

# ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΚΟΡΟΝΑΙΟ (SARS-CoV-2)

## Ενημερώνομαι – Προσέχω – Τηρώ τους κανόνες ατομικής υγιεινής (29/2/2020)

1. Πλένω τακτικά και σχολαστικά τα χέρια μου με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. ή Εναλλακτικά μπορώ να χρησιμοποιώ αντισηπτικό διάλυμα με τουλάχιστο 70% σε αλκοόλη το οποίο όμως δεν πρέπει να υποκαθιστά την υγιεινή των χεριών.
2. Αποφεύγω να αγγίζω τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μας με βρώμικα χέρια.
3. Διατηρώ απόσταση «ασφαλείας» τουλάχιστον 2 μέτρων από τα άτομα που βήχουν, φτερνίζονται ή έχουν πυρετό.
4. Καλύπτω την μύτη και το στόμα με χαρτομάντηλο όταν φτερνίζομαι, ή βήχω. Στη συνέχεια το πετάω στα απορρίμματα και πλένω καλά τα χέρια μου. Εάν δεν έχω χαρτομάντηλο, καλύπτω το στόμα μου με το εσωτερικό του αγκώνα.
5. Καθαρίζω τις επιφάνειες που ακουμπάμε συχνά με καθαριστικά προϊόντα οικιακής χρήσης και αερίζω καλά τους χώρους.
6. Αποφεύγω τα ταξίδια σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του κοροναϊού στην κοινότητα, την επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα και τις επισκέψεις σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας, εάν δεν υπάρχει σοβαρός λόγος.
7. Οι αρμόδιες υγειονομικές αρχές τονίζουν ότι οι υγιείς δεν πρέπει να φορούν μάσκα. Απλές χειρουργικές μάσκες θα πρέπει να φοράνε οι ασθενείς με συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού ειδικά όταν επισκέπτονται τον γιατρό τους ή το νοσοκομείο καθώς και τα άτομα που φροντίζουν πάσχοντες από λοίμωξη με κοροναϊό. Θα μπορούσε ίσως να εξετασθεί η χρήση μάσκας από άτομα με χρόνια σοβαρά προβλήματα υγείας (ευπαθείς ομάδες) που κινούνται σε δημόσιους χώρους ή από εργαζόμενους σε θέσεις που έρχονται πρόσωπο με πρόσωπο καθημερινά με πολύ
8. Εάν έχω έλθει σε επαφή με ύποπτο κρούσμα κοροναϊού ή έχω επιστρέψει από πληγείσες περιοχές τις τελευταίες δύο εβδομάδες και παρουσιάσω πυρετό, βήχα, μυαλγίες, αδυναμία, δυσκολία στην αναπνοή (ή κάποια από αυτά), συστήνεται να περιορίσω τις κοινωνικές μου επαφές (όχι δουλειά, σχολείο ή δημόσιους χώρους) και να επικοινωνήσω άμεσα με το γιατρό μου, τη Δ/νση Δημ. Υγείας της περιοχής μου ή τον ΕΟΔΥ για να μου δώσουν οδηγίες.

**ΔΕΝ ΠΗΓΑΙΝΩ ΣΕ ΓΙΑΤΡΟ ή ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ  
ΧΩΡΙΣ ΠΡΩΤΑ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΩ**

# ΝΕΟΣ ΚΟΡΩΝΑΪΟΣ (SARS-CoV-2)

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ (εκδ.06-03-2020)

### 1. Ποια άτομα κινδυνεύουν περισσότερο από τον νέο κορωνοϊό;

Όλος ο πληθυσμός δυνητικά μπορεί να νοσήσει από τον νέο ιό. Κάποια άτομα όμως κινδυνεύουν να παρουσιάσουν πιο βαριά συμπτώματα και να εμφανίσουν σοβαρές επιπλοκές από τη νόσο. Αυτά κυρίως είναι:

- Άτομα ηλικίας άνω των 70 ετών
- Καρδιοπαθείς
- Υπέρτασικοί
- Σακχαροδιαβητικοί
- Άτομα με χρόνια αναπνευστικά προβλήματα
- Καρκινοπαθείς και ανοσοκατασταλμένοι



### 2. Πως μπορώ να προστατέψω το εαυτό μου;

- Πλένω καλά τα χέρια μου με σαπούνι και νερό, πολλές φορές την ημέρα. Εναλλακτικά χρησιμοποιώ αντισηπτικό διάλυμα (αλκοόλη >70%). Αποφεύγω την επαφή των χεριών με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια.
- Αποφεύγω τη στενή επαφή με ανθρώπους που παρουσιάζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού όπως πυρετό(έστω και χαμηλό), βήχα, αδυναμία, δυσκολία στην αναπνοή.
- Δεν πηγαίνω σε κλειστούς χώρους με πολλά άτομα και αποφεύγω τις επισκέψεις σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας χωρίς σοβαρό λόγο.
- Αποφεύγω όλα τα μη απαραίτητα ταξίδια, ιδιαίτερα σε περιοχές ή χώρες με εξελισσόμενη μετάδοση του ιού στην κοινότητα.

### 3. Πότε πρέπει να υποπτευθώ ασθένεια από το νέο κορωνοϊό;

- Όταν εμφανίσω ξαφνικά συμπτώματα από το αναπνευστικό με πυρετό και βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή, χωρίς άλλη σαφή αιτιολογία που να αιτιολογεί πλήρως τα συμπτώματα αυτά. Αν μάλιστα τις τελευταίες 14 ημέρες βρισκόμουν σε περιοχή όπου υπάρχει μετάδοση της ασθένειας COVID-19 στην κοινότητα, με βάση τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα, ή ήρθα σε στενή επαφή με ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα, η πιθανότητα είναι να έχω τον ιό είναι μεγαλύτερη.

### 4. Τι πρέπει να κάνω σε αυτήν την περίπτωση;

- Επικοινωνώ άμεσα με γιατρό για ιατρική αξιολόγηση και περταίρω οδηγίες. Δεν πηγαίνω σε γιατρό ή νοσοκομείο εάν προηγουμένως δεν τους ενημερώσω.
- Αν κριθεί ότι η κατάσταση της υγείας μου δεν χρήζει νοσηλείας, παραμένω στο σπίτι σε ιδιαίτερο δωμάτιο και εφαρμόζω αυστηρά μέτρα ατομικής υγιεινής, αποφεύγοντας μη απαραίτητες επαφές με οποιονδήποτε.
- Αν κάποιος με φροντίζει θα πρέπει να μην ανήκει στις ευπαθείς ομάδες, να φορά απλή χειρουργική μάσκα, να κρατά απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρα αν είναι δυνατό, και να πλένει τα χέρια του κάθε φορά που έρχεται σε επαφή μαζί μου.
- Παρακολουθώ την κατάσταση της υγείας μου και αν τα συμπτώματα χειροτερέψουν επικοινωνώ άμεσα με τον γιατρό μου.