



Την τήρηση κανόνων υγιεινής για την προστασία και την πρόληψη της μετάδοσης του νέου κορωνοϊού, υ-πενθυμίζει τα υπουργείο Υγείας. ...

Ειδικότερα:

-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 αγκώ να 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) 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. Οι κορωνοϊοί είναι μια μεγάλη οικογένεια ιών που μπορεί να προσβάλλουν τόσο τα ζώα, όσο και τον άνθρωπο. Στον άνθρωπο είναι γνωστό ότι αρκετοί κορωνοϊοί προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις που κυμαίνονται από το κοινό κρυολόγημα έως πιο σοβαρές ασθένειες, όπως το Αναπνευστικό Σύνδρομο της Μέσης Ανατολής (MERS) και το Σοβαρό Οξύ Αναπνευστικό Σύνδρομο (SARS). Ο πιο πρόσφατος κορωνοϊός από την Κίνα προκαλεί τη νόσο COVID-19.

Σε πλήρη ετοιμότητα βρίσκονται 13 νοσοκομεία αναφοράς με ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό για τον κορωνοϊό. Παράλληλα, όλα τα νοσοκομεία της χώρας είναι σε ετοιμότητα, όπως και τα Κέντρα Υγείας, το ΕΚΑΒ, ο ΕΟΔΥ και η Επιτροπή λοιμωξιολόγων. Ενημερωθείτε στο <https://eody.gov.gr/>

Κορωνοϊός: Συμπτώματα, μετάδοση και μέτρα προστασίας – Συνοπτικά τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι η νόσος COVID-19

Η COVID-19 είναι η λοιμώδης νόσος που προκαλείται από τον πρόσφατα ανακαλυφθέντα κορωνοϊό στην Κίνα. Αυτός ο νέος κορωνοϊός και η σχετική νόσος ήταν άγνωστα πριν από την έναρξη της επιδημίας στην Wuhan της Κίνας, τον Δεκέμβριο του 2019.

Κορωνοϊός: Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου COVID-19

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα είναι:

πυρετός
κούραση
ξηρός βήχας

Μερικοί ασθενείς μπορεί να έχουν και:

πόνους γενικά στο σώμα
ρινική συμφόρηση
ρινική καταρροή
πονόλαιμο
διάρροια

Αυτά τα συμπτώματα είναι συνήθως ήπια και εξελίσσονται σταδιακά. Μερικοί άνθρωποι μολύνονται αλλά δεν εμφανίζουν συμπτώματα και δεν αισθάνονται άρρωστοι. Οι περισσότεροι (περίπου 80%) αναρρώνουν από την ασθένεια χωρίς να χρειάζονται ειδική θεραπεία. Περίπου 1 στους 6 που προσβάλλονται με τη νόσο COVID-19 ασθενεί σοβαρά και αναπτύσσει δυσκολία στην αναπνοή. Οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με υποκείμενα προβλήματα υγείας, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακά προβλήματα και διαβήτη, είναι πιο πιθανό να ασθενήσουν βαρύτερα. Περίπου το 2% των ατόμων με κορωνοϊό πεθαίνει. Οι ασθενείς με πυρετό, βήχα και δυσκολία στην αναπνοή επιβάλλεται να αναζητήσουν άμεσα ιατρική φροντίδα.
Κορωνοϊός: Πώς μεταδίδεται η νόσος COVID-19

Οι άνθρωποι μπορεί να κολλήσουν την COVID-19 από άλλα άτομα που είναι ήδη ασθενείς. Η νόσος μπορεί να εξαπλωθεί από άτομο σε άτομο μέσω μικρών σταγονιδίων από την μύτη ή το στόμα που εξαπλώνονται όταν ένα άτομο με COVID-19 βήχει, φτερνίζεται, ή εκπνέει. Αυτά τα σταγονίδια προσγειώνονται σε αντικείμενα και επιφάνειες γύρω από το άτομο. Άλλοι άνθρωποι τότε κολλούν τον κορωνοϊό αγγίζοντας αυτά τα αντικείμενα ή επιφάνειες, και εν συνεχεία αγγίζοντας τα μάτια, την μύτη, ή το στόμα τους. Οι άνθρωποι μπορούν επίσης να κολλήσουν κορωνοϊό εάν εισπνεύσουν σταγονίδια από ένα άτομο με COVID-19 που βήχει, φτερνίζεται, ή εκπνέει σταγονίδια. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι σημαντικό να παραμένετε περισσότερο από ένα μέτρο μακριά από έναν ασθενή με κορωνοϊό.

Μπορεί ο κορωνοϊός που προκαλεί τη νόσο COVID-19 να μεταδοθεί μέσω του αέρα;

Μελέτες μέχρι σήμερα δείχνουν ότι ο κορωνοϊός που προκαλεί τη νόσο COVID-19 μεταδίδεται κυρίως μέσω επαφής με σταγονίδια αναπνοής και όχι μέσω του αέρα. Μπορεί ο κορωνοϊός να μεταδοθεί από άτομο που δεν έχει συμπτώματα;

Ο κύριος τρόπος εξάπλωσης της νόσου είναι μέσω των σταγονιδίων του αναπνευστικού που εκτοξεύονται από κάποιον που βήχει. Ο κίνδυνος να κολλήσετε τη νόσο COVID-19 από κάποιον που δεν έχει καθόλου συμπτώματα είναι πολύ χαμηλός. Ωστόσο, πολλοί ασθενείς με κορωνοϊό αντιμετωπίζουν μόνο ήπια συμπτώματα. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια της νόσου. Είναι επομένως πιθανό να κολλήσετε τη νόσο COVID-19 από κάποιον που έχει, για παράδειγμα, έναν ήπιο βήχα και δεν αισθάνεται ιδιαίτερα άρρωστος.

Κορωνοϊός: Γίνεται να μεταδοθεί από τα κόπρανα κάποιου με την ασθένεια;

Ο κίνδυνος να κολλήσετε τη νόσο COVID-19 από τα κόπρανα μολυσμένου προσώπου φαίνεται να είναι χαμηλός. Αν και οι αρχικές έρευνες υποδεικνύουν ότι ο κορωνοϊός μπορεί να υπάρχει σε κόπρανα σε ορισμένες περιπτώσεις, η διάδοση μέσω αυτής της διαδρομής δεν αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό της εξάρασης. Επειδή, ωστόσο, μπορεί να είναι πιθανό να μεταδοθεί και με αυτόν τον τρόπο ο κορωνοϊός, είναι ακόμα ένας λόγος για να καθαρίζετε τα χέρια σας τακτικά μετά την τουαλέτα και πάντα πριν φάτε.

Κορωνοϊός: Γίνεται να μεταδοθεί απευθείας από μολυσμένο ζώο;

Λεπτομερείς έρευνες διαπίστωσαν ότι η νόσος SARS-CoV μεταδόθηκε από γάτες ράτσας *civet* σε ανθρώπους στην Κίνα το 2002 και η νόσος MERS-CoV από καμήλες ράτσας *dromedary* σε ανθρώπους στη Σαουδική Αραβία το 2012. Διάφοροι γνωστοί κορωνοϊοί κυκλοφορούν σε ζώα που δεν έχουν ακόμη μολύνει τους ανθρώπους. Καθώς η επιτήρηση βελτιώνεται σε όλο τον κόσμο, είναι πιθανό να εντοπιστούν περισσότεροι κορωνοϊοί στο μέλλον.

Η ζωική πηγή του κορωνοϊού COVID-19 δεν έχει ακόμη εντοπιστεί. Αυτό δεν σημαίνει ότι μπορεί να κολλήσετε τη νόσο από οποιοδήποτε ζώο, ή από το κατοικίδιό σας. Είναι πιθανό ότι μια ζωική πηγή από μια αγορά ζωντανών ζώων στην Κίνα να ήταν υπεύθυνη για ορισμένες από τις πρώτες αναφερθείσες λοιμώξεις σε ανθρώπους. Πρέπει γενικά να αποφεύγεται η κατανάλωση ωμών ή ανεπαρκώς μαγειρεμένων ζωικών προϊόντων. Το νωπό κρέας, το γάλα ή τα όργανα των ζώων θα πρέπει να χειρίζονται με προσοχή, για να αποφεύγεται η διασταυρούμενη μόλυνση με άψητα τρόφιμα.

Κορωνοϊός: Μέτρα προστασίας απέναντι στη νόσο COVID-19

Καθαρίζετε τα χέρια σας με αλκοολούχο διάλυμα, ή να τα πλένετε καλά με σαπούνι και νερό. Το πλύσιμο των χεριών σας με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα σκοτώνει τους ιούς.

Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου από οποιονδήποτε βήχει ή φτερνίζεται. Όταν κάποιος βήχει ή φτερνίζεται ψεκάζει μικρά σταγονίδια υγρού από την μύτη ή το στόμα τους που μπορεί να περιέχουν τον κορωνοϊό.

Μην αγγίζετε τα μάτια, την μύτη και το στόμα. Τα χέρια αγγίζουν πολλές επιφάνειες και μπορεί από εκεί να μεταφέρουν τον ιό στα μάτια, την μύτη, ή το στόμα σας. Από εκεί, ο ιός μπορεί να εισέλθει στο σώμα σας.

Βεβαιωθείτε ότι εσείς και οι άνθρωποι γύρω σας ακολουθείτε καλή υγιεινή του αναπνευστικού συστήματος. Αυτό σημαίνει να καλύπτετε το στόμα και την μύτη σας με τον λυγισμένο αγκώνα, όταν βήχετε ή φτερνίζεστε.

Μείνετε στο σπίτι εάν αισθάνεστε αδιαθεσία. Εάν έχετε πυρετό, βήχα και δυσκολία στην αναπνοή, ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια.

Μείνετε ενημερωμένοι για τις τελευταίες εξελίξεις σχετικά με τη νόσο COVID-19.

Κορωνοϊός: Αντιμετωπίζεται με αντιβιοτικά;

Όχι. Τα αντιβιοτικά δεν λειτουργούν ενάντια στους ιούς, αλλά μόνο σε βακτηριακές λοιμώξεις. Η νόσος COVID-19 προκαλείται από έναν ιό (κορωνοϊός), οπότε τα αντιβιοτικά δεν λειτουργούν. Τα αντιβιοτικά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως μέσο πρόληψης ή θεραπείας για τη νόσο COVID-19. Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες ενός γιατρού για τη θεραπεία μιας βακτηριακής λοίμωξης.

Κορωνοϊός: Πρέπει να φοράω χειρουργική μάσκα για να προστατευτώ ;

Τα άτομα που δεν έχουν αναπνευστικά συμπτώματα, όπως ο βήχας, δεν χρειάζεται να φορούν μάσκα. Ο ΠΟΥ συστήνει τη χρήση μάσκας για άτομα που έχουν συμπτώματα και για εκείνους που φροντίζουν άτομα που έχουν συμπτώματα, όπως βήχα και πυρετό. Η χρήση μάσκας είναι ζωτικής σημασίας για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας και τους ανθρώπους που φροντίζουν κάποιον (στο σπίτι ή σε ιατρείο).

Ο ΠΟΥ συστήνει την ορθολογική χρήση της ιατρικής μάσκας για να αποφευχθεί η περιττή σπατάλη πολύτιμων πόρων και η εσφαλμένη χρήση μάσκας.

Χρησιμοποιήστε μάσκα μόνο εάν έχετε αναπνευστικά συμπτώματα (βήχα ή

φτάρνισμα), ή έχετε υποψία μόλυνσης με COVID-19 με ήπια συμπτώματα, ή αν φροντίζετε κάποιον με υποψία μόλυνσης.

Κορωνοϊός: Πόση είναι η χρονική διάρκεια επώασης της νόσου COVID-19

Ως "περίοδος επώασης" νοείται ο χρόνος από την στιγμή που κολλάει κανείς τη νόσο μέχρι τη στιγμή που εμφανίζει τα πρώτα συμπτώματα. Οι περισσότερες εκτιμήσεις της περιόδου επώασης για τη νόσο COVID-19 κυμαίνονται από 1-14 ημέρες, συνήθως περίπου πέντε ημέρες.