



Ελληνική Ομάδα Μελέτης Ιδιοπαθών
Φλεγμονωδών Νόσων του Εντέρου
(ΕΟΜΙΦΝΕ)

11 & 12
Σεπτεμβρίου
2020

Αθήνα
Πολεμικό
Μουσείο

Δυνατότητα συμμετοχής και διαδικτυακά:
www.ifne2020.gr

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ
ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ

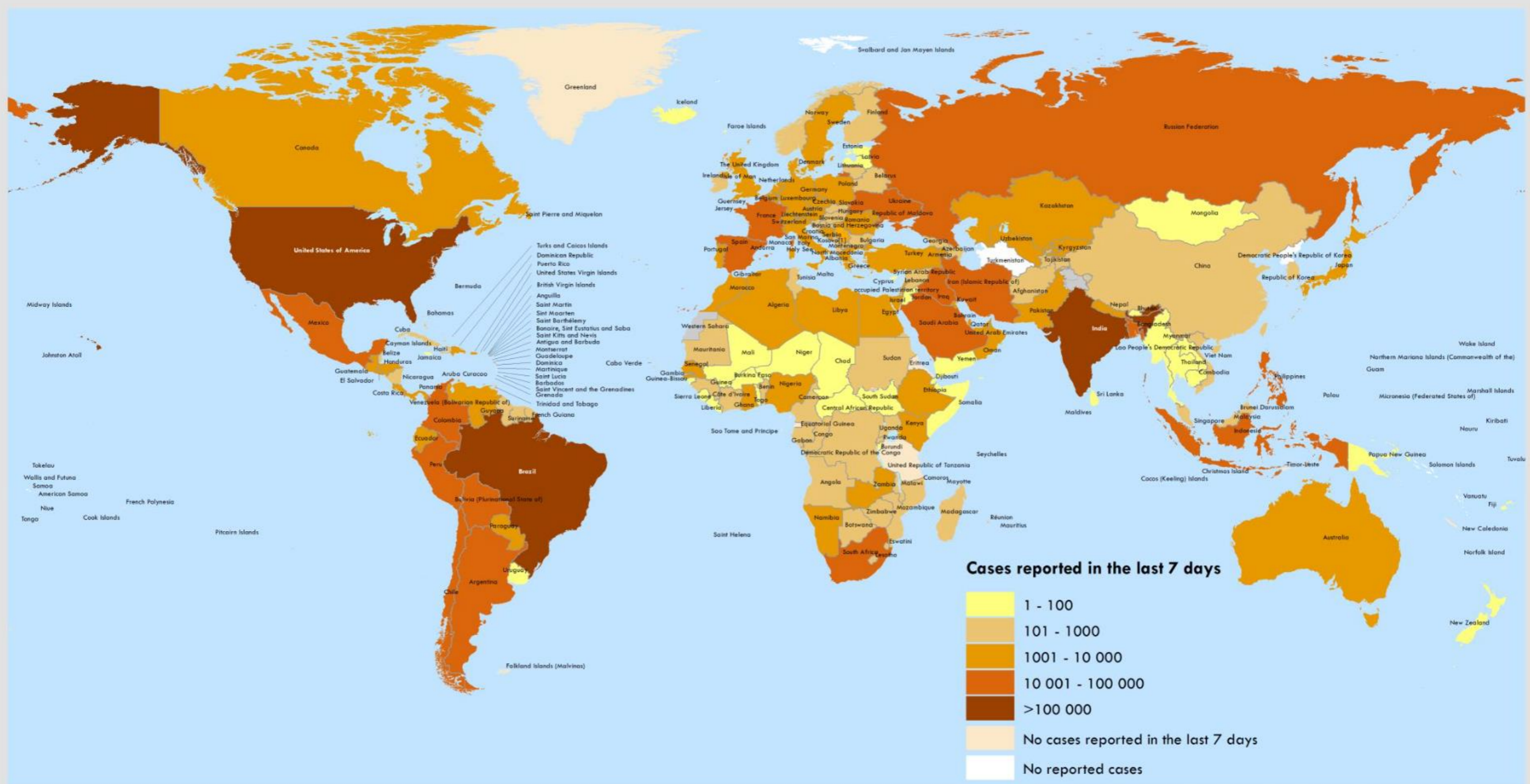
ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ

Τσουκάλη Εμμανουέλα

Γαστρεντερολόγος

Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

COVID-19



Data Source: World Health Organization
Map Production: WHO Health Emergencies Programme

Not applicable

0 2,500 5,000 km
© World Health Organization 2020, All rights reserved.

The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200816-covid-19-sitrep-209.pdf?sfvrsn=5dde1ca2_2

ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ



RAND PANEL STATEMENTS

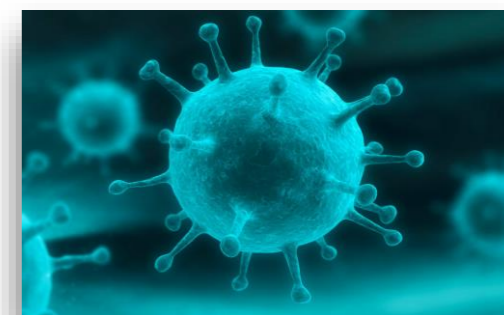
**Patients with IBD on immune modifying medications
should discontinue any non- essential travel**

ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ



ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΟΔΥ

- Ο κίνδυνος για τον ταξιδιώτη θεωρείται πολύ υψηλός.
- Αποφυγή ταξιδιών εντός και εκτός Ελλάδας όλων των ατόμων που ανήκουν στις ομάδες αυξημένου κινδύνου δηλαδή άτομα με ηλικία άνω των 65 ετών ή οποιασδήποτε ηλικίας με υποκείμενα σοβαρά χρόνια νοσήματα (καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης, νοσήματα του αναπνευστικού) και άτομα με ανοσοκαταστολή.



ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ



ΠΡΙΝ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

- Ενημέρωση σχετικά με τους περιορισμούς του προορισμού.
- Χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης
<https://reopen.europa.eu/el>.
- Άλλες χώρες ιστοσελίδες του Υπουργείου Εξωτερικών ή του Υπουργείου Υγείας.
- Αναβολή ταξιδιού επί ύποπτης συμπτωματολογίας.



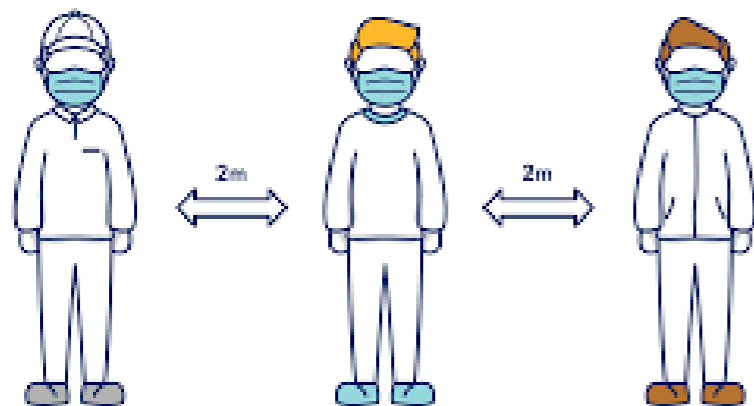
<https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19-odigies-gia-taxidiotes/>

ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ



ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

- Σωστή υγιεινή των χεριών.
- Κοινωνικές αποστάσεις.
- Χρήση μάσκας.
- Αποφυγή επαφής με άτομα με ύποπτη συμπτωματολογία.



ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ



ΜΕΤΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

- Παρακολούθηση υγείας για 14 ημέρες.
- Αποφυγή επαφής με άλλα ευπαθή άτομα του οικείου περιβάλλοντος.
- Ενημέρωση θεράποντος ιατρού επί ύποπτης συμπτωματολογίας.



ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ

- Πάνω από 1 δις ανθρώπων ταξιδεύουν στο εξωτερικό ετησίως.

ECCO Statement 01 8A

- Υπάρχουν **1 δις** από ταξίδια σε ασθενείς με ΙΦΝΕ.

Inflammatory bowel disease need not restrict patients from foreign travel. Patients travelling to developing regions should have a pre-travel consultation. Special consideration should be given to patients on immunomodulators [EL5]. There is probably no overall increased rate of IBD flares after travel-related enteric infections [EL3]

- Οι κατευθυνόμενοι ασθενείς **πρέπει να λάβει κάποια προληπτικά μέτρα** προκειμένου να ταξιδέψουν για επαγγελματικούς ή προσωπικούς λόγους.



UNWTO World tourism barometer 2008; 6:5-8,
Ben-Horin S et al, Clin Gastroenterol Hepatol, 2012,
Vavricka SR et al, J Crohn Colitis 2014,
Greveson et al, Frontline Gastroenterology, Jan 2016,
Rahier JF et al, J Crohn Colitis 2014

ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ



- **Αυξημένος κίνδυνος νοσηρότητας που σχετίζεται με ταξίδια στις ΙΦΝΕ με υψηλότερο κίνδυνο σε ανοσοκατεσταλμένους.**
- **Υποτροπή, επιδείνωση ή επιπλοκές της υποκείμενης ΙΦΝΕ λόγω γαστρεντερικών λοιμώξεων, αλλαγή διαίτας, μειωμένη συμμόρφωση στη θεραπεία ή μη πρόσβαση στη θεραπεία.**
- **Οι λοιμώξεις σε ενδημικές περιοχές του αναπτυσσόμενου κόσμου μπορεί να είναι πιο σοβαρές σε ασθενείς με ΙΦΝΕ και ανοσοκαταστολή.**

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΣΘΕΝΩΝ

ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΗ ΝΟΣΟ

- Καλή φυσική κατάσταση για το ταξίδι
- Διαθέσιμες τουαλέτες
- Διατροφικές επιλογές
- Περιποίηση στομίας
- Εμβολιασμοί



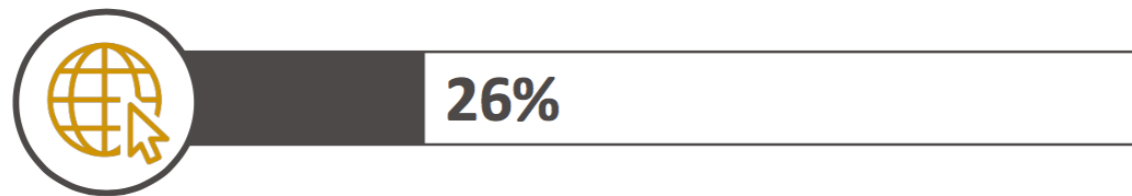
ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

- Διαθεσιμότητα
- Μεταφορά
- Έλεγχος από τις αρχές

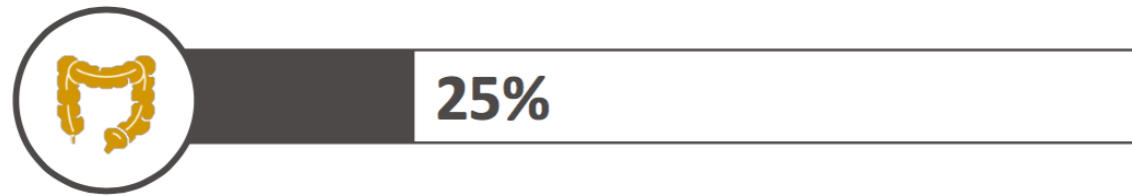
ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

- Ασφαλιστικά ζητήματα
- Ιατρική φροντίδα στο εξωτερικό

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΣΘΕΝΩΝ



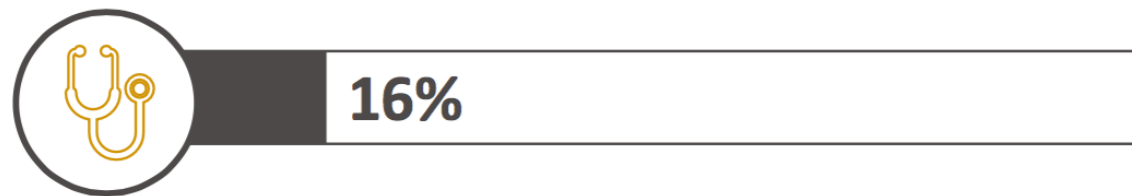
Internet



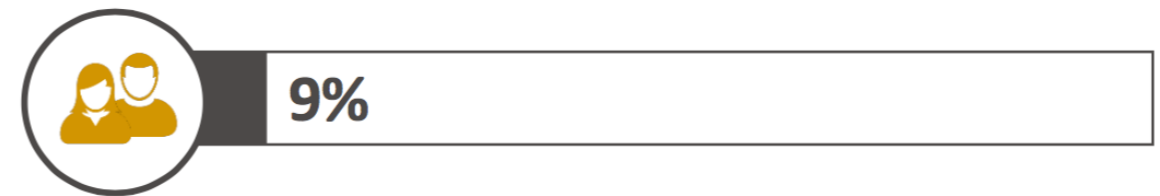
IBD consultant



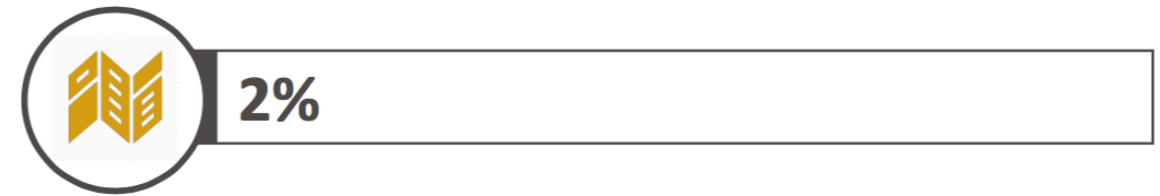
IBD nurse



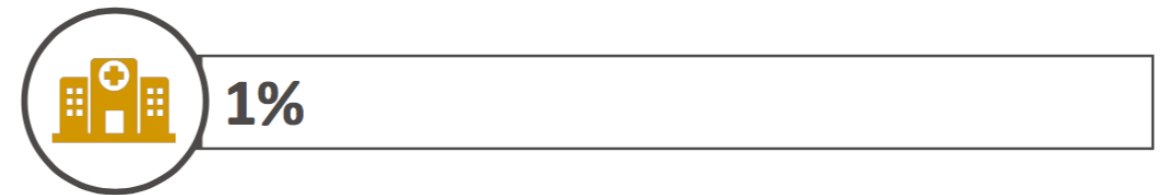
GP



Family/friends



Patient leaflets



Travel clinic

All 136 patients included in the survey had a diagnosis of IBD. 4% of responses were 'non-applicable'.
GP: general practitioner; IBD: inflammatory bowel disease.
Philip V, et al. *Clin Med (Lond)*. 2018;18:288–92.

ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ

- Συμβουλευτική ιατρική προ ταξιδιού
- Εμβολιασμοί
- Νοσηρότητα σε ανοσοκατεσταλμένους ασθενείς
- Συνθήκες υποξίας ταξιδιού
- Έλεγχος μετά την επιστροφή



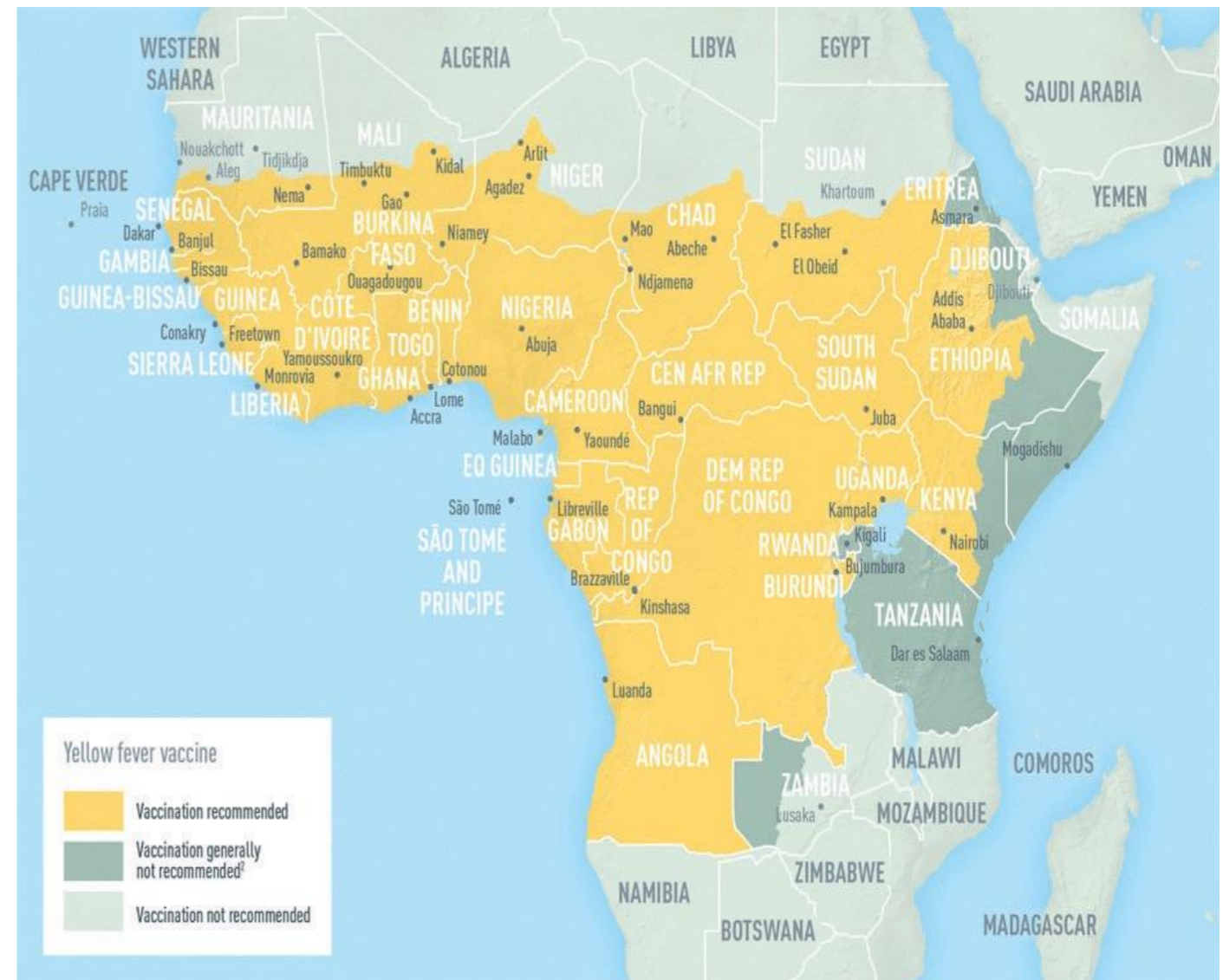
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

- Αντιβιοτική κάλυψη σε περίπτωση γαστρεντερίτιδας
- Έλεγχος εμβολίων και έλεγχο ανοσίας μετά τους εμβολιασμούς
- Αποφυγή ταξιδιών σε περιοχές που ενδημεί ο κίτρινος πυρετός αν είναι υπό ανοσοκατασταλτική θεραπεία
- Αποφυγή έκθεσης στον ήλιο
- Ειδικές λοσιόν για δήγματα κουνουπιών
- Ιατρεία ταξιδιωτικής ιατρικής



ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ

YELLOW FEVER



ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ

TB

List of Countries with a Tuberculosis Incidence of 40 cases per 100,000 Persons or Greater

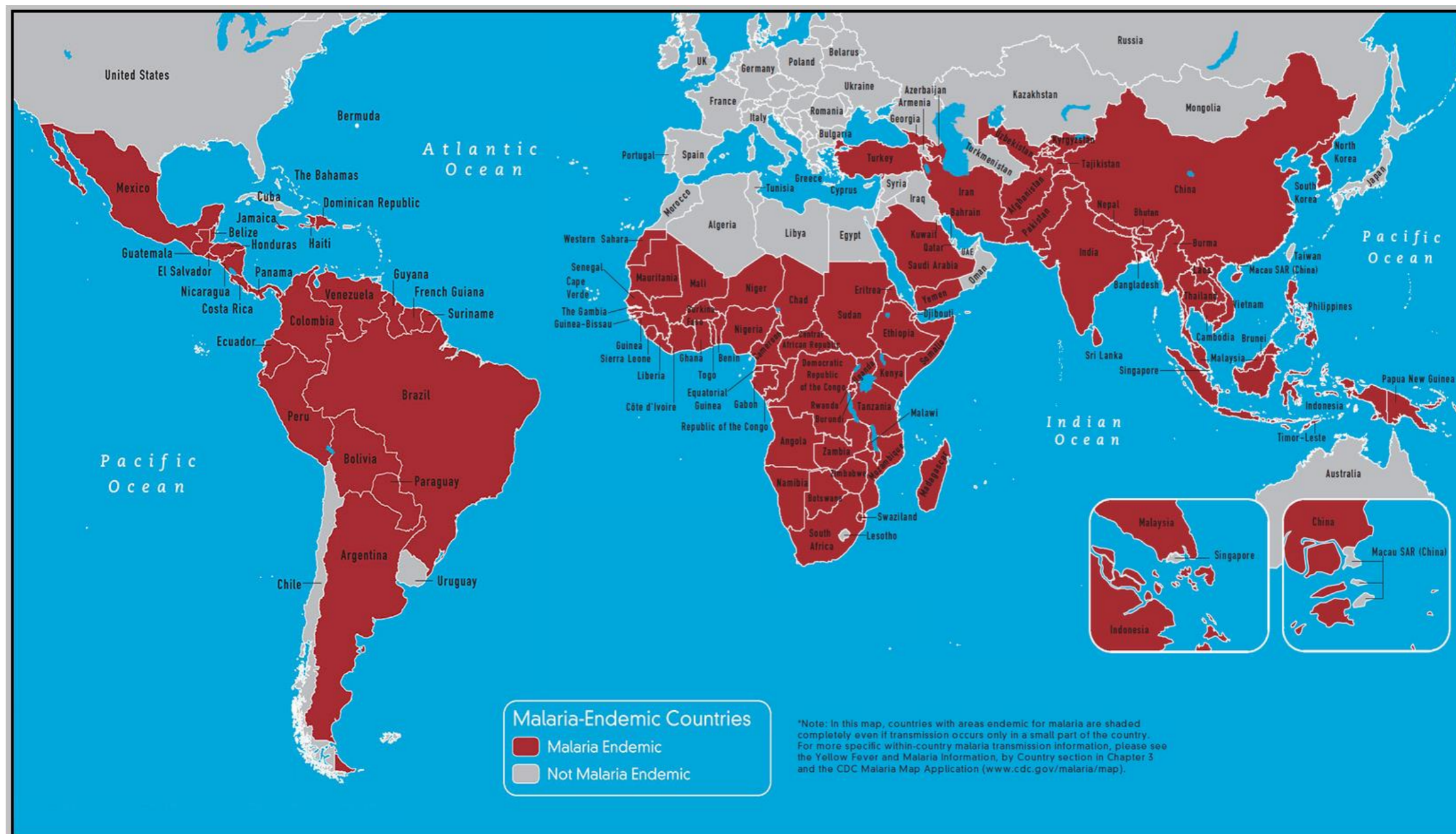
A – Eq		Er – L		M – Ro		Ru - Z	
Afghanistan	189	Eritrea	74	Macau (SAR of China)	67	Russian Federation	66
Algeria	70	Ethiopia	177	Madagascar	237	Rwanda	50
Angola	370	Fiji	59	Malawi	159	Sao Tome and Principe	99
Armenia	44	Gabon	485	Malaysia	92	Senegal	140
Azerbaijan	66	Gambia same	174	Maldives	49	Sierra Leone	304
Bangladesh	221	Georgia	92	Mali	56	Singapore	51
Belarus	52	Ghana	156	Marshall Islands	422	Solomon Islands	84
Benin	59	Greenland	118	Mauritania	102	Somalia	270
Bhutan	178	Guam	53	Micronesia	177	South Africa	781
Bolivia	114	Guinea	176	Moldova	101	South Sudan	146
Botswana	326	Guinea-Bissau	374	Mongolia	183	Sri Lanka	65
Brazil	42	Guyana	93	Morocco	103	Sudan	82
Brunei Darussalam	66	Haiti	188	Mozambique	551	Swaziland	398
Burkina Faso	51	Honduras	40	Myanmar (Burma)	361	Tajikistan	85
Burundi	118	Hong Kong (SAR of China)	69	Namibia	446	Tanzania	287
Cambodia	345	India	211	Nauru	112	Thailand	172
Cameroon	203	Indonesia	391	Nepal	154	Timor-Leste (East Timor)	498
Cape Verde	137	Iraq same	43	Nicaragua	48	Togo	46
Central African Republic	407	Kazakhstan	67	Niger	93	Turkmenistan	60
Chad	153	Kenya	348	Nigeria	219	Tuvalu	207
China (including Taiwan)	64	Kiribati	566	Northern Mariana Islands	59	Uganda	201
Congo	378	Korea, People's Rep (North)	513	Pakistan	268	Ukraine	87
Congo, Democratic Republic	323	Korea, Republic of (South)	77	Palau	123	Uzbekistan	76
Cote d'Ivoire	153	Kyrgyzstan	145	Panama	55	Vanuatu	56
Djibouti	335	Lao	175	Papua New Guinea	432	Viet Nam	133
Dominican Republic same	60	Lesotho	724	Paraguay	42	Yemen	48
Ecuador	50	Liberia	308	Peru	117	Zambia	376
El Salvador	60	Libya	40	Philippines	554	Zimbabwe	208
Equatorial Guinea	181	Lithuania	53	Romania	74		

*Table presents tuberculosis incidence rate per 100,000 population.

Source: WHO Global Tuberculosis Report 2017 www.who.int/tb/publications/global_report/en/index.html

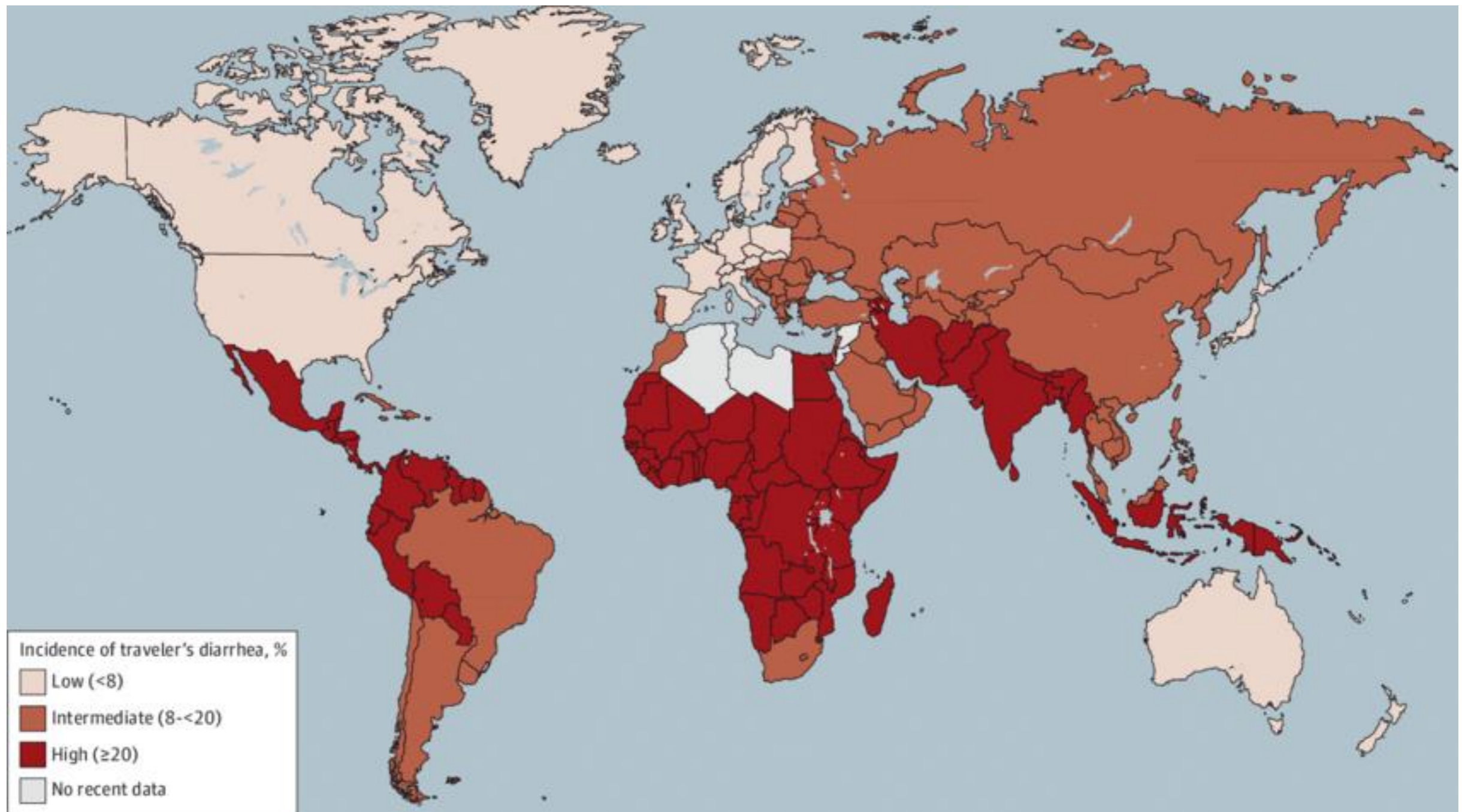
ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ

MALARIA



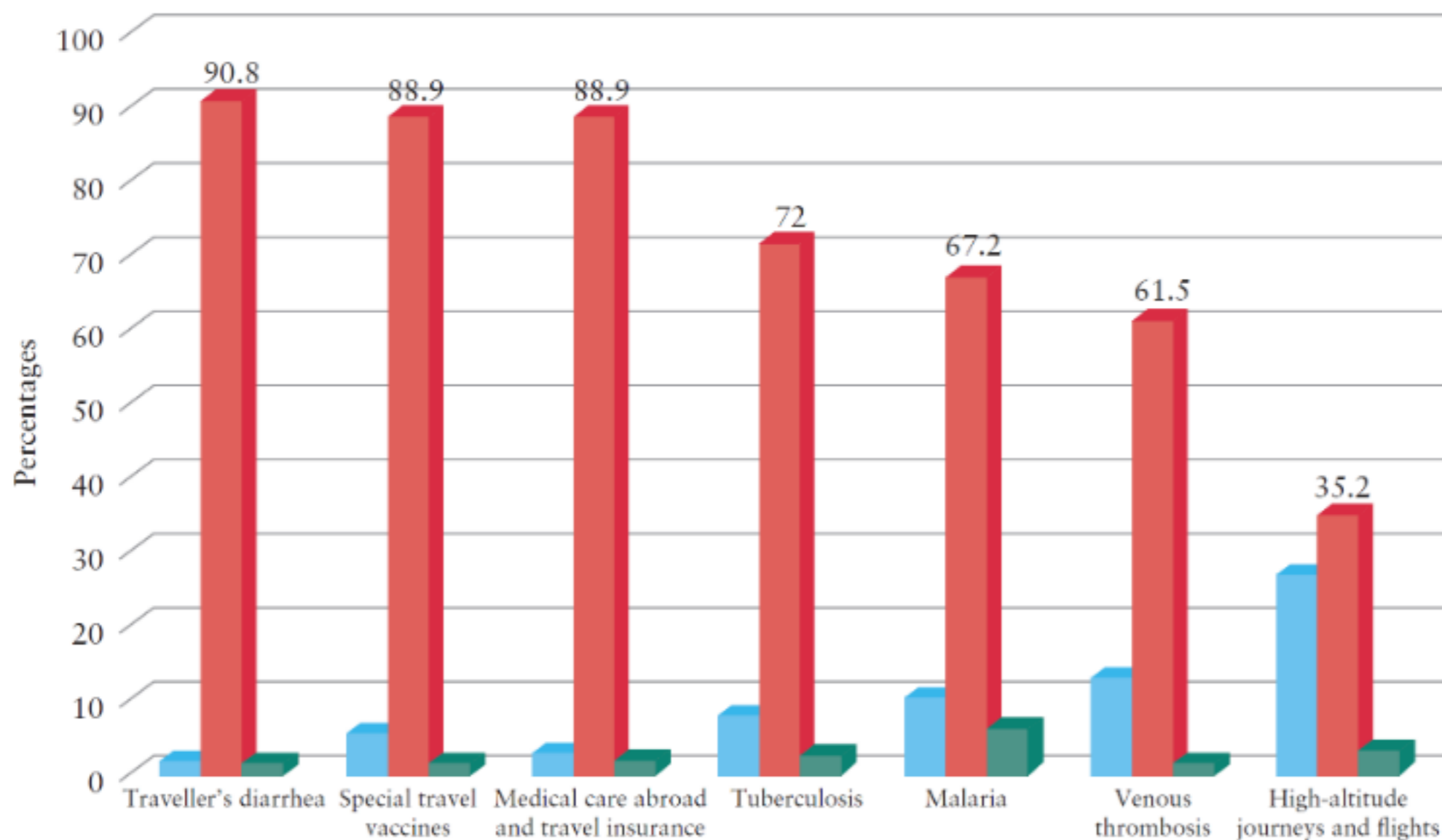
ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ

ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΑΞΙΔΙΩΤΩΝ



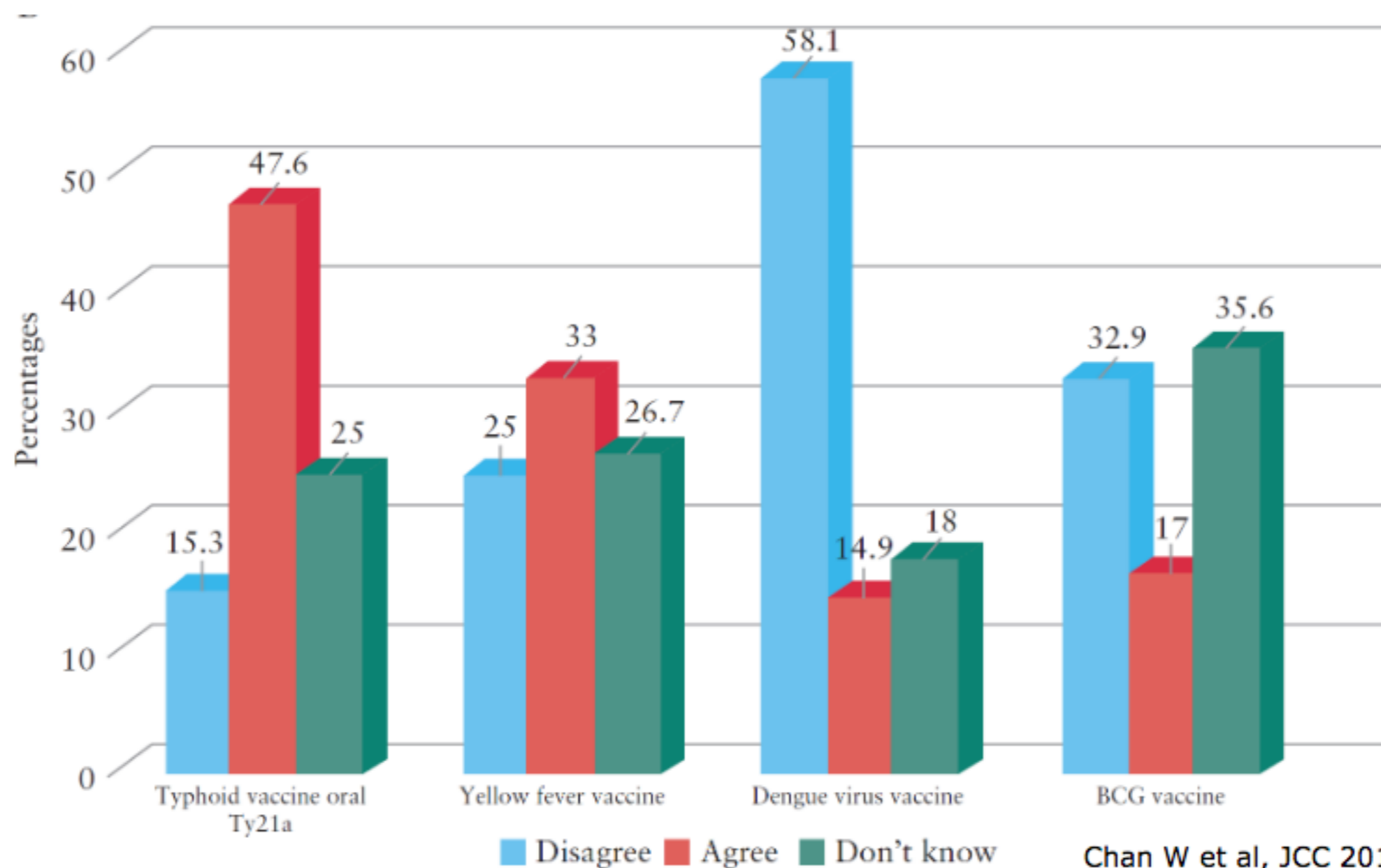
ΓΝΩΣΗ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΩΝ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟ ΤΑΞΙΔΙΟΥ



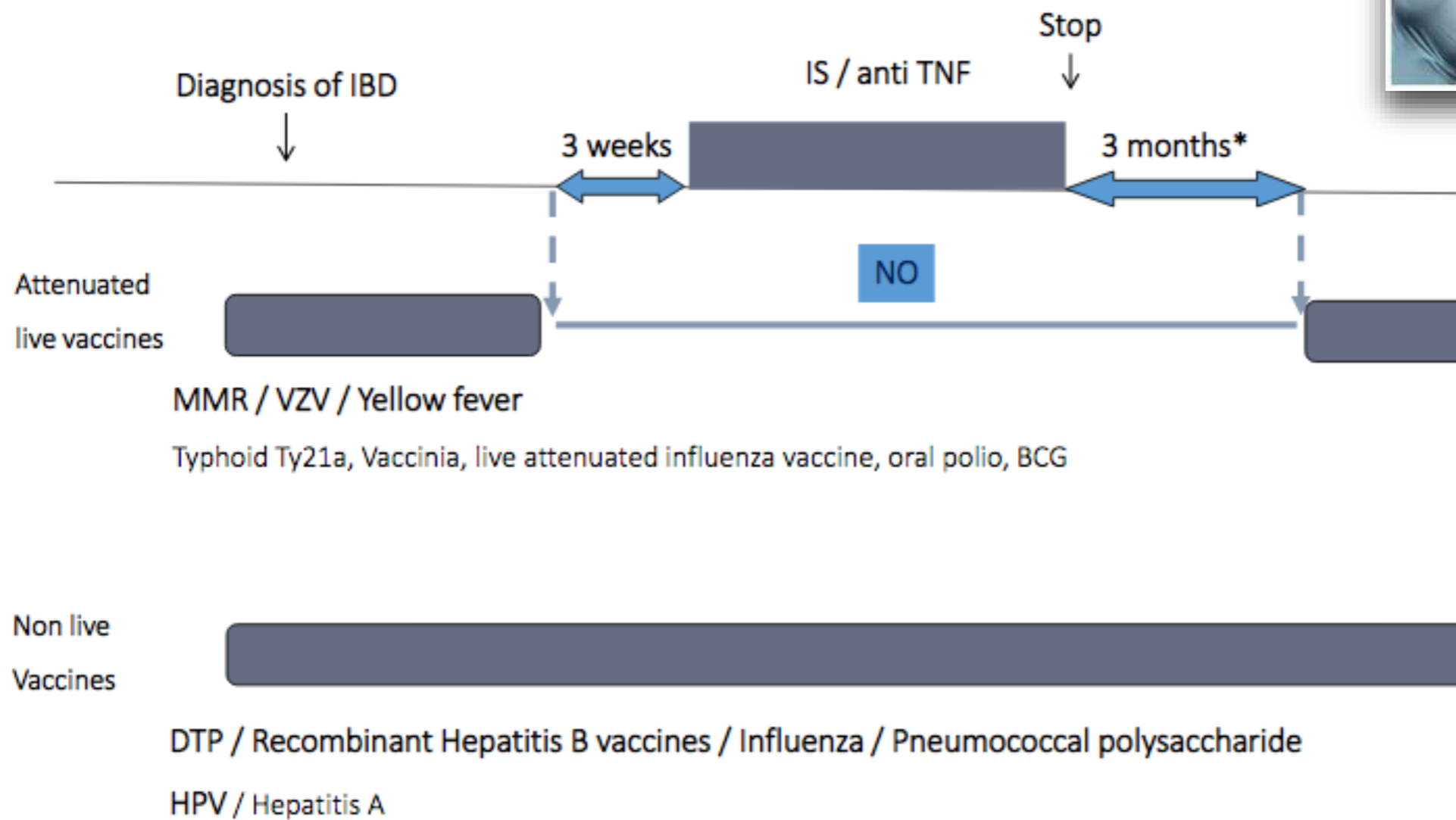
ΓΝΩΣΗ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΩΝ

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΗ ΕΜΒΟΛΙΟΥ ΜΕ ΖΩΝΤΑ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ Ν.Σ ΥΠΟ ΑΝΤΙ-TNF ΚΑΙ ΑΖΑ



Chan W et al, JCC 2018, 1261-1269

EMBOLIA



Rahier et al., J Crohn Colitis 2014

* This delay may be reduced to 1 month in case of use of corticosteroids alone

EMBOLIA

LIVE

Oral Polio
Measles, mumps and rubella (MMR)
Chickenpox/ Shingles (Herpes Zoster)
Yellow Fever
Cholera (oral version also available as inactive)
Oral Typhoid (injectable version is inactive)
BCG (Tuberculosis Vaccination)
Flumist Influenza vaccine (nasal spray only)
Rotavirus (used in infants only)
Adenovirus
Smallpox



ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ ΥΠΟ Ή ΑΝΕΥ ΑΝΟΣΟΚΑΤΑΣΤΑΛΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Αναδρομική ανάλυση

221 μαρτύρων

208 ΙΦΝΕ (127 ΝC, 81 ΕΚ)

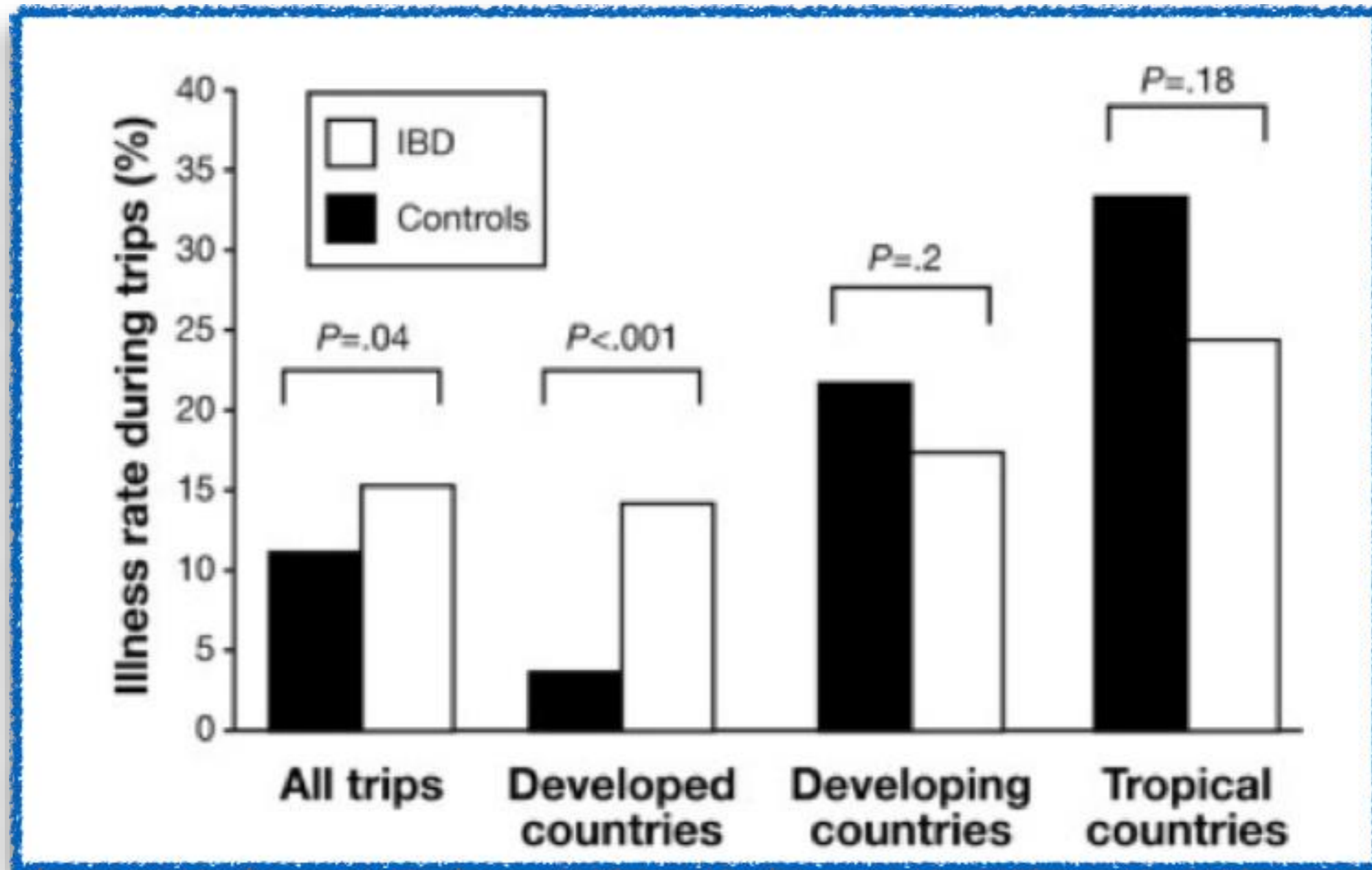
565 ταξίδια μαρτύρων

496 ταξίδια ασθενών ΙΦΝΕ

Σοβαρή ασθένεια ορίστηκε ως:

- παραμονή στο ξενοδοχείο >24 ώρες
- ιατρική επίσκεψη
- νοσηλεία
- έκτακτη επιστροφή στην πατρίδα

ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ ΥΠΟ Ή ΑΝΕΥ ΑΝΟΣΟΚΑΤΑΣΤΑΛΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ ΥΠΟ Ή ΑΝΕΥ ΑΝΟΣΟΚΑΤΑΣΤΑΛΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Table 4. Multivariate Analysis of Risk Factors for Illness During Traveling Among the IBD Population

Parameter	Odds ratio	Confidence interval	<i>P</i> value
Age (quartiles)	1.62	0.9–2.8	.1
BMI (quartiles)	1.3	0.7–2.5	.3
Developed country	0.8	0.5–1.5	.6
Ever treated with IM	1.2	0.5–3.1	.7
Number of flares (quartiles)	1.9	1.1–3.4	.02
Ever hospitalized	3.5	1.3–9.3	.01
IM during the trip	1.1	0.8–1.6	.5
Remission for >3 mo before traveling	0.3	0.16–0.5	<.001

ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ ΥΠΟ Ή ΑΝΕΥ ΑΝΟΣΟΚΑΤΑΣΤΑΛΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

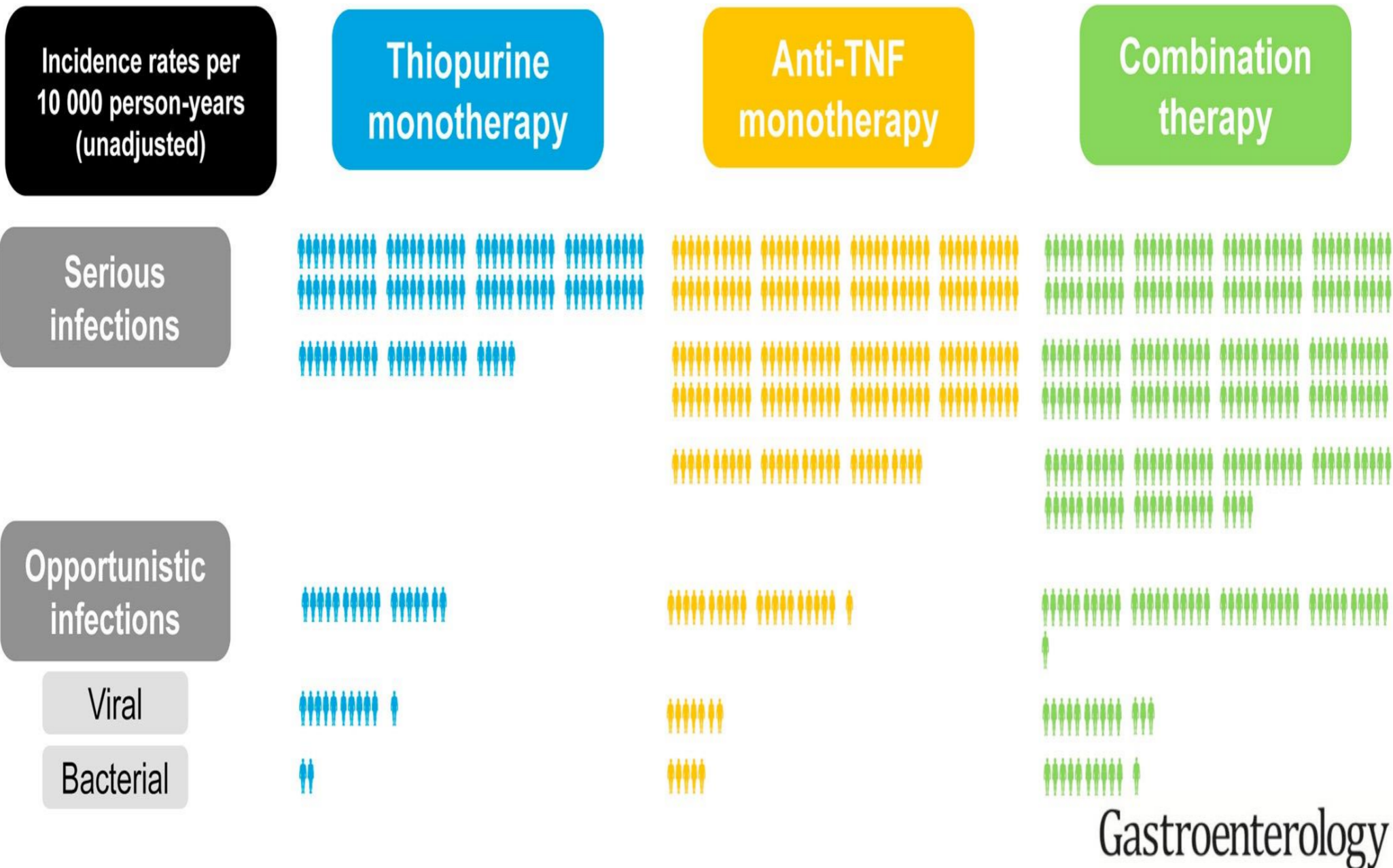
Symptoms of Infectious Diseases in Immunocompromised Travelers: A Prospective Study With Matched Controls

Gijs G. Baaten, MD, PhD,^{*†‡} Ronald B. Geskus, PhD,^{*§} Joan A. Kint, RN,^{*} Anna H.E. Roukens, MD, PhD,^{||} Gerard J. Sonder, MD, PhD,^{*†‡} and Anneke van den Hoek, MD, PhD^{*†}

^{*}Department of Infectious Diseases, Public Health Service (GGD) Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands; [†]Department of Internal Medicine, Division of Infectious Diseases, Tropical Medicine and AIDS, Academic Medical Centre, Amsterdam, The Netherlands; [‡]National Coordination Centre for Traveler's Health Advice (LCR), Amsterdam, The Netherlands; [§]Department of Clinical Epidemiology, Biostatistics and Bioinformatics, Academic Medical Centre, University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands; ^{||}Department of Infectious Diseases, Leiden University Medical Centre, Leiden, The Netherlands

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Η επίπτωση διάρροιας ταξιδιωτών σε ανοσοκατεσταλμένους ασθενείς δεν ήταν πιο συχνή ή δεν κρατούσε πιο πολύ σε σχέση με μάρτυρες.

ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΦΝΕ ΥΠΟ ΑΝΟΣΟΚΑΤΑΣΤΑΛΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΥΠΟΞΙΑΣ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

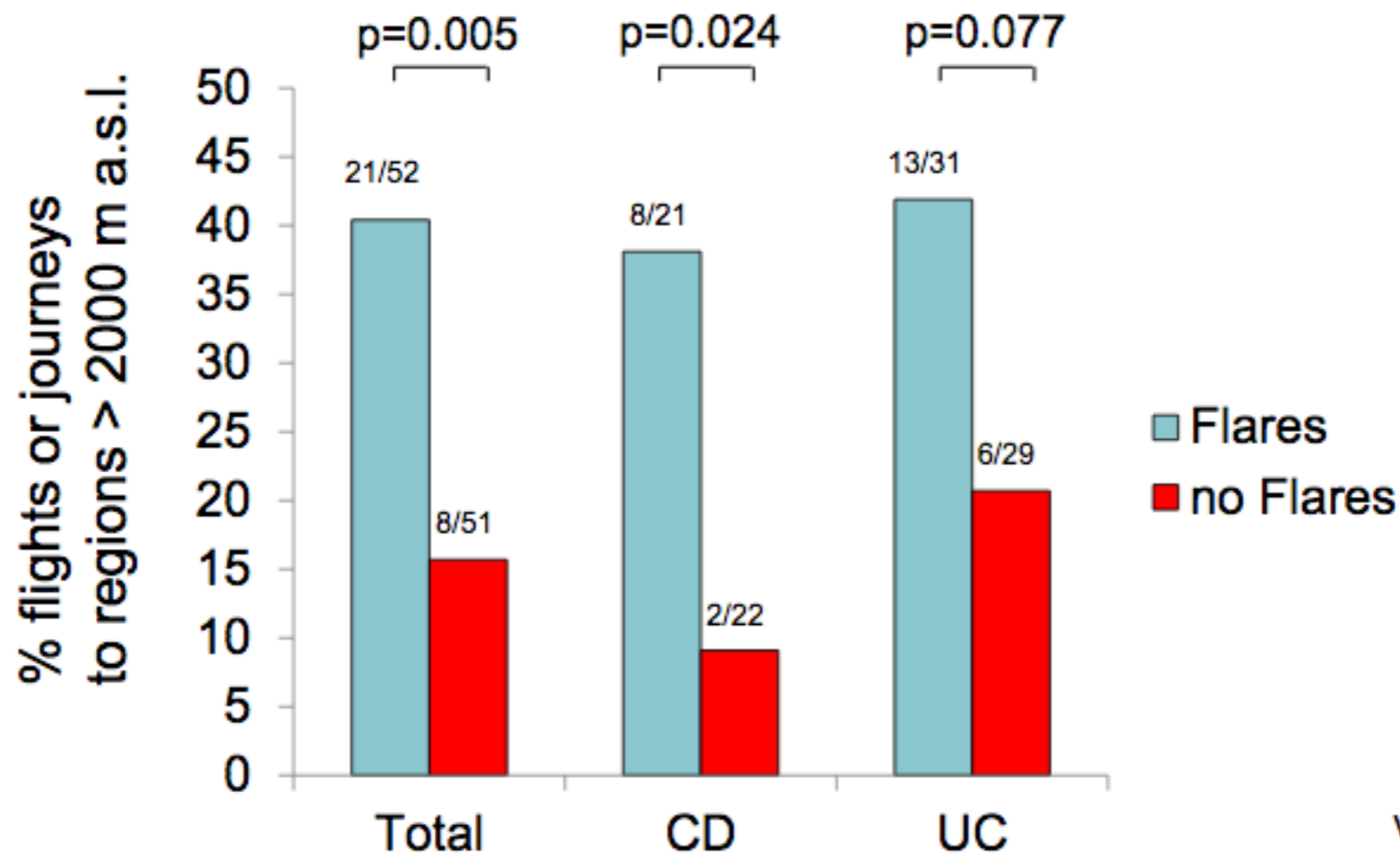
- Μελέτη κοόρτης 8.755 επιβατών
- Απόλυτος κίνδυνος φλεβοθρόμβωσης μετά από αεροπορικό ταξίδι
- 1 περίπτωση/1264 πτήσεις σε διάρκεια >16 ώρες

Table 4. Incidence Rates and Incidence Rate Ratios after Flights of Increasing Duration

Duration	Cases	Person-Years	IR/1,000 PY (95% CI)	IRR (95% CI) ^a	Flights	Risk/flight ^b	Case/number of flight ^c
No flight	29	27,772	1.0 (0.7–1.5)	1 ^d	—	—	—
0–4 hrs	2	4,267	0.5 (0–1.4)	0.4 (0.1–1.9)	213,333	0.9	1/106,667
4–8 hrs	5	2,180	2.3 (0.7–4.8)	2.3 (0.9–5.9)	46,272	10.8	1/9,254
8–12 hrs	6	2,676	2.2 (0.8–4.4)	2.2 (0.9–5.4)	37,903	15.8	1/6,317
12–16 hrs	7	1,344	5.2 (2.0–9.9)	5.3 (2.3–12.4)	13,209	53.0	1/1,887
>16 hrs	4	672	5.9 (1.5–13.4)	5.7 (2.0–16.5)	5,045	79.3	1/1,264

ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΥΠΟΞΙΑΣ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

Υψηλό υψόμετρο και πτήσεις σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο εξάρσεων



ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

ECCO Statement OI 8F

Returning travellers with diarrhea should have a stool examination for bacterial pathogens, ova and parasites and a complete blood count to identify eosinophilia. For long term travellers with IBD returning from countries highly endemic for strongyloidiasis, serological blood test for strongyloidiasis should be considered [EL5]

ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Table 3 Preventive measures for inflammatory bowel disease patients coming from developing countries (mainly while taking immunosuppressants or before starting)

	South America	Maghreb and Western Orient	Sub-Saharan Africa	Southeast Asia and India	Other
Thick drop	Consider	No	Always	Consider	No
Stool parasite	Always	Consider	Always	Always	No
Urine parasite	No	No	Always		No
Strongyloides (culture, serology)	Always	Consider	Always	Always	No ¹
Trypanosoma (serology)	Always	No	No	No	No
Histoplasma (serology)	Always	No	Always	No	No
HBV and HCV (serology)	Always	Always	Always	Always	Always
Tuberculin skin test or IGRA	Always	Always	Always	Always	Always

ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΙΦΝΕ



Kay Greveson
IBD nurse specialist
Gastroenterology Dept.
Royal Free Hospital
London, U.K.



Shomron Ben-Horin
IBD Service
Gastroenterology Dept.
Sheba Medical Center
Tel-Aviv University, Israel



To create a comprehensive multi-level platform for supporting individuals with IBD who plan to travel, by providing a reputable source of information, orchestrating logistic resources and networking global IBD centers

ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΙΦΝΕ

[Home](#)[IBD Network](#)[Travelling with IBD](#)[Healthcare Professional Area](#)[About](#)[Contact](#)

Travelling with IBD

Below you will find practical information containing advice on travelling with IBD.



[Travel and IBD](#)



[Vaccinations](#)



[Travelling with Medication](#)



[Diet](#)



[Travel after Surgery](#)



[Managing Travellers Diarrhoea](#)



[Travel Insurance](#)



[Useful Websites](#)





[Air Travel and High Altitude](#)



[Health Care Abroad](#)

ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΙΦΝΕ

[Edit Profile](#)  [Logout](#)




One-stop travel advice for
Inflammatory bowel disease

[Home](#) **[IBD Network](#)** [Travelling with IBD](#) [MyIBD](#) [Healthcare Professional Area](#) [About](#) [Contact](#)


IBD Network

Choose your destination from the map or menu below. To view the Physician listings you will need to be logged in.

Select your Destination 

Includes Vaccination & Healthcare arrangements for each country!

- Africa >
- Asia (Central) >
- Asia (East) >
- Asia (South East) >
- Australasia & Pacific >
- Caribbean >
- Central America >
- Europe & Russia >
- Middle East >
- North America >
- South America >



(c) 2014 IBD Passport [Privacy Policy](#) [Terms & Conditions](#) [Cookie Policy](#) [Web by EHD](#)

ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΙΦΝΕ

<p>Evangelismos Hospital Department of Gastroenterology 45-47 Ypsilandou Street Athens +30 213 2045223 +30 2132041604 More info</p>	<p>Professionals: Dr Gerassimos J. Mantzaris</p>
<p>AHEPA General University Hospital of Thessaloniki S. KYRIAKIDI1 Thessalonike andproto@yahoo.gr 00302310993353 More info</p>	<p>Professionals:</p>
<p>univeAHEPA General University Hospital of Thessaloniki S. KYRIAKIDI1 Thessalonike andproto@yahoo.gr 00302310993353 More info</p>	<p>Professionals:</p>
<p>Athens Medical Center Distomou 5-7 Athína dikar@iatriko.gr +30106862228 +302106198124 More info</p>	<p>Professionals:</p>
<p>Venizeleio General Hospital Knosos Avenue, P.O.Box 44, Crete Herákleion kkarmiris@gmail.com 00302813408167 00302813408018 More info</p>	<p>Professionals:</p>



Που θα πάω διακοπές;

Οδηγίες

1. Διάλεξε έναν αριθμό μεταξύ 1 και 9
2. Πολλαπλασίασέ τον με το 3
3. Πρόσθεσε 3
4. Πολλαπλασίασέ τον με το 3 ξανά
5. Πρόσθεσε τα δυο ψηφία του αποτελέσματος
6. Το αποτέλεσμα είναι ο προορισμός σου!

Προορισμός

1. Ισπανία
2. Γαλλία
3. Ινδία
4. Αυστραλία
5. Βραζιλία
6. Μαδαγασκάρη
7. Ιαπωνία
8. Βιετνάμ
9. Μένουμε σπίτι
10. Αμερική
11. Γκαλαπάγκος
12. Μαρόκο
13. Σενεγάλη
14. Νορβηγία
15. Τσεχία
16. Χαβάη



Που θα πάω διακοπές;

Οδηγίες

1. Διάλεξε έναν αριθμό μεταξύ 1 και 9
2. Πολλαπλασιάσε τον με το 3
3. Πρόσθεσε 3
4. Πολλαπλασιάσε τον με το 3 ξανά
5. Πρόσθεσε τα δυο ψηφία του αποτελέσματος
6. Το αποτέλεσμα είναι ο προορισμός σου!

Προορισμός

1. Ισπανία
2. Γαλλία
3. Ινδία
4. Αυστραλία
5. Βραζιλία
6. Μαδαγασκάρη
7. Ιαπωνία
8. Βιετνάμ
9. Μένουμε σπίτι
10. Αμερική
11. Γκαλαπάγκος
12. Μαρόκο
13. Σενεγάλη
14. Νορβηγία
15. Τσεχία
16. Χαβάη





Σας ευχαριστώ