ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ COVID-19, ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ-ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ-ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Ο ιός εξαπλώνεται γρήγορα και μπορεί να μεταδοθεί από άνθρωπο σε άνθρωπο. Πώς μπορούμε να προστατευτούμε.

Ερωτήσεις και απαντήσεις για το νέο κορωνοϊό SARS–CoV-2

Τι είναι COVID-19 και τι SARS–CoV-2;

Ο νέος κορωνοϊός-2019 ονομάζεται τώρα SARS-CoV-2, ενώ η ασθένεια που προκαλεί ονομάζεται COVID-19. Ο ιός ανιχνεύθηκε πρώτη φορά το Δεκέμβριο του 2019 στην περιοχή Γιουχάν της Κίνας και έκτοτε έως σήμερα έχει διασπαρεί σε περισσότερες από 60 χώρες σε όλο τον κόσμο. Αποτελεί ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού που μέχρι τότε δεν είχε απομονωθεί στον άνθρωπο.

Ποιος είναι ο τρόπος μετάδοσης του ιού;

Παρόλο που ο ιός προέρχεται από τα ζώα, μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο. Η μετάδοση θεωρείται ότι γίνεται κυρίως **μέσω του αναπνευστικού με σταγονίδια** από το φτέρνισμα, το βήχα ή την εκπνοή.

Πότε μια περίπτωση της νόσου θεωρείται περισσότερο μεταδοτική;

Ένα περιστατικό θεωρείται **περισσότερο μεταδοτικό όταν εμφανίζει συμπτώματα**, αλλά θα μπορούσε να είναι μεταδοτικό και στην ασυμπτωματική φάση. Δεν γνωρίζουμε το ποσοστό των ασυμπτωματικών κρουσμάτων, ούτε τον ακριβή ρόλο που παίζουν στη μετάδοση του SARS-CoV-2, πιθανολογείται όμως πως είναι μικρότερο από αυτό των συμπτωματικών περιπτώσεων της νόσου.

Ποια είναι τα συμπτώματα της COVID-19 λοίμωξης;

Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν τα κατωτέρω: **Πυρετός, βήχας, πονόλαιμος, αρθραλγίες, μυαλγίες, καταβολή και δυσκολία στην αναπνοή**

Πόσοι ασθενείς εμφανίζουν σοβαρή νόσο;

Ένα ποσοστό ασθενών (σύμφωνα με τα τρέχοντα δεδομένα αφορά κυρίως ηλικιωμένους >70 ετών και πάσχοντες από χρόνια νοσήματα) παρουσιάζει σοβαρή νόσηση με πνευμονία.

Οι περισσότεροι ασθενείς εμφανίζουν ήπια νόσο. Σε περίπτωση βαρύτερης νόσησης, ο ασθενής μπορεί να εμφανίσει σοβαρή **πνευμονία** και να χρειαστεί νοσηλεία σε νοσοκομείο.

Ποια άτομα κινδυνεύουν περισσότερο;

Τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ηπατοπάθειες ή πνευμονοπάθειες) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρή νόσο.

Πότε πρέπει κάποιος να ελεγχθεί για COVID-19;

Εάν έχει :

Οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού (αιφνίδια έναρξη νόσου, με τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: πυρετό, βήχα, δύσπνοια), με ή χωρίς ανάγκη νοσηλείας

ΚΑΙ

Τουλάχιστον **<u>ένα</u>** από τα παρακάτω επιδημιολογικά κριτήρια, εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων:

- Στενή επαφή με πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον νέο κορωνοϊο SARS-CoV-2

ή

- Ιστορικό ταξιδιού σε πληττόμενες από τον SARS-CoV-2 περιοχές με βάση τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα

Κάθε ύποπτο κρούσμα θα πρέπει να επικοινωνεί πρώτα με το **γιατρό του** ή με τον **ΕΟΔΥ** ***τηλ: 210.52.12.054 , τηλ. 1135,*** και να μην πραγματοποιεί επίσκεψη σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας χωρίς προηγούμενη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.

Σε ποιες περιοχές του κόσμου υπάρχει διάδοση στην κοινότητα;

Κίνα, Ιαπωνία, Χόνκ Κόνγκ, Σιγκαπούρη, Νότια Κορέα, Ιράν και Ιταλία (οι περιοχές/επαρχίες Emilia-Romagna, Lombardy, Piedmont και Veneto).

Γιατί ο αριθμός των κρουσμάτων αυξάνει τόσο γρήγορα;

Οι δύο βασικές αιτίες για την ταχεία αύξηση του αριθμού των κρουσμάτων είναι ότι ο ιός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και ότι έχει βελτιωθεί η δυνατότητα ανίχνευσής του.

Τι σημαίνει έχω έρθει σε επαφή με τον ιό;

«Επαφή», ως προς τον COVID-19, είναι ένα άτομο που δεν παρουσιάζει συμπτώματα ενώ μπορεί να έχει έρθει σε επαφή με περιστατικό νοσούντος ή και ασυμπτωματικού ατόμου από τον COVID-19. Ο κίνδυνος μόλυνσης εξαρτάται από τον βαθμό έκθεσης στον ιό και για να προσδιορισθεί χρειάζεται συγκεκριμένη διερεύνηση από το προσωπικό του ΕΟΔΥ.

Πώς μπορώ να προφυλαχθώ από το COVID-19;

Γενικά προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς ιών του αναπνευστικού, περιλαμβανομένου του νέου κορωνοϊου SARS-CoV-2, αναφέρονται κατωτέρω:

Οδηγίες ατομικής υγιεινής

- Παραμονή κατ’ οίκον και αποχή από την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού
- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό (φτέρνισμα). Αυτό ιδιαίτερα ισχύει για τα άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντηλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.

- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20΄΄, πριν τη λήψη τροφής και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα, και προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
- Εναλλακτικά του πλυσίματος χεριών, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη.

Τι να κάνω εάν έχω στενή επαφή με κάποιον που υποψιάζομαι πως έχει COVID-19;

Επικοινωνήστε με τον ΕΟΔΥ στο ***τηλ: 210.52.12.054, τηλ 1135, ή τον προσωπικό γιατρό σας*** και μην πραγματοποιήσετε επίσκεψη σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας χωρίς πρότερη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.

Μπορεί η μάσκα να με προστατεύσει αποτελεσματικά από το COVID-19;

Η χρήση μάσκας εμποδίζει τη μετάδοση της νόσου από αυτούς που είναι άρρωστοι στους υπόλοιπους. Η μάσκα χρησιμοποιείται για την προστασία των επαγγελματιών υγείας και δεν συστήνεται η χρήση της στον υγιή πληθυσμό.

Υπάρχει εμβόλιο για το COVID-19;

Δεν υπάρχει προς το παρόν διαθέσιμο εμβόλιο για το COVID-19, γι΄ αυτό έχει μεγάλη σημασία η έγκαιρη διάγνωση και η εφαρμογή μέτρων πρόληψης διασποράς της νόσου. Αρκετές φαρμακευτικές εταιρείες εργάζονται για την παρασκευή εμβολίου.

Πώς μεταδίδεται ο ιός

Βασικός παράγοντας ανησυχίας για το νέο κορωνοϊό, θεωρείται η αυξημένη μεταδοτικότητα που παρουσιάζει και η ταχύτητα εξάπλωσης και διασποράς σε όλες τις ηπείρους. Όπως επισημαίνει η επιστημονική κοινότητα ο 2019–nCoV μεταδίδεται κυρίως μέσω της επαφής με ασθενή, μέσω σταγονιδίων τα οποία παράγονται όταν ο ασθενής βήχει ή φτερνίζεται ή μέσω σταγονιδίων από τη

σίελο ή από τη ρινική κοιλότητα. Για την αποφυγή μετάδοσης είναι πολύ σημαντική η εφαρμογή μέτρων ατομικής υγιεινής.

Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι ο SARS–CoV μεταδόθηκε από μοσχογαλές (σαρκοφάγο ζώο της Ασίας που μοιάζει με νυφίτσα) στους ανθρώπους στην Κίνα το 2002 και ο MERS-CoV από καμήλες σε ανθρώπους στη Σαουδική Αραβία το 2012. Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, αρκετοί κορωναϊοί κυκλοφορούν στα ζώα, οι οποίοι δεν έχουν ακόμα μεταδοθεί σε ανθρώπους.

Καθώς τα συστήματα επιτήρησης νοσημάτων βελτιώνονται σε παγκόσμιο επίπεδο, είναι πολύ πιθανό να ανιχνευθούν περισσότεροι κορωναϊοί. Όσον αφορά τον νέο κορωναϊό 2019–nCoV, δεν έχει εντοπισθεί ακόμα η πηγή προέλευσης του στα ζώα. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο 2019–nCoV μεταδίδεται από οποιοδήποτε ζώο ή το κατοικίδιο σας. Το πιο πιθανό είναι ότι η μετάδοση στον άνθρωπο προήλθε από κάποιο ζώο σε αγορά ζωντανών ζώων στην Κίνα.

Πώς να προστατευτείτε

Για να προστατεύσετε τον εαυτό σας, αποφύγετε την άμεση επαφή με ζωντανά ζώα ή με επιφάνειες που έχουν έρθει σε επαφή με ζώα. Τονίζεται και πάλι ότι μέχρι στιγμής, δεν υπάρχουν στοιχεία ότι τα ζώα συντροφιάς ή κατοικίδια, όπως είναι οι γάτες και οι σκύλοι, μεταδίδουν τον 2019–nCoV.

Ο 2019–nCoV προκαλεί αναπνευστική νόσο η οποία μπορεί να μεταδοθεί από άνθρωπο σε άνθρωπο, συνήθως κατόπιν στενής επαφής με ασθενή μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον ή σε χώρο παροχής φροντίδας υγείας.

Σε περίπτωση που ένα άτομο πιστεύει ότι μπορεί να έχει συμπτώματα και γνωρίζει ότι υπάρχει σοβαρό ενδεχόμενο να έχει εκτεθεί στον ιό, θα πρέπει να απευθυνθεί άμεσα σε κάποιον επαγγελματία υγείας. Θα πρέπει να προσέχει να μην εκθέσει και άλλους ανθρώπους και να μη βρίσκεται σε κοντινή επαφή. Να παραμείνει στο σπίτι. Να απευθυνθεί στο ΕΟΔΥ όπου θα τον παραπέμψουν άμεσα εκεί που θα διαπιστωθεί εάν πάσχει από τον κορωναϊό.

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας, για τη διαχείριση ύποπτου κρούσματος με πνευμονία από το νέο κορωναϊό συστήνονται τα παρακάτω:

• χορήγηση απλής χειρουργικής μάσκας στον ασθενή

• εξέταση και νοσηλεία του ασθενή σε ξεχωριστό θάλαμο

• εφαρμογή βασικών προφυλάξεων, προφυλάξεων επαφής και προφυλάξεων σταγονιδίων από το προσωπικό που εμπλέκεται στη διαχείριση του ασθενή

• άμεση ενημέρωση της Επιτροπής Νοσοκομειακών Λοιμώξεων

• άμεση δήλωση του περιστατικού στον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας

Κορωνοϊός: Ποιες είναι οι ευπαθείς ομάδες

Οι ομάδες αυτές περιλαμβάνουν **ασθενείς άνω των 70 ετών**, ασθενείς με χρόνια **καρδιαγγειακά** νοσήματα, ασθενείς με χρόνια **αναπνευστικά** νοσήματα, ασθενείς με **σακχαρώδη διαβήτη** και ασθενείς που πάσχουν από χρόνιες **καταστάσεις ανοσοκαταστολής**, όπως αυτές προσδιορίζονται από τον ιατρό τους.

Αναφορικά με τις ευπαθείς ομάδες, η Επιτροπή Εμπειρογνωμόνων του Υπ. Υγείας **(9/3/2020)** εισηγήθηκε αυστηρή τήρηση των μέτρων υγιεινής και απαγόρευση του μη απαραίτητου επισκεπτηρίου στα κέντρα ημερήσιας φροντίδας, κέντρα αποκατάστασης, μονάδες ημερήσιας νοσηλείας και μονάδες τεχνητού νεφρού.

Παράλληλα, θα υπάρξει πρόβλεψη από τον ΕΟΠΥΥ για ανανέωση της συνταγογράφησης των ασθενών με χρόνια νοσήματα, έως και 30 Ιουνίου 2020, προκειμένου να αποφεύγεται η μετακίνησή τους και η πιθανή έκθεσή τους στον κορωνοϊό.

Αναστολή πολιτιστικών και καλλιτεχνικών εκδηλώσεων σε κλειστούς και ανοιχτούς χώρους που περιλαμβάνουν πάνω από 1000 άτομα.

Αυστηρή τήρηση μέτρων υγιεινής σε οποιαδήποτε συνάθροιση περιλαμβάνει συμμετοχή άνω των 50 ατόμων.

Πόσο κινδυνεύουν οι γυναίκες σε εγκυμοσύνη;

Υπάρχει λίγη πληροφόρηση όσον αφορά την μόλυνση από τον ιό κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Από λίγα δεδομένα που αφορούσαν έγκυες γυναίκες με υποψία ή διαγνωσμένη μόλυνση από τον ιό, δεν βρέθηκε εργαστηριακό εύρημα που να δείχνει ότι είχε προσβληθεί το έμβρυο. Ακόμη όμως είναι πολύ νωρίς για να είμαστε βέβαιοι ότι ο ιός δεν προσβάλλει το έμβρυο πριν, κατά την διάρκεια ή μετά τον τοκετό.

Έχει παρατηρηθεί ότι άλλοι τύποι κορωνοϊού μπορεί να προκαλέσουν αποβολή ή ενδομήτριο θάνατο του εμβρύου. Όμως, δεν υπάρχουν ακόμη ασφαλή δεδομένα για τον συγκεκριμένο τύπο κορωνοϊού (2019-nCoV). Το σίγουρο πάντως, είναι ότι ο υψηλός πυρετός στο πρώτο τρίμηνο αυξάνει την πιθανότητα αποβολής καθώς και την πιθανότητα ανωμαλιών στο έμβρυο.

Αναφορές για μετάδοση του ιού σε νεογνά

Έχουν αναφερθεί περιστατικά με προσβεβλημένα από τον ιό νεογνά. Σ΄ ένα η διάγνωση έγινε 17 ημέρες μετά την γέννηση του και είχε προσβληθεί από την μητέρα του που είχε μολυνθεί, ενώ σ΄ άλλο διαγνώστηκε 36 ώρες μετά την γέννηση του, χωρίς να ήταν δυνατό να προσδιοριστεί από πού μολύνθηκε.

Όσον αφορά στην περίοδο του θηλασμού δεν υπάρχει ακόμη εύρημα που να δείχνει ότι ο ιός ανευρίσκεται στο μητρικό γάλα. Όμως είναι σίγουρο ότι μπορεί να μεταδοθεί στο νεογνό με σταγονίδια από μια μητέρα που νοσεί.

Μέτρα πρόληψης για εγκύους αποτελούν:

- Πολύ καλό πλύσιμο των χεριών μετά από την προετοιμασία φαγητών, μετά από χρήση τουαλέτας, μετά από κηπουρική ή επαφή με σκουπίδια και ζώα.
- Μην μοιράζεστε το φαγητό σας, το ποτό σας ή μαχαιροπήρουνα με άλλους ανθρώπους
- Αποφύγετε να ταξιδέψετε σε χώρες όπου υπάρχουν κρούσματα.
- Αποφύγετε τα “κοινωνικά φιλιά” και γενικότερα την επαφή με σωματικά υγρά άλλων ανθρώπων, άμεσα ή έμμεσα.
- Αποφύγετε την επαφή με άτομα που μπορεί να νοσούν.

- Αποφύγετε την επαφή των χεριών σας με το πρόσωπό σας (μάτια, μύτη, στόμα), αν δεν έχετε πλύνει πρώτα τα χέρια σας (σε αυτό θα βοηθήσει αν φοράτε μια απλή χειρουργική μάσκα).

Το σωστό πλύσιμο των χεριών είναι βασικό και αποτελεσματικό μέτρο στην πρόληψη και αποφυγή μετάδοσης μολύνσεων. Ο καλύτερος τρόπος πλυσίματος χεριών είναι:

- Βρέξτε τα χέρια σας και βάλτε σαπούνι σε αυτά
- Τρίψτε τα χέρια σας μεταξύ τους για περίπου είκοσι με τριάντα δευτερόλεπτα.
- Σιγουρευτείτε ότι πλένετε τους καρπούς, το δέρμα κάτω από τα νύχια και ανάμεσα στα δάχτυλα
- Ξεπλύνετε τα χέρια σας
- Στεγνώστε, κατά προτίμηση με χειροπετσέτες που θα τις πετάξετε μετά.

Αν βρίσκεστε κάπου που δεν μπορείτε να πλύνετε τα χέρια σας, χρησιμοποιείστε αντισηπτικό τζελ χεριών (τα καλύτερα είναι εκείνα που περιέχουν οινόπνευμα).

ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ Η ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ Η ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ , ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ ΣΕ:

ΕΠΙΛΟΓΗ : ΚΑΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ) , ΑΠΟΦΥΓΗ: ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ, ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΝΤΟΝΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ.

ΕΠΑΡΚΗΣ ΑΝΑΠΑΥΣΗ – ΥΠΝΟΣ ΚΑΙ ΗΠΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ , ΒΟΗΘΟΥΝ.

Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να μην υπάρξει πανικός κι αν έχετε ύποπτα συμπτώματα, καλό θα είναι να ενημερώσετε άμεσα τον γυναικολόγο σας για να σας δώσει τις σωστές οδηγίες.

Νοσοκομεία αναφοράς

Συνολικά 13 είναι τα νοσοκομεία αναφοράς για τον κορωνοϊό σε όλη τη χώρα, τα οποία ορίστηκαν από το Υπουργείο Υγείας να υποδέχονται και να αντιμετωπίζουν κρούσματα ή πιθανά κρούσματα της ασθένειας COVID-19.

Σε αυτά τα υγειονομικά ιδρύματα καθώς και στα πληρώματα των ασθενοφόρων ΕΚΑΒ και Υγειονομικών Περιφερειών υπάρχει το εξειδικευμένο προσωπικό και

επαρκής υλικοτεχνική υποδομή για τη διαχείριση υπόπτου ή πιθανού περιστατικού .

Ειδικότερα, τα νοσοκομεία της χώρας που ορίζονται ως νοσοκομεία αναφοράς είναι ανά Υγειονομική Περιφέρεια τα εξής:

- 1η ΥΠΕ: Βασικό: ΓΝ Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών «Η Σωτηρία», Αναπληρωματικό: ΓΝ Αθηνών «Ο Ευαγγελισμός»
- 2η ΥΠΕ: Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ «Αττικόν», Αναπληρωματικό: ΓΝ Ελευσίνας «Θριάσιο»
- 3η και 4η ΥΠΕ: Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Θεσσαλονίκης ΑΧΕΠΑ, Αναπληρωματικά: Πανεπιστημιακό ΓΝ Αλεξανδρούπολης, ΓΝ Πτολεμαΐδας «Μποδοσάκειο»
- 5η ΥΠΕ: Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Λάρισας, Αναπληρωματικό: ΓΝ Λαμίας
- 6η ΥΠΕ: Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Πατρών «Παναγιά η Βοήθεια»,
- Αναπληρωματικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Ιωαννίνων
- 7η ΥΠΕ: Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Ηρακλείου, Αναπληρωματικό: ΓΝ Χανίων «Ο Άγιος Γεώργιος»

Στα παραπάνω νοσοκομεία έχουν καθοριστεί ειδικοί θάλαμοι μόνωσης, ενώ σε κάθε Υγειονομική Περιφέρεια υπάρχει τουλάχιστον ένα νοσοκομείο αναφοράς που διαθέτει θάλαμο αρνητικής πίεσης.

«Οι συναρμόδιοι φορείς (Υπουργείο Υγείας, ΕΟΔΥ, Γ.Γ Δημόσιας Υγείας, Υγειονομικές Περιφέρειες, ΕΚΑΒ) βρίσκονται σε απόλυτη επιχειρησιακή ετοιμότητα και θα επικαιροποιούν το σχέδιο δράσης σε τακτική βάση», αναφέρει σχετική ανακοίνωσή του το υπουργείο Υγείας.

Οκτώ οδηγίες προστασίας

Σε απόλυτη συνάρτηση με την βάση πληροφοριών και ενημέρωσης του Υπουργείου Υγείας και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, και σε συνέχεια της ενημέρωσης από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας προχώρησε στην έκδοση 8 Οδηγιών και 19 Ερωτήσεων - Απαντήσεων για τη νόσο COVID-19.

Συγκεκριμένα, αυτά που πρέπει να κάνουμε είναι τα εξής:

Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα.

Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας.

Απορρίπτουμε το χαρτομάντηλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο.

Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα.

Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή και έχουμε ταξιδιωτικό ιστορικό σε πληττόμενη περιοχή, επικοινωνούμε με το γιατρό μας ή με τον ΕΟΔΥ (τηλ. 2105212054, ή τηλ. 1135) και παραμένουμε σπίτι μας.

Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα κατά τη διάρκεια ταξιδιού, ενημερώνουμε αμέσως το πλήρωμα και αναζητούμε ιατρική βοήθεια.

Πλένουμε τα χέρια μας: όταν μαγειρεύουμε, όταν φροντίζουμε ασθενείς, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα.

Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την πληροφόρησή μας.

Η νέα ενημερωτική αυτή προσπάθεια της ΓΓΠΠ, εντάσσεται στην νέα καμπάνια της με γενικό τίτλο: "Δεν φοβόμαστε - Προστατευόμαστε / Ασπίδα μας, η γνώση".

Κορωνοϊός & Ευπαθείς ομάδες

Δεν φοβόμαστε - προστατευόμαστε

Μένουμε σπίτια μας!

8 Χρήσιμες Οδηγίες

Αποφεύγουμε επαφές με άτομα με συμπτωματολογία λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος

Αποφεύγουμε όλα τα μη απαραίτητα ταξίδια, ιδιαίτερα σε περιοχές ή χώρες με επιβεβαιωμένη μετάδοση του ιού στην κοινότητα

Εφαρμόζουμε την υγιεινή των χεριών και αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα)

Συμμορφωνόμαστε στη χρόνια φαρμακευτική αγωγή που ενδεχομένως λαμβάνουμε και στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών

Αποφεύγουμε χώρους συγχρωτισμού, κοινωνικών συναναστροφών μαζικού χαρακτήρα και εκδηλώσεων

Επικοινωνούμε άμεσα με τον θεράποντα ιατρό σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος και επιμένουμε σε ιατρική αξιολόγηση

Αποφεύγουμε επισκέψεις σε νοσηλευόμενους ασθενείς

Αποφεύγουμε επισκέψεις σε χώρους υπηρεσιών υγείας χωρίς σοβαρό λόγο

Semper Parati, Iuxta cives

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη

Για περισσότερες πληροφορίες:

1135