

# COVID-19

## Οδηγίες για Ευπαθείς Ομάδες

Ασθένεια που προκαλείται από τον ιό SARS-CoV-2



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ  
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ & ΘΡΑΚΗΣ

### 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 50 ετών

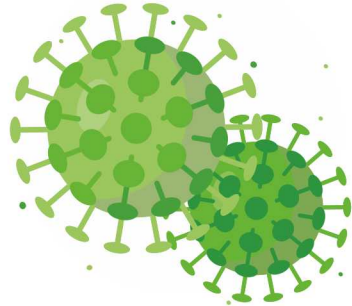
· Καρδιοπαθείς

· Υπερτασικοί

· 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 αμέσως με γιατρό για ιατρική αξιολόγηση και περαιτέρω 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 αμέσως με τον γιατρό μου.

