



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ
ΤΑΧ. Δ/ΣΗ: ΜΟΥΣΕΙΟΥ 3
ΤΑΧ. ΚΩΔ. 63100 ΠΟΛΥΓΥΡΟΣ
ΤΗΛ.& FAX:2371024844

ΠΟΛΥΓΥΡΟΣ 04.03.2020

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Βασικές συμβουλές για την αντιμετώπιση του COVID-19

Η σημερινή κατάσταση αποδεικνύει με τον πιο δυσάρεστο τρόπο ότι είμαστε άμεσα συνδεδεμένοι ο ένας με το άλλον και ότι απλές πράξεις μας ή η απροσεξία μας μπορεί να είναι μοιραία για κάποιον συνάνθρωπο μας. Η παρούσα κατάσταση πρέπει να αντιμετωπισθεί με σοβαρότητα από όλους τους πολίτες και για τον λόγο αυτό υπενθυμίζουμε ότι:

- 1) Πρόκειται για νόσημα που στην **πλειοψηφία του εμφανίζει ήπια συμπτωματολογία.**
- 2) Το κλίμα που έχει διαμορφωθεί από την προβολή στα Μ.Μ.Ε. δεν αντιστοιχεί στην πραγματικότητα.
- 3) Αντιμετωπίζουμε τα συμπτώματα όπως αντιμετωπίζουμε ως τώρα την γρίπη, η οποία παρόλο που κυμάνθηκε και φέτος σε υψηλά επίπεδα δεν έτυχε παρόμοιας προβολής από τα Μ.Μ.Ε.
- 4) Αν και κατά κανόνα πρόκειται για ήπιο νόσημα, επειδή παρουσιάζει σχετικά αυξημένη θνητότητα περίπου (30 άτομα σε 1000 κρούσματα) και δεν έχει θεραπεία **τα μέτρα περιορισμού είναι απαραίτητα προκειμένου να επιβραδυνθεί η επιδημία έτσι ώστε το σύστημα υγείας να μπορεί να ανταποκριθεί στην ροή των ασθενών και να σωθούν περισσότεροι συνάνθρωποι μας.**

Τι πρέπει να γνωρίζουμε:

Τα κύρια συμπτώματα μοιάζουν με αυτά της γρίπης και είναι :

Βήχας 76%

Πυρετός 98%

Μυαλγίες 44%

Καταρροή 28%

Δύσπνοια 55%

Πύλη εισόδου είναι τα μάτια η μύτη και το στόμα.

Μετάδοση:

Επαφή από άνθρωπο σε άνθρωπο, μικροσταγονίδια και βήχα.

Ασφαλής απόσταση επαφής είναι περίπου τα 2 μέτρα .

Εφιστούμε την προσοχή στα εξής:

1) Εφαρμόζουμε με επιμέλεια και μέτρα που περιορίζουν την μετάδοση και έκθεση στον ιό.

- Αποφεύγουμε να φέρνουμε σε επαφή το πρόσωπό μας (μάτια, μύτη, στόμα) με τα χέρια μας.
- Πλένουμε συχνά τα χέρια με σαπούνι τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή αντισηπτικό διάλειμμα προ φαγητού, μετά την τουαλέτα και μετά από επαφή με αντικείμενα που χρησιμοποιούνται από πολλούς και χειραψίες .
- Αποφεύγουμε χειραψίες, προσέχουμε την επαφή με επιφάνειες που χρησιμοποιούνται συχνά π.χ. πόμολα, βρύσες, κουμπί ασανσέρ κ.α.
- Βήχουμε στην έσω επιφάνεια του αγκώνα ή σε χαρτομάντιλα και τα απορρίπτουμε σε κλειστούς κάδους .
- Φοράμε μάσκα σε περίπτωση που νοσούμε και διατηρούμε τις αποστάσεις .

2) Σε περίπτωση που έχουμε κάποιο σύμπτωμα και ανησυχούμε καλούμε τον προσωπικό μας ιατρό για συμβουλή.

3) Σε περίπτωση που έχουμε συμπτώματα και θέλουμε να επισκεφτούμε κάποιο ιατρείο ενημερώνουμε το ιατρό και ζητούμε κατ' ίδιαν ραντεβού.

4) Αποφεύγουμε να πηγαίνουμε στα νοσοκομεία κέντρα υγείας και ιατρεία με ήπια συμπτώματα .

5) Είμαστε πολύ προσεκτικοί με τους ηλικιωμένους που έχουν χρόνια προβλήματα υγείας αναπνευστικά, καρδιολογικά κ.α. διότι είναι και οι πιο ευάλωτοι .

Παραθέτουμε οδηγίες του ΕΟΔΥ για :

Οδηγίες φροντίδα ύποπτου κρούσματος στο σπίτι, συστήνονται τα παρακάτω:

Οι ασθενείς και τα μέλη των οικογενειών τους πρέπει να εκπαιδευθούν στο να εφαρμόζουν τα κατάλληλα μέτρα περιορισμού μετάδοσης της νόσου σε όλη τη διάρκεια της νοσηλείας στο σπίτι:

- Διαμονή του ασθενή σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο που χρησιμοποιείται μόνο από αυτόν.
- Περιορισμός των ατόμων που φροντίζουν τον ασθενή, ιδανικά ένα άτομο που δεν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου. Δεν επιτρέπονται επισκέψεις.
- Διαμονή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας σε διαφορετικό δωμάτιο και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τήρηση απόστασης τουλάχιστο 1m από τον ασθενή.
- Περιορισμός των μετακινήσεων του ασθενή στο σπίτι και καλός αερισμός των κοινόχρηστων χώρων.
- Χρήση απλής χειρουργικής μάσκας από το άτομο που φροντίζει τον ασθενή. Αποφεύγεται η επαφή των χεριών με τη μάσκα. Η μάσκα απορρίπτεται όταν είναι εμφανώς λερωμένη ή βρεγμένη καθώς και μετά τη χρήση. Στη συνέχεια εφαρμόζεται υγιεινή των χεριών.
- Εφαρμογή υγιεινής των χεριών μετά από κάθε επαφή με τον ασθενή ή το άμεσο άψυχο περιβάλλον του, 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).
- Χρήση χειροπετσετών μιας χρήσης μετά το πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό χρήση υφασμάτινης πετσέτας η οποία αντικαθίσταται όταν χρησιμοποιηθεί.
- Εφαρμογή αναπνευστικής υγιεινής από όλους, ιδιαίτερα από τον ασθενή, πάντα (κάλυψη στόματος και μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος, χρήση απλής χειρουργικής μάσκας, χαρτομάντηλων ή εσωτερικού του αγκώνα). Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
- Προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάλυψη της μύτης και του στόματος ή 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.
- Τοποθέτηση των μολυσματικών υλικών του ασθενή (πχ γάντια, μάσκες, χαρτομάντηλα) σε σακούλα που δένει, μέσα στο δωμάτιο, πριν την απόρριψή τους μαζί με τα οικιακά απορρίμματα.
- 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 ασθενή καθημερινά με καθαριστικό οικιακής χρήσης στο οποίο προστίθεται διάλυμα οικιακής χλωρίνης (1 μέρος χλωρίνης για 99 μέρη νερού).
- Καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με το ίδιο διάλυμα.
- Τοποθέτηση λερωμένων ρούχων, πετσετών και κλινοσκεπασμάτων σε ξεχωριστό σάκο για τα άπλυτα με προσοχή, για αποφυγή επαφής με το δέρμα και τα ρούχα. Πλύσιμο στο πλυντήριο με κοινό οικιακό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60⁰ C - 90⁰ C) και καλό στέγνωμα.
- Χρήση γαντιών και ρόμπας μιας χρήσης κατά τη διάρκεια καθαρισμού επιφανειών και αποκομιδής λερωμένων με σωματικά υγρά ρούχων, πετσετών και κλινοσκεπασμάτων. Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
- Παραμονή στο σπίτι των ασθενών μέχρι την υποχώρηση των συμπτωμάτων και μετά από ιατρική εκτίμηση και αξιολόγηση.
- Όλα τα μέλη της οικογένειας θεωρούνται στενές επαφές και παρακολουθούν την υγεία τους.

Διαχείριση στενών επαφών:

Άτομα που ήρθαν σε επαφή με ύποπτο για COVID-19 κρούσμα (π.χ. μέλη οικογένειας, επαγγελματίες υγείας) παρακολουθούν την υγεία τους (θερμομέτρηση δύο φορές την ημέρα) από την ημέρα της τελευταίας επαφής και για 14 ημέρες. Σκόπιμο είναι η τακτική (καθημερινή) επικοινωνία με τον προσωπικό τους ιατρό για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης. Στην περίπτωση που εμφανίσουν

συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) ή διάρροια, αναζητούν άμεσα ιατρική βοήθεια.

Τα άτομα που θεωρούνται στενές επαφές πρέπει να έχουν οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μετάβασης σε συγκεκριμένη νοσηλευτική μονάδα εάν προκύψει ανάγκη (τηλ. ΕΟΔΥ 210 5212 054).

- Προηγούμενη ενημέρωση της νοσηλευτικής μονάδας που θα υποδεχτεί συμπτωματικό ασθενή πριν τη μετάβασή του
- Χρήση από τον ασθενή απλής χειρουργικής μάσκας κατά τη μετάβαση του στη νοσηλευτική μονάδα.
- Αποφυγή χρήσης των μέσων μαζικής μεταφοράς. Προτιμάται ή χρήση ασθενοφόρου ή ιδιωτικού οχήματος με ανοιχτά τα παράθυρα.
- Εφαρμογή αναπνευστικής υγιεινής από τον ασθενή (κάλυψη στόματος και μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος, χρήση απλής χειρουργικής μάσκας, χαρτομάντηλων ή εσωτερικού του αγκώνα) καθώς και υγιεινής των χεριών. Τήρηση απόστασης τουλάχιστον 1m από τους γύρω του τόσο κατά τη διάρκεια της μετάβασης στη νοσηλευτική μονάδα όσο και κατά τη διάρκεια της αναμονής για εξέταση.
- Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων στο δωμάτιο του ασθενή καθημερινά με καθαριστικό οικιακής χρήσης στο οποίο προστίθεται διάλυμα οικιακής χλωρίνης (1 μέρος χλωρίνης για 99 μέρη νερού).
- Καθαρισμός και απολύμανση των επιφανειών που λερώθηκαν κατά τη διάρκεια της μετάβασης του ασθενή στη νοσηλευτική μονάδα, από αναπνευστικές εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά με καθαριστικό οικιακής χρήσης στο οποίο προστίθεται διάλυμα οικιακής χλωρίνης (1 μέρος χλωρίνης για 99 μέρη νερού).

Οδηγίες ατομικής υγιεινής για τα παιδιά σε σχολεία :

- 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 πταρμό.

- 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 απορριμμάτων 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 απορριμμάτων.
- Εναλλακτικά του πλυσίματος χεριών, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη. Το μπουκάλι με το αλκοολούχο διάλυμα να βρίσκεται κοντά στην έξοδο της αίθουσας διδασκαλίας και να χρησιμοποιείται υπό την εποπτεία του εκπαιδευτικού της τάξης.

ΓΙΑ ΤΟ Δ.Σ.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
ΠΥΡΡΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΜΑΡΙΟΣ

Ο ΓΕΝ.ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΤΣΑΛΑΜΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ