



Ρόδος, 11.03.2020
Αριθμός Πρωτοκόλλου:244/2020

Θέμα: "Κατευθυντήριες Οδηγίες προς το γενικό πληθυσμό για τον νέο Κορωνοϊό SARS-CoV-2"

Το παρόν έχει ως σκοπό την παροχή κατευθυντήριων οδηγιών προς το γενικό πληθυσμό, σε περίπτωση επαφής με ύποπτο κρούσμα, την απομόνωση στο σπίτι και την αποφυγή διασποράς της νόσου.

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα για τη λοίμωξη από το νέο Κορωνοϊό SARS-CoV-2, **τα ηλικιωμένα άτομα καθώς και άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα** (π.χ. χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, κακοήθειες κτλ), ανήκουν στις **ομάδες υψηλού κινδύνου** για εμφάνιση σοβαρής νόσου και επιπλοκών.

1

Περίπτωση 1. Μέτρα για την αποφυγή μετάδοσης και διασποράς της νόσου:

Κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού, με έμφαση στα ακόλουθα:

- **Άμεση τηλεφωνική επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό** σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος (πυρετός, βήχας, δύσπνοια) και ιατρική αξιολόγηση.
- **Αποφυγή επισκέψεων σε χώρους υπηρεσιών υγείας**, χωρίς σοβαρό λόγο.
- **Αποφυγή επαφής με άτομα** με συμπτωματολογία λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος.
- **Αποφυγή χώρων συγχρωτισμού και εκδηλώσεων**, άσκοπων μετακινήσεων και παραμονή κατ'οίκον.
- **Εφαρμογή της υγιεινής των χεριών και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο** (μάτια, μύτη, στόμα).

Κανόνες Υγιεινής για την αποφυγή μετάδοσης και διασποράς της νόσου.

- Εφαρμογή της υγιεινής των χεριών και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα)
 - ✓ Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας, με σαπούνι και νερό ή αλκοολικό διάλυμα.
 - ✓ Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε τη μύτη και το στόμα 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 (βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο), ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα.
 - ✓ Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού, ενημερώνουμε το πλήρωμα και αναζητούμε ιατρική βοήθεια.
 - ✓ Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα βήχα, πυρετού ή δυσκολίας στην αναπνοή και έχουμε ταξιδιωτικό ιστορικό σε πληγείσα περιοχή, επικοινωνούμε με τον ιατρό μας ή με τον ΕΟΔΥ στο 2105212054.
 - ✓ Πλένουμε τα χέρια μας όταν μαγειρεύουμε, ερχόμαστε σε επαφή με ζώα, όταν φροντίζουμε ασθενείς.
 - ✓ Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την ενημέρωση μας.

2

Περίπτωση 2. Μέτρα για άτομα που ήρθαν σε επαφή με ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα:

Άτομα που ήρθαν σε επαφή με ύποπτο υπό διερεύνηση ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης με το νέο κορωνοϊό (πχ μέλη οικογένειας, φίλοι, συνάδελφοι, επαγγελματίες υγείας) παρακολουθούν την υγεία τους **(θερμομέτρηση δύο φορές την ημέρα) από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το κρούσμα και για 14 ημέρες.**

Σκόπιμο είναι η **τακτική (καθημερινή) επικοινωνία με επαγγελματία υγείας για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης.**

Για όλο το διάστημα της παρακολούθησης (14 ημέρες) πρέπει να εφαρμόζονται τα παρακάτω:

- Διαμονή σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο που χρησιμοποιείται μόνο από το άτομο αυτό.
- Περιορισμός όσων φροντίζουν το άτομο, ιδανικά ένα άτομο που δεν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου (δηλαδή δεν είναι μεγάλης ηλικίας και δεν έχει χρόνιο νόσημα).
- Δεν επιτρέπονται επισκέψεις.
- Διαμονή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας σε διαφορετικό δωμάτιο και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τήρηση απόστασης τουλάχιστο 2m από το άτομο.
- Περιορισμός των μετακινήσεων του ατόμου στο σπίτι, όσο είναι δυνατό.
- Καλός αερισμός των κοινόχρηστων χώρων.
- Καλό πλύσιμο των χεριών πριν και μετά από κάθε επαφή με το άτομο ή το περιβάλλον του (δωμάτιο, αντικείμενα), πριν και μετά την προετοιμασία φαγητού, πριν το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού ανάλογα εάν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα ή όχι).
- **Πάντα** κάλυψη στόματος και της μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος.
- Προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάλυψη της μύτης και του στόματος, σχολαστικό πλύσιμο στην περίπτωση που αυτά δεν είναι μιας χρήσης.

- Αποφυγή άμεσης επαφής με σωματικά υγρά, ιδιαίτερα σάλιο, πτύελα ή άλλες αναπνευστικές εκκρίσεις και κόπρανα με γυμνά χέρια και εφαρμογή γαντιών μιας χρήσης. Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
- Αποφυγή επαφής με δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα του ασθενή όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, σεντόνια τα οποία μετά από σχολαστικό πλύσιμο επαναχρησιμοποιούνται.
- Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων στο δωμάτιο του ασθενούς καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10.
- Καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με τον ίδιο τρόπο.

Στην περίπτωση που το άτομο εμφανίσει συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) καλεί άμεσα τον ιατρό του ή τον ΕΟΔΥ (τηλ: 210 5212 054), για να λάβει οδηγίες.

Πηγές:

1. <https://eody.gov.gr/loimoxi-apo-to-neo-koronaio-covid-19-odigies-gia-eypatheis-omades/>
2. <https://eody.gov.gr/covid-19-odigies-gia-apomonosi-epafon-sto-spiti/>
3. <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklloi/6652-odhgies-prostasias-apo-anapneystikh-loimwsh-apo-to-neo-koronaio?fdl=16315>

Για τον Ι.Σ.Π.

Ο Πρόεδρος

Ηλίας Ι. Τσέρκης



Ο Γεν. Γραμματέας

Μιχαήλ Ν. Βολονάκης