



ΔΗΜΟΣ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ
Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ & ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

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 διασπαρθεί 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;

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 ένα 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 κορωνοϊό 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 υποβάλλεται ΑΜΕΣΑ σε εργαστηριακό έλεγχο για τον ιό SARS-CoV-2.

Σε αυτή την περίπτωση συστήνεται η άμεση επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ τηλ 1135 και όχι επίσκεψη σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας χωρίς προηγούμενη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.

Για περισσότερες πληροφορίες βλέπε δικτυακό τόπο: <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/02/2019-ncov-orismos-kroysmatos-2.pdf>

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.

Ως «στενή επαφή» ορίζεται:

- Άτομο με διαμονή στην ίδια οικία με ασθενή με λοίμωξη από SARS-CoV-2
- Άτομο με άμεση σωματική επαφή με ασθενή με λοίμωξη από SARS-CoV-2 (π.χ. χειραψία)
- Άτομο με επαφή πρόσωπο με πρόσωπο ή παραμονή σε κλειστό χώρο με ασθενή με λοίμωξη από SARS-CoV-2 σε απόσταση <2 μέτρων και για διάστημα >15 λεπτά
- Άτομο με απροφύλακτη επαφή με μολυσματικές εκκρίσεις ασθενούς με λοίμωξη από SARS-CoV-2
- Επαγγελματίας υγείας ή άλλο άτομο που παρείχε άμεση φροντίδα σε ασθενή με λοίμωξη από SARS-CoV-2 ή εργαζόμενος σε εργαστήριο που χειρίζεται κλινικά δείγματα ασθενών με λοίμωξη από 2019-nCoV και δεν έχουν τηρηθεί τα ενδεδειγμένα μέτρα ατομικής προστασίας
- Συνταξιδιώτης στο ίδιο αεροσκάφος, ο οποίος καθόταν εντός απόστασης δύο σειρών θέσεων (προς κάθε κατεύθυνση) από τον ασθενή με λοίμωξη από SARS-CoV-2, άτομα που ταξίδευαν μαζί ή φρόντισαν τον ασθενή, και μέλη του πληρώματος που εξυπηρέτησαν το συγκεκριμένο τμήμα του αεροσκάφους όπου καθόταν ο ασθενής (επί ύπαρξης σοβαρών συμπτωμάτων ή μετακινήσεων του ασθενούς εντός του αεροσκάφους, που ενδέχεται να συνεπάγονται περισσότερο εκτεταμένη έκθεση, οι επιβάτες που κάθονταν στο ίδιο τμήμα του αεροσκάφους ή ακόμη και όλοι οι επιβάτες της πτήσης μπορεί να θεωρηθούν στενές επαφές)

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

Επικοινωνήστε με τον ΕΟΔΥ στο [τηλ: 1135](tel:1135) και μην πραγματοποιήσετε επίσκεψη σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας χωρίς πρότερη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.

Μπορεί η μάσκα να με προστατεύσει αποτελεσματικά;

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.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

Τα προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς αναπνευστικών ιών περιλαμβάνουν οδηγίες ατομικής υγιεινής και καθαρισμού και απολύμανσης χώρων, επιφανειών και αντικειμένων. Υψίστης σημασίας είναι η

Αποφυγή χώρων συγχρωτισμού και εκδηλώσεων και η παραμονή στο σπίτι αποφεύγοντας άσκοπες μετακινήσεις

1. Οδηγίες ατομικής υγιεινής:

- Παραμονή κατ'οίκον και αποχή από την παρακολούθηση μαθημάτων ή 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 παρμό.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Αποφυγή κοινής χρήσης των μολυβιών, των στυλό, των μαρκαδόρων και άλλων προσωπικών αντικειμένων.
- 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 απορριμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
- Απαγορεύεται τα παιδιά να πίνουν νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα.
- 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 απορριμάτων.
- Εναλλακτικά του πλυσίματος χεριών, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη

2. Οδηγίες καθαρισμού απολύμανσης:

- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων
- Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, βρύσες κλπ) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό.
- Οι εργασίες καθαρισμού να γίνονται με χρήση γαντιών και στολή εργασίας και τα γάντια, μετά τη χρήση τους, να απορρίπτονται.
- Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών. Επισημαίνεται ότι οι παρούσες οδηγίες έχουν συνταχθεί με βάση τα διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα και ενδέχεται να τροποποιηθούν, καθώς εξελίσσεται η επιδημία.

3. Οδηγίες για παραμονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι

Στο πλαίσιο της Κοινής Υπουργικής Απόφασης για την πρόληψη της διασποράς του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2 στις σχολικές μονάδες και την κοινότητα

- Αποφυγή των συναθροίσεων και του συγχρωτισμού οπουδήποτε (π.χ. καφετέριες, κινηματογράφοι)
- Αποφυγή ομαδικών εξωσχολικών δραστηριοτήτων
- Αποθάρρυνση συναντήσεων σε σπίτια φίλων, εστιατόρια ή εμπορικά κέντρα
- Ενθάρρυνση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων εξ αποστάσεως (e-learning)
- Αποφυγή επαφής με άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες
- Συχνό και καλό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι ή αλκοολούχο διάλυμα
- Κάλυψη του βήχα ή του φτερνίσματος με χαρτομάντιλο και απόρριψη στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, με το εσωτερικό του αγκώνα
- Αποφυγή αγγίγματος ματιών, μύτης και στόματος
- Αποφυγή στενής επαφής (χειραψίες, αγκαλιές και φιλιά)
- Αποφυγή επαφής με άτομα που έχουν συμπτώματα λοίμωξης
- Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων, παραμονή στο σπίτι και επικοινωνία με ιατρό ή με τον ΕΟΔΥ.

4. COVID-19 Οδηγίες για απομόνωση επαφών στο σπίτι

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 2μ. 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 ατόμου όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες,

σεντόνια τα οποία μετά από σχολαστικό πλύσιμο επαναχρησιμοποιούνται.

- Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων στο δωμάτιο του ατόμου 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: 1135), για να λάβει οδηγίες.

Ομάδες αυξημένου κινδύνου για σοβαρή λοίμωξη COVID-19 αποτελούν άνθρωποι με ηλικία άνω των 70 ετών ή οποιασδήποτε ηλικίας με υποκείμενα σοβαρά χρόνια νοσήματα (καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης, αναπνευστικά νοσήματα) και άτομα με ανοσοκαταστολή. (σχετ. 9 και 11). Για τους εργαζόμενους που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες ακολουθούνται οι οδηγίες του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/«Λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2 - Οδηγίες για ευπαθείς ομάδες»>).

**Για πληροφορίες σχετικά
με τον Κορωνοϊό καλέστε στη γραμμή
24ωρης λειτουργίας**



Επιμέλεια Κειμένου: Παπακωνσταντίνου Ευαγγελία, Δερματολόγος, Μετ.Φοιτήτρια, ΜΠΣ «Παγκόσμια Υγεία - Ιατρική των Καταστροφών» Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Χατζηδημητρίου Μαύρα, Επόπτρια Δημόσιας Υγείας Δήμου Γαλασίου

Βιβλιογραφία:

<https://eody.gov.gr/neos-koronaivos-covid-19/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



Αντιμετωπίζοντας το άγχος κατά τη διάρκεια της επιδημίας του 2019-nCoV



Είναι φυσιολογικό κατά τη διάρκεια μιας κρίσης να αισθάνεστε λύπη, στρες, σύγχυση, φόβο ή θυμό.

Μιλήστε με άτομα που εμπιστεύεστε και μπορούν να βοηθήσουν. Επικοινωνήστε με τους φίλους και την οικογένειά σας.

Αν πρέπει να μείνετε σπίτι, διατηρείστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής που να συμπεριλαμβάνει κατάλληλη διατροφή, άσκηση, και κοινωνικές επαφές με τους αγαπημένους σας στο σπίτι και με email και τηλέφωνο με τους φίλους και τα άλλα μέλη της οικογένειάς σας.



Μην χρησιμοποιείτε το κάπνισμα, το αλκοόλ ή ναρκωτικά για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας.

Αν σας κατακλύζουν συναισθήματα, αναζητήστε ψυχολογική υποστήριξη. Έχετε ένα σχέδιο, πού να πάτε, πώς να ζητήσετε ιατρική και ψυχολογική βοήθεια, αν χρειαστεί.

Δείτε τα γεγονότα. Μαζέψτε πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να καθορίσετε με ακρίβεια τον κίνδυνο, ώστε να λάβετε τα απαραίτητα μέτρα πρόληψης. Βρείτε μια έγκυρη πηγή πληροφόρησης, που να εμπιστεύεστε, όπως η ιστοσελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας, www.eody.gr.



Περιορίστε το άγχος και την ενόχλησή σας, μειώνοντας το χρόνο που εσείς και η οικογένειά σας περνάτε παρακολουθώντας ή ακούγοντας την σχετική κάλυψη από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, η οποία θεωρείτε ότι σας αναστατώνει.

Θυμηθείτε τις δεξιότητες που έχετε χρησιμοποιήσει στο παρελθόν που σας έχουν βοηθήσει να αντιμετωπίσετε προηγούμενες δύσκολες στιγμές. Χρησιμοποιήστε αυτή την εμπειρία για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας κατά την δύσκολη αυτή περίοδο της επιδημίας.





World Health
Organization

Βοηθώντας τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το άγχος κατά τη διάρκεια της επιδημίας του 2019-nCoV



Τα παιδιά μπορεί να ανταποκριθούν στο άγχος με διαφορετικούς τρόπους, όπως να είναι πιο ευερέθιστα, αγχώμενα, αποστασιοποιημένα, νευριασμένα, να παρουσιάζουν νυχτερινή ενούρηση κλπ.

Τα παιδιά χρειάζονται την αγάπη και την προσοχή των ενηλίκων στις δύσκολες στιγμές.

Δώστε τους παραπάνω χρόνο και προσοχή.

Θυμηθείτε να ακούτε τα παιδιά σας, να μιλάτε ευγενικά και να τα καθησυχάζετε.

Αν είναι δυνατόν, βρείτε ευκαιρίες για τα παιδιά να παίζουν και να χαλαρώνουν.



Προσπαθήστε να κρατήσετε τα παιδιά κοντά στους γονείς και την οικογένεια. Αποφεύγετε να χωρίζετε τα παιδιά από τους φροντιστές τους, όσο μπορείτε. Αν συμβεί αποχωρισμός (πχ. νοσηλεία), διασφαλίστε τακτική επαφή (πχ. τηλέφωνο) και καθησυχάστε τα.

Κρατήστε την καθημερινή ρουτίνα και το πρόγραμμα, όσο είναι δυνατόν, ή βοηθήστε να δημιουργηθούν νέα ρουτίνα στο νέο περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένου χρόνου για μάθηση, καθώς και για ασφαλές παιχνίδι και ξεκούραση.



Εξηγήστε στα παιδιά για τα γεγονότα, περιγράφοντας τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή, και δώστε τους καθαρή πληροφόρηση για το πώς μπορούν να μειώσουν την πιθανότητα να μολυνθούν από την ασθένεια, με τρόπο κατανοητό για την ηλικία τους.

Επίσης πληροφορήστε τα παιδιά, σχετικά με το τι θα μπορούσε να συμβεί, με καθησυχαστικό τρόπο (π.χ. πείτε ότι ένα μέλος της οικογένειας ή/και το ίδιο το παιδί μπορεί να μην νιώθει καλά και μπορεί να πρέπει να πάει στο νοσοκομείο για λίγο καιρό ώστε οι γιατροί να το βοηθήσουν να αισθανθεί καλύτερα).