

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΙΟ Covid – 2019

Ο νέος ιός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και δύναται να προκαλέσει κυρίως συμπτώματα του αναπνευστικού συστήματος, με εύρος που ποικίλλει από τη γριπώδη συνδρομή μέχρι τη σοβαρή μορφή πνευμονίας ικανή να οδηγήσει σε αναπνευστική ανεπάρκεια – πολυοργανική ανεπάρκεια και θάνατο. Πρέπει να τονιστεί ότι η πλειοψηφία των κρουσμάτων παρουσιάζει ελαφρά συμπτώματα ανάλογα με αυτά της εποχικής γρίπης χωρίς ανάπτυξη επιπλοκών.

Ήπια συμπτωματολογία, χωρίς εμφάνιση αναπνευστικών συμπτωμάτων όπως δύσπνοιας, υψηλού πυρετού, επίμονου βήχα, αυξημένης συχνότητας αναπνοών, αλλά και χωρίς έντονα κλινικά συμπτώματα με εικόνα απορρύθμισης από τα υπόλοιπα οργανικά συστήματα δύναται να αντιμετωπιστεί με κατ' οίκον περιορισμό για το χρονικό διάστημα των 14 ημερών. Σε αυτή την περίπτωση, εφόσον υπάρχει η δυνατότητα, ο ασθενής θα απομονώνεται σε ξεχωριστό καλά αεριζόμενο δωμάτιο με ιδιαίτερο χώρο και είδη προσωπικής υγιεινής. Τήρηση απόστασης από τον ασθενή τουλάχιστον ενός μέτρου από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας/φροντιστές. Σε διαφορετική περίπτωση, θα πρέπει να τηρούνται αυστηρά τα μέτρα ατομικής υγιεινής και προστασίας τόσο από τον ασθενή όσο και από τα μέλη της οικογένειας του. Οι επιμολυσμένες επιφάνειες θα πρέπει να απολυμαίνονται σχολαστικά με αλκοολούχα διαλύματα προς αποφυγή της διασποράς. Ο ασθενής θα παραμένει για όλο το χρονικό διάστημα σε διαρκή επαφή με τους επαγγελματίες υγείας για την ενημέρωση της πορείας του.

Άτομα με επιβαρυνμένο ιατρικό ιστορικό, ανοσοκαταστολή και χρόνιες νόσους, όπως για παράδειγμα ΣΔ, καρδιολογικές παθήσεις, χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, εγκυμονούσες και θηλάζουσες να αποφεύγουν την επαφή με άτομα που νοσούν και εφόσον έχουν εκτεθεί να επικοινωνούν άμεσα με τον θεράποντα ιατρό τους για να λάβουν τις απαραίτητες οδηγίες.

Σε κάθε περίπτωση οι ειδικοί επιστήμονες είναι εκείνοι που θα αποφασίσουν αν σε κάποιο άτομο κρίνεται απαραίτητη η εξέταση για τον εργαστηριακό έλεγχο του νέου ιού.

Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι η συσσώρευση ήπιων σε συμπτωματολογία κρουσμάτων σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας θα επιφέρει μεγαλύτερο συγχρωτισμό και συνθήκες συνωστισμού με καθυστέρηση του χρόνου αναμονής για εξέταση, άσκοπης ταλαιπωρίας και αύξησης πιθανοτήτων μετάδοσης του ιού.

Η υγιεινή και των τακτικό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι με χειροπετσέτα μίας χρήσης μετά από κάθε επαφή θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα μέτρα για την αποφυγή της διασποράς. Η χρήση αλκοολούχου διαλύματος επιτρέπεται εφόσον τα χέρια δεν είναι εμφανώς βρώμικα. Μέχρι στιγμής, η χρήση αντισηπτικού αλκοολούχου διαλύματος θεωρείται επαρκής για την θανάτωση του ιού και από τις μολυσμένες επιφάνειες.

Στα βίντεο που ακολουθούν παρατίθενται οι πληροφορίες που απαιτούνται ως προς εκπαίδευση ορθής τεχνικής:

<https://www.youtube.com/watch?v=3PmVJQUcm4E>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZnSjFr6J9HI>

Η απόσταση ενός μέτρου (100 εκατοστών) από το κρούσμα θεωρείται σύμφωνα με τον τρόπο μετάδοσης του ιού ασφαλής. Σε περίπτωση που υπάρχει δυνατός παρμόσ ή βήχας δύναται η απόσταση να αυξηθεί σχετικά, όχι περισσότερο από 180 εκατοστά. Επίσης, επιβάλλεται η αποφυγή επαφής βλεννογόνων και επιφανείας δέρματος αναπνευστικού όπως για παράδειγμα μύτη, στόμα, μάτια, λόγω πιθανής αυτομόλυνσης.

Η χρήση μάσκας από τον ασθενή περιορίζει τη διασπορά της νόσου μόνο όταν συνδυάζεται με τη λήψη των υπόλοιπων προστατευτικών μέτρων. Οι οδηγίες χρήσης μάσκας συνιστάται σε άτομα που εμφανίζουν αναπνευστικά συμπτώματα (βήχα ή φτέρνισμα) ή σε ασθενείς με ήπια συμπτώματα και υποψία λοίμωξης με τον ιό ή σε άτομα που φροντίζουν ασθενείς για τους οποίους υπάρχει η υποψία λοίμωξης. Επιπρόσθετα μέτρα, η τήρηση κανόνων αναπνευστικής υγιεινής με κάλυψη του βήχα και του φτερνίσματος με μάσκα ή χαρτομάντιλα μίας χρήσης και απορρίπτονται σε ξεχωριστή σακούλα απορριμμάτων η οποία να κλείνει καλά πριν πεταχτεί στα απορρίμματα. Όπου κρίνεται απαραίτητο επαναλαμβάνεται η υγιεινή των χεριών.

Συμπληρωματικά μέτρα, όπως η καλή και ισορροπημένη διατροφή, η αποφυγή του καπνίσματος, η διατήρηση ψυχικής ευεξίας, καθώς και η αποφυγή του πανικού και η ατομική ευθύνη αποτελούν πανίσχυρα όπλα για την προάσπιση του οργανισμού από τον κορονοϊό.

Οι συντονίστριες της ομάδας «Λοιμώξεις Αναπνευστικού Συστήματος» της ΕΠΕ:

Β.Κατσαούνου, Σ.Τσικρικά