activity in Schools
- 📖 Κατευθυντήριες οδηγίες για την προαγωγή της υγιεινής διατροφής και φυσικής άσκησης στα σχολεία

- ✿ Εκπαιδευτικοί (ιδανικός εκπαιδευτής παιδιών)
- ✿ Περιβάλλον, συνθήκες, όργανα φυσικής άσκησης
- ✿ Τρόφιμα στο σχολείο
- ✿ Σχολικό περιβάλλον
- ✿ Συμμετοχή γονέων

No information



...but Motivation

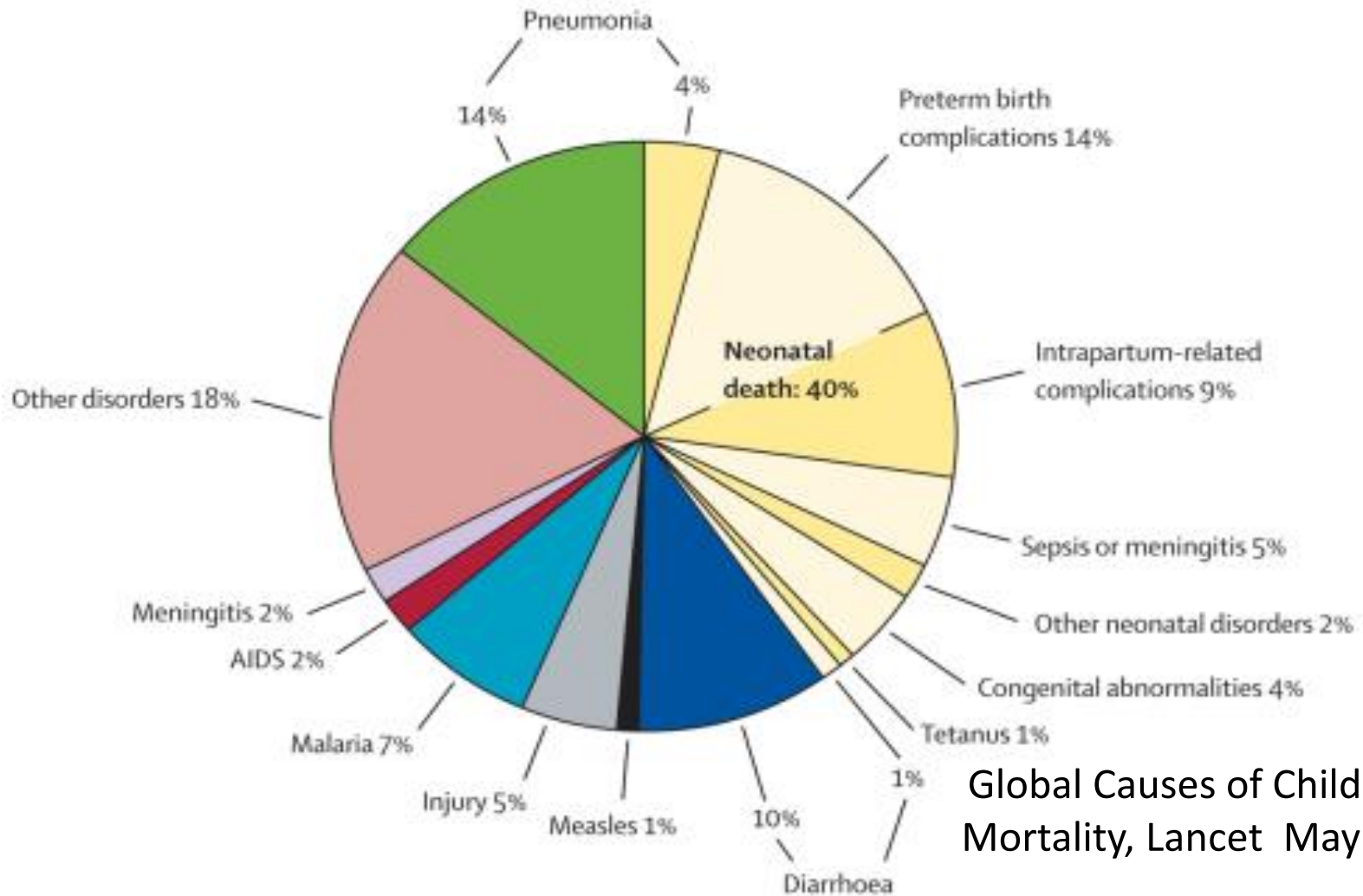
Carl Rogers (1902-1987)

«Δεν διδάσκουμε την αγωγή υγείας, δημιουργούμε τις συνθήκες όπου 1 άτομο θα εκπαιδευτεί σε κάτι»



“The only person who is educated is the one who has learned how to learn and change.”

Θνησιμότητα στα παιδιά



Global Causes of Child Mortality, Lancet May 2012

Ανοσοποίηση

- ❑ Ενεργητική : Φυσική λοίμωξη- Εμβόλια (Ag)
- ❑ Παθητική : Μητέρα – παιδί,
Ανοσοσφαιρίνες (ανθρώπινης προέλευσης)
Αντι-οροί (έτοιμα Abs ζωικής προέλευσης)

Μικρή ιστορική αναδρομή..

- 11^{ος} αιώνας Κ.Ασία εισπνοή ή μικρονυγμοί από φλύκταινες ευλογιάς
- 1798 Ε.Jenner ευλογιά
- 1885 L.Pasteur λύσσα
- 1888 Τέτανος, διφθερίτιδα
- 1929 Φυματίωση
- 1940 Κοκκύτη
- 1955 Πολιομυελίτιδας (Salk)
- 1960 MMR

Ενεργητική ανοσοποίηση

- ✓ Προλαμβάνει 2 – 3 εκατομμύρια θανάτους ανά έτος
- ✗ 1 στα 5 παιδιά παγκοσμίως έχουν ελλιπή βασική ανοσοποίηση
- ✗ Το 2012, 22.6 εκατομμύρια παιδιά είχαν ελλιπή βασική ανοσοποίηση (>50% Ινδία, Ινδονησία, Νιγηρία)
- ✗ Στις αναπτυγμένες χώρες η ελλιπής ανοσοποίηση οφείλεται σε **έλλειψη γνώσης** ✗

Χρονοδιάγραμμα Εμβολιασμών για Παιδιά και Εφήβους

Εμβόλιο	Ηλικία	Γέννηση	1μην	2μην	4μην	6μην	12μην	15μην	18μην	24μην	4-6ετ	11-12ετ	13-18ετ
	Ηπατίτιδας Β (Hep B) ¹		Hep B ^{1α}	Hep B ^{1β} (1-2 δόσεις)			Hep B						
			Hep B ^{1γ}	Hep B	Hep B			Hep B (όλες οι δόσεις)					
Διφθερίτιδας, Τετάνου, Κοκκύτη (DTaP) ²			DTaP	DTaP	DTaP		DTaP				DTaP	Tdap ^{2α,2β}	
Πολιομυελίτιδας (IPV) ³			IPV	IPV	IPV						IPV		
Αιμόφιλου τύπου Β ⁴			Hib	Hib	Hib	Hib							
Μηνιγγιδοκόκκου C (MCC) ⁵			MCC	MCC		MCC							
Πνευμονιόκοκκου (PCV) ⁶			PCV	PCV	PCV	PCV			PCV (PPV) ^{6α}				
Ιλαράς, Παρωτίτιδας, Ερυθράς (MMR) ⁷						MMR					MMR		
Ανεμευλογιάς (Var) ⁸						Var					Var		
Ιός Ανθρώπων Θηλωμάτων (HPV) ⁹													HPV κορίτσια 12-15 ετ. (3 δόσεις)
Ηπατίτιδας Α (Hep A) ¹⁰						Hep A (2 δόσεις)							
Φυματίωσης (BCG) ¹¹						Mantoux					BCG Mantoux 11α	Mantoux 11β	
Γρίπης (INFL) ¹²						INFL (ετησίως)							

Vaccine preventable diseases

A. Ιογενή νοσήματα

- Ιλαρά - Ερυθρά - Παρωτίτιδα, VZV
- HBV, HAV
- HPV

B. Βακτηριακά νοσήματα

- Μηνιγγιτιδόκοκκος
- Πνευμονιόκοκκος
- H.Influenzae type b
- Διφθερίτιδα - Τέτανος - Κοκκύτης
- Φυματίωση





Ιλαρά



Μετάδοση με σταγονίδια (90% μεταδοτικότητα)

☐ Πρόδρομο στάδιο

(ρινική καταρροή, βήχας, επιπεφυκίτιδα, χαμηλός πυρετός)

☐ Εξανθηματικό στάδιο

(υψηλός πυρετός και εξάνθημα)





Ερυθρά



Μετάδοση με σταγονίδια

Πρόδρομο στάδιο

(καταρροή, λεμφαδενοπάθεια, εξάνθημα)

Εξανθηματικό στάδιο

(εξάνθημα, εμπύρετο)

Συγγενής ερυθρά

(IUGR, κώφωση, καρδιαγγειακές ανωμαλίες, οφθαλμολογικές διαταραχές, διανοητική καθυστέρηση)





Παρωτίτιδα

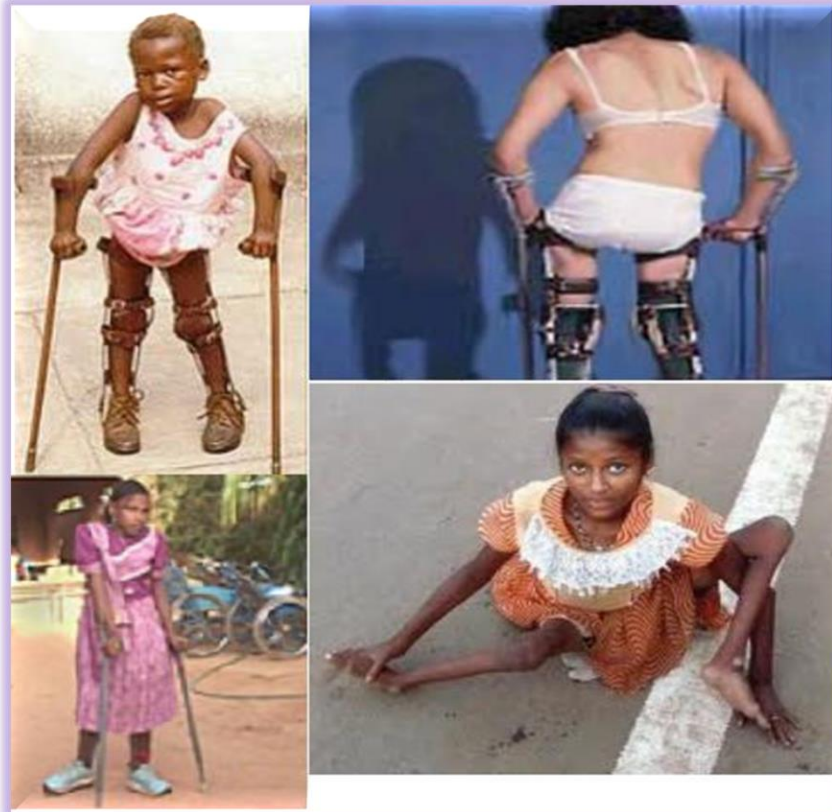


Μετάδοση με σταγονίδια
Πυρετός
Κεφαλαλγία – κακουχία
Οίδημα παρωτίδας
Πόνος





Πολιομυελίτιδα

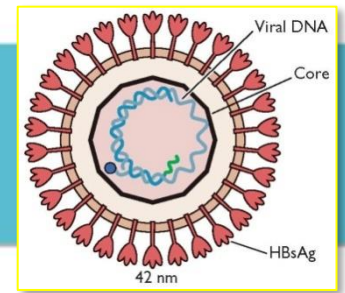


- Εντεροϊός , Ρίκο-RNA ιός
- 90% ασυμπτωματική ή μη ειδικό εμπύρετο
- 10% ήπια νόσος – εμπύρετο, κακουχία, ναυτία, έμετος
- <1% χαλαρή παράλυση (ασύμμετρη, συνήθως κάτω άκρα έως παράλυση αναπνευστικών μυών)
- Μετάδοση μέσω κοπρανο-στοματικής οδού και σπάνια με σταγονίδια
- Νόσος βρεφών και μικρών παιδιών
- **Ελλάδα «χώρα ελεύθερη από Polio» 2002**

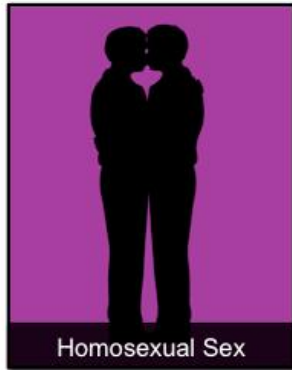




HBV



Heterosexual Sex



Homosexual Sex



Mother to Child



Sharing Needles
(and equipment)



Receipt of Blood Products
(prior to 1987)



Needlestick Injury

- DNA Ιός
- Μετάδοση με τη σεξουαλική επαφή, με τη μετάγγιση αίματος και από μητέρα στο παιδί (κάθετη μετάδοση)
- Συνήθως οξεία, αυτοπεριοριζόμενη νόσος (υποκλινική 70%, ικτερική ηπατίτιδα 30%)
- <1% οξεία ηπατική ανεπάρκεια
- Μεταπίπτει σε χρόνια (5-10%)
→ ασυμπτωματική φορεία (30%) ή χρόνια ηπατίτιδα (70%) → (κίρρωση, HCC)





HAV

- RNA ίός
- Μετάδοση με κοπρανοστοματική οδό
- Καλοήθης νόσος, αυτοπεριοριζόμενη (παιδιά υποκλινική νόσος, ενήλικες 70% ίκτερο)



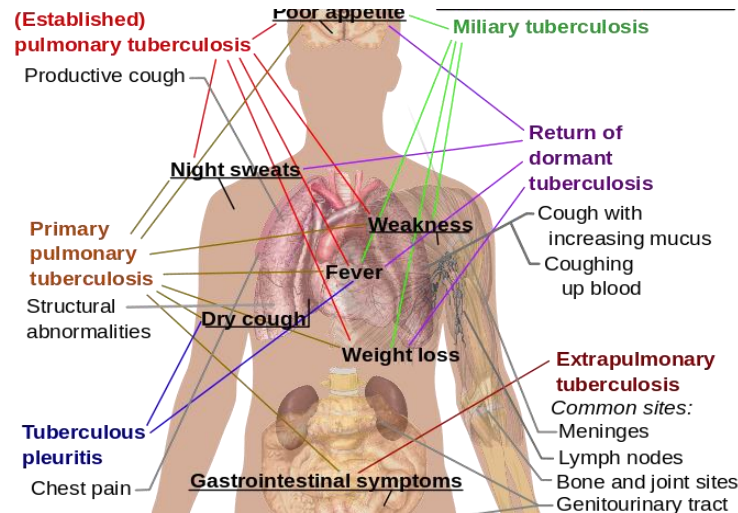
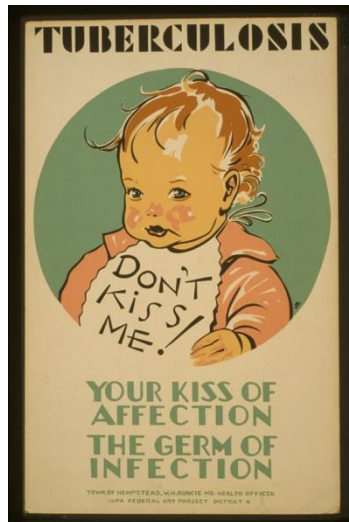
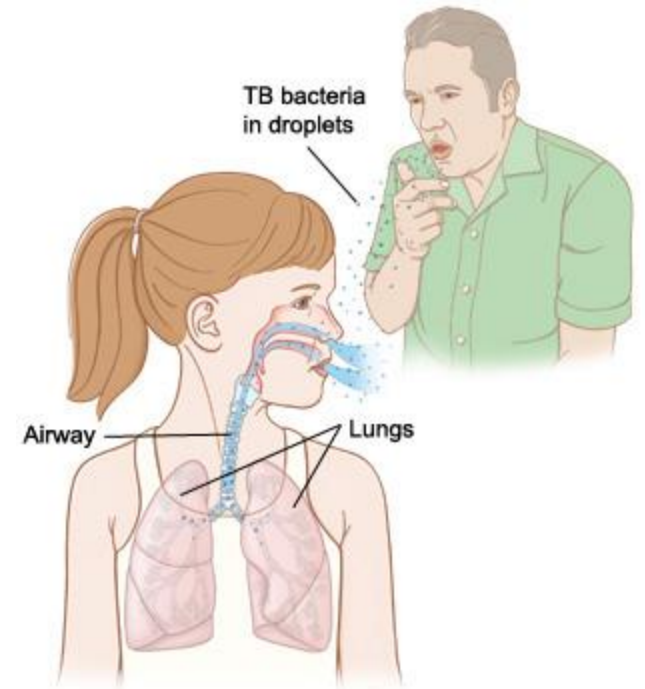
HPV

- 70% σεξουαλικά ενεργών ενηλίκων μολύνονται με κάποιο τύπο HPV στη ζωή τους
- Τύποι 6,11 → 90% κονδυλωμάτων
- Τύποι 16,18 → 70% των κα τραχήλου
- Στην Ευρώπη 80 γυναίκες/ετ πεθαίνουν από κα τραχήλου

HPV ευθύνεται γεννητικά κονδυλώματα, κα τραχήλου της μήτρας, κα αιδοίου, κόλπου, πέους, πρωκτού, κα στοματοφάρυγγα κα

Φυματίωση

- Συνήθως *M.tuberculosis*
- Μετάδοση μέσω σταγονιδίων (πνευμονική TB)
- Ασυμπτωματική, αλλά 10% ενεργό νόσο





Διφθερίτιδα – Τέτανος - Κοκκύτης

☀ Διφθερίτιδα : *Corynebacterium Diphtheriae*

- Νόσος ΑΑ, φαρυγγαλγία, χαμηλός πυρετός, ψευδομεμβράνες
- Μετάδοση με σταγονίδια

☀ Τέτανος : *Clostridium tetani*

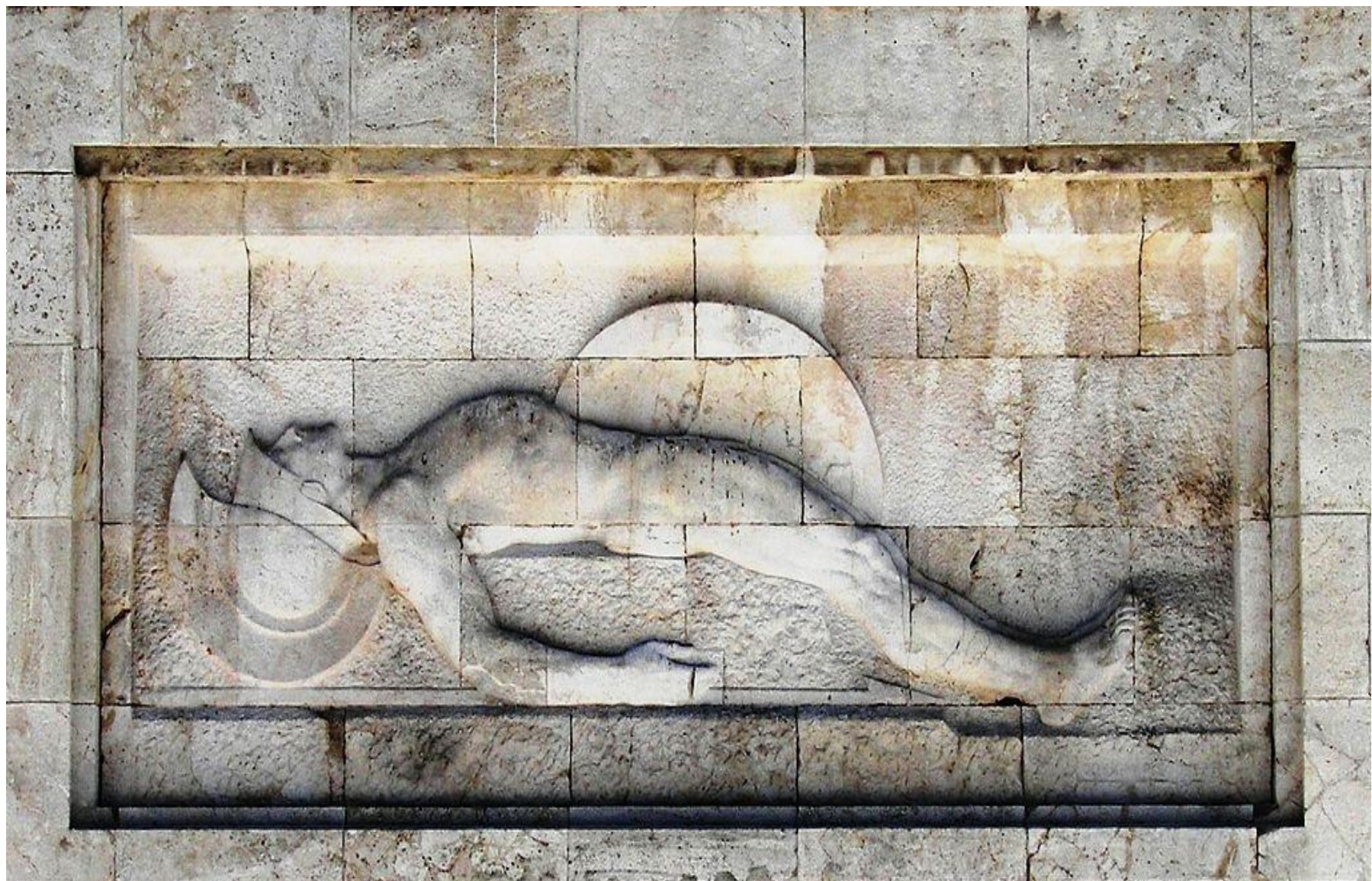
- Σπόροι εισέρχονται μέσω λύσης συνέχειας δέρματος
- Δεν μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο

☀ Κοκκύτης : *Bordetella pertusis*

- Πρόδρομο ή καταρροϊκό στάδιο / Παροξυσμικό στάδιο / Στάδιο αποδρομής
- Επιπλοκές : 2^ο πνευμονία, εγκεφαλοπάθεια,
- Μετάδοση αερογενώς με σταγονίδια







S.Pneumoniae



- Gram (+) διπλόκοκκος
- Συνεχώς αυξανόμενη ανθεκτικότητα (παιδικοί σταθμοί, συχνή αντιβιοτική θεραπεία)
- Προκαλεί συχνότερα λοβώδη πνευμονία και βρογχοπνευμονία
- Αυξημένη συχνότητα επιπλοκών
- Παραμένει το πιο συχνό αίτιο πνευμονίας σε όλες τις ηλικίες στα παιδιά



H.Influenzae b

- Gram (+), χωρίς κάψα
- Μηνιγγίτιδα, επιγλωττίτιδα, πνευμονία, σηπτική αρθρίτιδα, κυτταρίτιδα, βακτηραιμία, κα








N.Meningitis

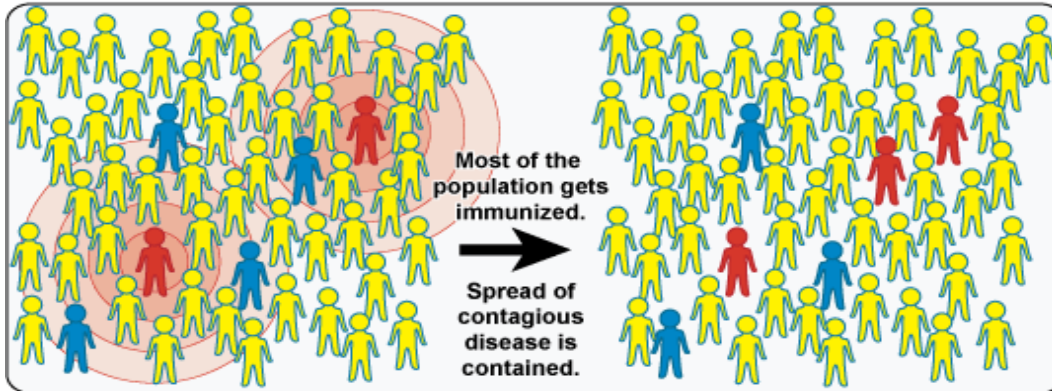
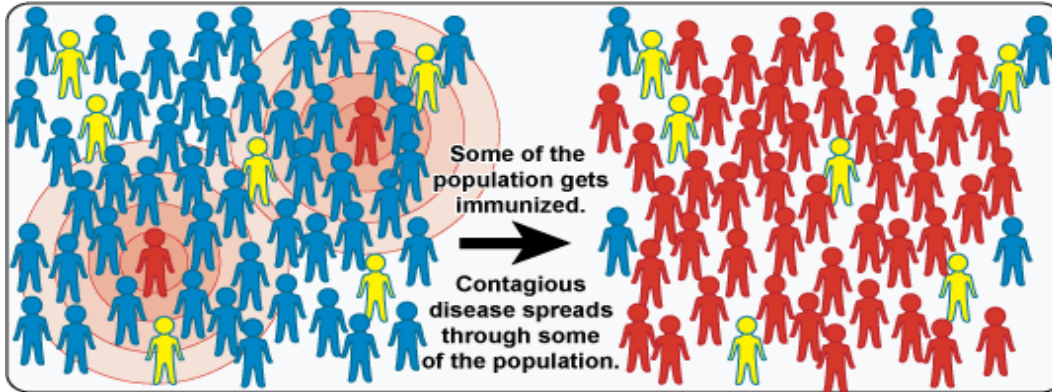
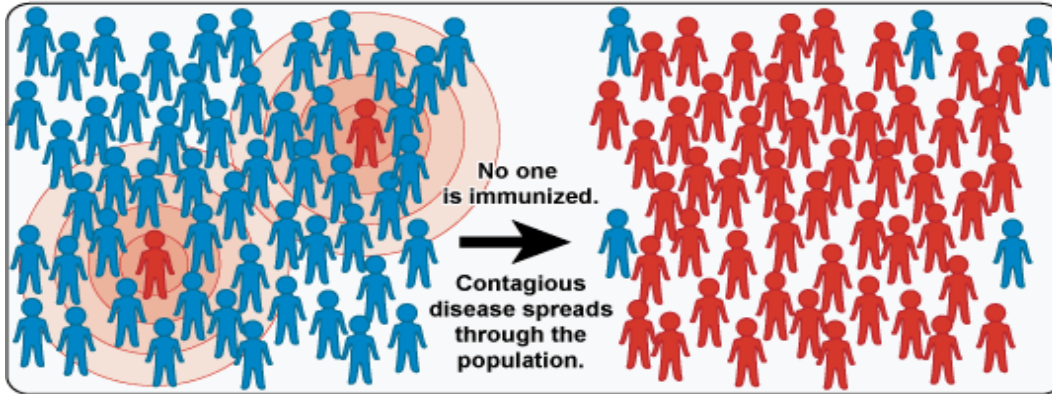
- Gram (-) διπλόκοκκος
- Μηνιγγίτιδα
- Μηνιγγιτιδοκοκκική σηψαιμία



 = not immunized but still healthy

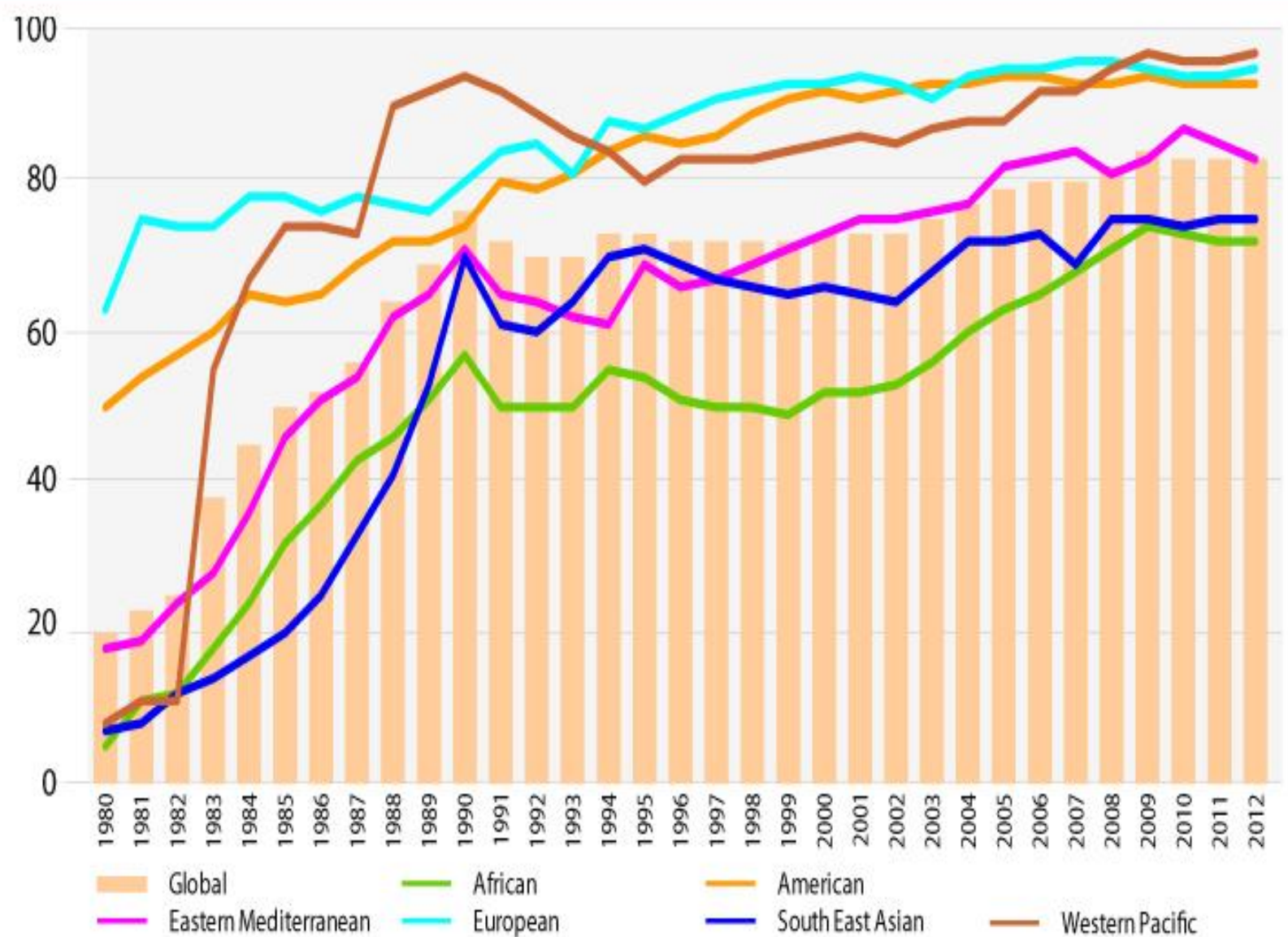
 = immunized and healthy

 = not immunized, sick, and contagious



Αρχή της συλλογικής ανοσίας





Source: WHO/UNICEF coverage estimates 2012 revision. July 2013.

Ανεπιθύμητες ενέργειες εμβολίων

- 1. Τοπικές :** πόνος, οίδημα, ερυθρότητα (24-48h, ήπιες και αυτοπεριοριζόμενες)
- 2. Συστηματικές :** πυρετός, κεφαλαλγία, ανησυχία (μη ειδικές)
- 3. Αλλεργικές :** μπορεί να οφείλονται στη δραστική ουσία ή στα έκδοχα (σπάνιες)



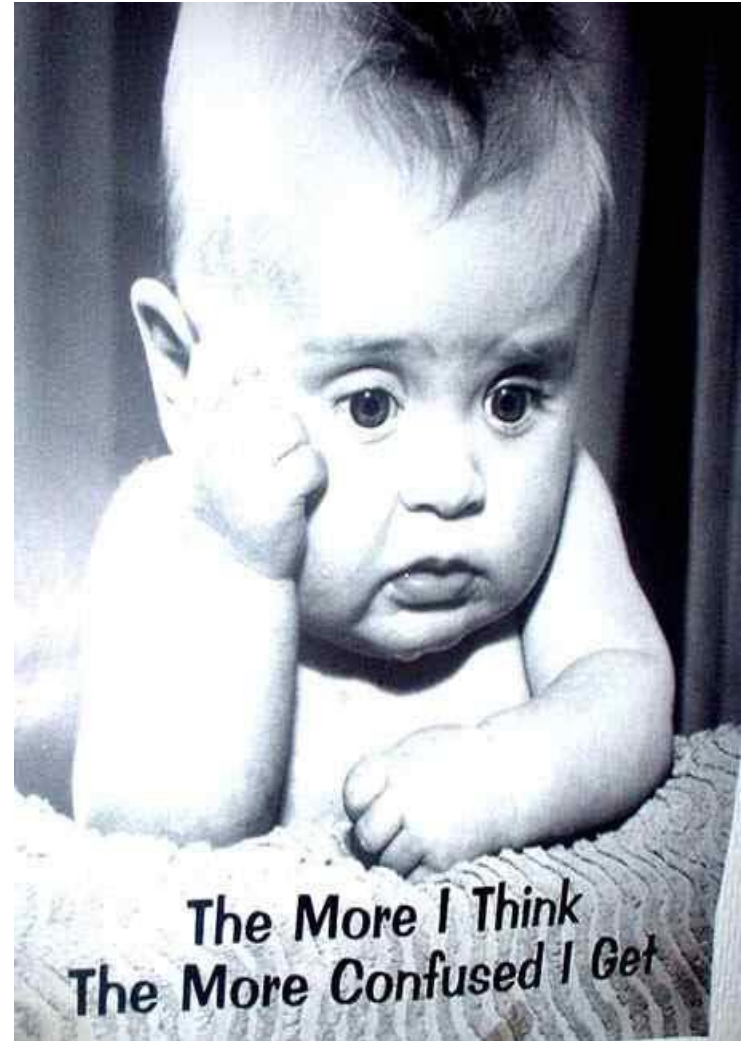
Ασφάλεια εμβολίων (1)

Πριν την κυκλοφορία του εμβολίου

- ✓ Πειραματικές μελέτες (3 φάσεις)
- ✓ Επισήμανση συχνότερων αε
- ✓ Η ασφάλεια του εμβολίου δεν είναι απόλυτα επαρκής

Μετά την κυκλοφορία του εμβολίου

- ✓ Επαγρύπνηση για σπάνιες αε
- ✓ Παρακολούθηση γνωστών αε
- ✓ Επισήμανση παραγόντων κινδύνου για αε
- ✓ Παρτίδες εμβολίων και αε



Ασφάλεια εμβολίων (2)



1.5 εκατ. παιδιά
πέθαναν από
VPD (2008)

158.000 θάνατοι
από ιλαρά 2011

Κοκκύτης βαριές
επιπλοκές –
θάνατο < 3 μήνες

58.000 νεογνά
πέθαναν από
τέτανο 2010

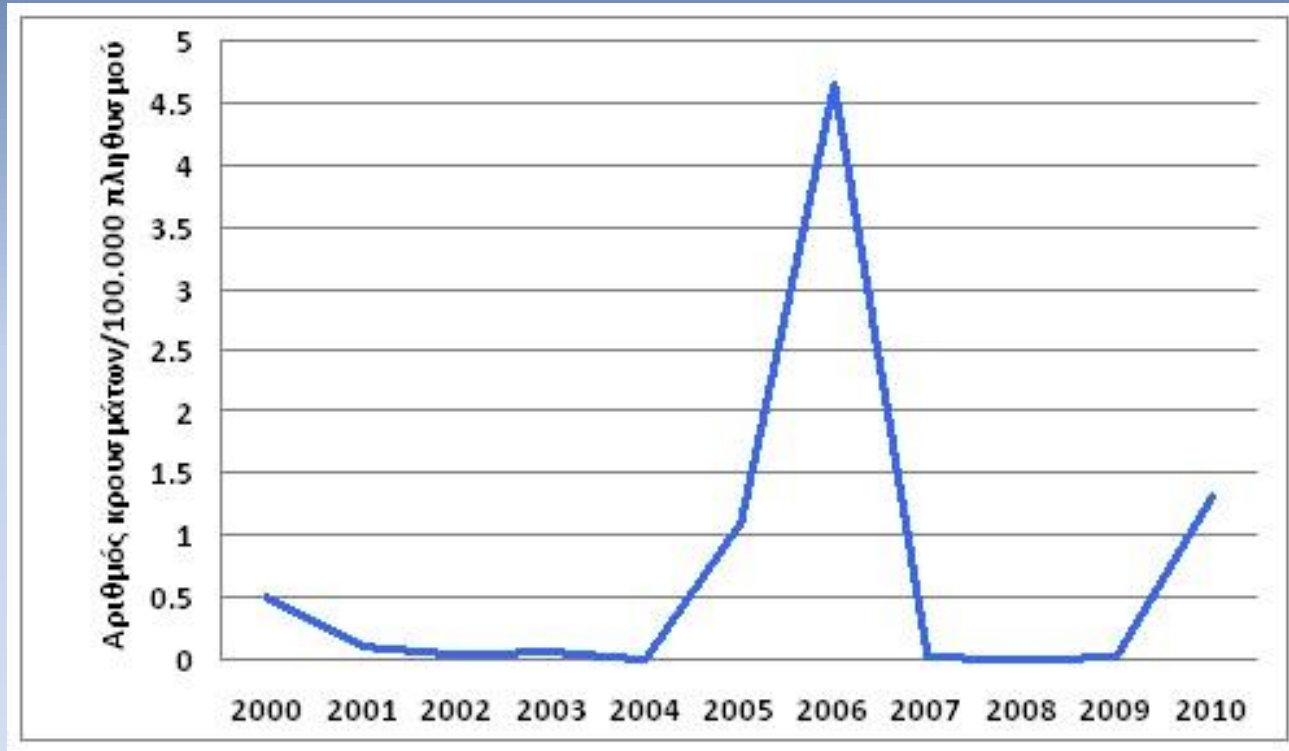
Παράδειγμα προς αποφυγή

Αυτισμός και MMR ΚΑΜΙΑ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ

- Lancet 1998, αποσύρθηκε 2004
- Τα αποτελέσματα δεν επαληθεύτηκαν από κανένα άλλο εργαστήριο
- GMC διέγραψε τον A.W.
- 1.000.000 παιδιά δεν εμβολιάστηκαν
- Αγγλία 2^η στην Ευρώπη σε ιλαρά



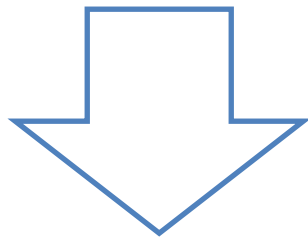
Επίπτωση ιλαράς 2000-2010



Πηγή ΚΕΕΛΠΝΟ

Συμπεράσματα ασφάλειας MMR

✘ 31 περιπτώσεις ανά 1.000.000 δόσεις



ΑΣΦΑΛΕΣ



Η υψηλή εμβολιαστική κάλυψη παραμένει η ΠΙΟ αποτελεσματική μέθοδος για πρόληψη επιδημιών



Τελικά θα μου κάνεις το εμβόλιο?





**Ευχαριστώ για την
προσοχή σας**

Ερωτήσεις ?

