



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ**

## **Οδηγίες για την πρόληψη της διάδοσης της νόσου του κορωνοϊού 2019 (COVID-19) στο σπίτι, και τα άτομα της οικογένειας**

**Αναλυτικές οδηγίες για την προσωπική προστασία και την προστασία των μελών της οικογένειας όσο θα παραμένετε σπίτι, εσείς ή οι οικείοι σας, στην περίπτωση εμφάνισης ήπιων συμπτωμάτων**

**Παραμονή κατ'οίκον: Όταν εμφανιστούν ήπια συμπτώματα**

Οι οδηγίες που ακολουθούν αφορούν στην πρόληψη της εξάπλωσης του COVID-19 εντός του νοικοκυριού, στα άτομα της οικογένειας, στην περίπτωση που Όσο Μένουμε Σπίτι εμφανιστούν συμπτώματα του Covid-19

### **Προληπτικά βήματα για να παραμείνετε στο σπίτι, αν είστε**

- **Άτομα με επιβεβαιωμένη ή ύποπτη COVID-19 (συμπεριλαμβανομένων ατόμων υπό εργαστηριακή διερεύνηση) που δεν χρειάζεται να νοσηλευθούν**

και

- **Άτομα με επιβεβαιωμένο COVID-19 που μετά τη νοσηλεία τους πήραν εξιτήριο και νοσηλεύονται κατ'οίκον**

**Όταν εσείς ή κάποιος μέλος της οικογένειας εμφανίσετε τα συμπτώματα COVID-19,**

- ο γιατρός, τηλεφωνικά ή κατά την εξέταση,

ή

- ο γιατρός στο νοσοκομείο,

θα αξιολογήσουν αν μπορείτε να παραμείνετε στο σπίτι μέχρι να αναρρώσετε.

Αν διαπιστωθεί ότι δεν χρειάζεται να νοσηλευτείτε και ο γιατρός συστήσει **κατ'οίκον απομόνωση και παρακολούθηση των συμπτωμάτων**, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα πρόληψης μέχρις

όπου ο γιατρός δηλώσει ότι μπορείτε να επιστρέψετε στις κανονικές σας δραστηριότητες, αν μέχρι τότε τα μέτρα της πολιτείας το επιτρέπουν.

**Μείνετε στο σπίτι σε συνεννόηση με τον γιατρό σας, αν εμφανίσετε κάποια συμπτώματα, μέχρι να υποχωρήσουν**

- Θα πρέπει να παραμείνετε στο σπίτι, με ηρεμία και να επιτηρείτε τα συμπτώματά σας σε διαρκή συνεννόηση με τον γιατρό σας.

- Αν τα συμπτώματα επιβαρυνθούν,

**(υψηλός πυρετός, δυσκολία στην αναπνοή )**

καλέστε τον **ΕΟΔΥ** ή το **ΕΚΑΒ**, για την μεταφορά σας σε νοσοκομείο .

**Διαχωρίστε τον εαυτό σας από τα άλλα άτομα στο σπίτι, αλλά και από τα κατοικίδια**

*Διαχωριστείτε από άλλα άτομα:*

- Θα πρέπει να μείνετε όσο το δυνατόν περισσότερο, **σε ένα συγκεκριμένο δωμάτιο και μακριά από άλλους ανθρώπους στο σπίτι σας.**
- Επίσης, πρέπει να χρησιμοποιείτε ξεχωριστό μπάνιο, εάν υπάρχει.

*Διαχωριστείτε από τα Κατοικίδια:*

Θα πρέπει να περιορίζετε την επαφή με κατοικίδια ζώα και άλλα ζώα ενώ είστε άρρωστοι με COVID-19, κατά τον τρόπο που διαχωρίζετε από τους ανθρώπους.

Παρόλο που δεν έχουν αναφερθεί κρούσματα COVID-19 στα κατοικίδια ζώα, συνιστάται οι ασθενείς με COVID-19 να μην έρχονται σε επαφή με τα ζώα, μέχρι να γίνουν γνωστές περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον ιό.

- Αν είναι δυνατόν, ένα άλλο μέλος του νοικοκυριού σας να φροντίζει τα ζώα σας ενώ είστε άρρωστοι.
- Αν είστε άρρωστοι με το COVID-19, αποφύγετε την επαφή με το κατοικίδιο ζώο σας, όχι μόνο στα παιχνίδια και τα χάδια με τον σκύλο ή την γάτα σας, αλλά και στο τσίσιμά τους, στον καθαρισμό τους κλπ.
- Εάν δεν μπορείτε παρά να φροντίσετε εσείς το κατοικίδιο ζώο σας ή βρίσκεστε αναγκαστικά σε χώρο με ζώα ενώ είστε άρρωστοι,
  - ✓ πλένετε τα χέρια σας πριν και μετά από την αλληλεπίδραση με τα κατοικίδια ζώα και
  - ✓ φορέστε μάσκα προσώπου.

## **Ενημερώστε το ιατρείο, το νοσοκομείο ή το Κέντρο Αναφοράς πριν φτάσετε**

Εάν έχετε ένα ιατρικό ραντεβού, καλέστε το νοσοκομείο, το κέντρο αναφοράς ή το ιατρείο και ενημερώστε ότι ίσως έχετε ή έχετε, αν έχει διαγνωσθεί, COVID-19.

Αυτό θα βοηθήσει το νοσοκομείο ή το ιατρείο να λάβουν τα απαραίτητα μέτρα για να εμποδίσουν τη διασπορά του κορωνοϊού στον χώρο, τους ασθενείς και το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό.

## **Φορέστε μια μάσκα προσώπου**

Εάν έχετε εμφανίσει ήπια συμπτώματα, θα πρέπει να φοράτε μάσκα

- ✓ όταν βρίσκεστε κοντά σε άλλους ανθρώπους (π.χ. μοιράζοντας ένα δωμάτιο ή όχημα)
- ✓ ή μαζί με κατοικίδια ζώα,
- ✓ και ιδιαίτερα πριν μπειτε σε
- ✓ δημόσιο χώρο, χώρο ιατρικών υπηρεσιών, ιατρείο, διαγνωστικό κέντρο ή νοσοκομείο.

Αν δεν μπορείτε να φορέσετε μάσκα (για παράδειγμα, επειδή προκαλεί δυσκολία στην αναπνοή), τότε οι άνθρωποι που μένουν μαζί σας

- ✓ δεν πρέπει να μένουν στο ίδιο δωμάτιο μαζί σας, ή
- ✓ θα πρέπει να φορούν μάσκα όταν μπαίνουν στο δωμάτιό σας.

## **Καλύψτε τον βήχα σας και το φτέρνισμα με χαρτομάντηλο**

- ✓ Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντηλο όταν βήχετε ή φτερνίζετε.
- ✓ Ρίξτε τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα σε ένα δοχείο απορριμμάτων.
- ✓ Πλύνετε αμέσως τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα

ή καθαρίστε τα χέρια σας με αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών που περιέχει αλκοόλ 60 έως 95%, καλύπτοντας όλες τις επιφάνειες των χεριών σας και τρίβοντάς τις μέχρι να στεγνώσουν.

Το σαπούνι και το νερό πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά προτίμηση εάν τα χέρια είναι ορατά βρώμικα.

## **Καθαρίζετε τα χέρια σας συχνά**

Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα

ή καθαρίστε τα χέρια σας με αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών που περιέχει αλκοόλ 60 έως 95%, καλύπτοντας όλες τις επιφάνειες των χεριών σας και τρίβοντας όλα τα σημεία μέχρι να στεγνώσουν.

Το σαπούνι και το νερό πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά προτίμηση εάν τα χέρια είναι ορατά βρώμικα.

**Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας.**

**Αποφύγετε να μοιράζεστε προσωπικά είδη οικιακής χρήσης.**

Αν έχετε εμφανίσει συμπτώματα, δεν πρέπει να μοιράζεστε

- ✓ φαγητά,
- ✓ ποτά,
- ✓ κύπελλα,
- ✓ σκεύη,
- ✓ πετσέτες
- ✓ ή κλινოსκεπάσματα

- με άλλους ανθρώπους
- ή κατοικίδια ζώα στο σπίτι σας.

Μετά τη χρήση αυτών των αντικειμένων, πρέπει να πλυθούν καλά με σαπούνι και νερό.

**Καθαρίζετε όλες τις μεταλλικές και σκληρές επιφάνειες κοινής χρήσης καθημερινά**

Οι επιφάνειες όπου ο COVID-19 επιβιώνει είναι, κατ' αρχήν, οι σκληρές και μεταλλικές επιφάνειες, όπως υπολογιστές, tablet, πόμολα, είδη μπάνιου, τουαλέτες, τηλέφωνα, πληκτρολόγια, τάμπλετ, σκεύη κουζίνας, όπως και τα κομοδίνα.

Καθαρίζετε επίσης και τις επιφάνειες που μπορεί να έχουν αίμα, κόπρανα ή σωματικά υγρά.

- ✓ Χρησιμοποιήστε οικιακό σπρέι καθαρισμού ή χλωρίνη, ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες του προϊόντος,

και λάβετε υπόψιν τις όποιες προφυλάξεις συστήνονται για την εφαρμογή του προϊόντος, όπως τη χρήση γαντιών

- ✓ Βεβαιωθείτε ότι έχετε καλό αερισμό κατά τη χρήση του προϊόντος.

### **Παρακολουθείτε τα συμπτώματά σας**

- ✓ Ζητήστε άμεση ιατρική φροντίδα εάν η ασθένειά σας επιδεινώνεται (π.χ. δυσκολία στην αναπνοή).
- ✓ Πριν απευθυνθείτε στα Κέντρα αναφοράς ή τα νοσοκομεία, ενημερώστε ότι έχετε αξιολογηθεί, ως ύποπτο ή τακτοποιημένο κρούσμα COVID-19.
- ✓ Τοποθετήστε μια μάσκα προσώπου πριν μπείτε στο νοσοκομείο ή την όποια ιατρική εγκατάσταση.

Αυτά τα βήματα βοηθούν στο να μη μολυνθούν ή εκτεθούν στη μόλυνση τα άλλα άτομα στην αίθουσα αναμονής ή άλλοι ασθενείς στο νοσοκομείο.

- ✓ Ακολουθείτε σε κάθε περίπτωση τις οδηγίες του γιατρού σας και συνεργαστείτε κατά το δυνατόν καλύτερα με το νοσοκομείο, το Κέντρο Αναφοράς ή τον ΕΟΔΥ.
- ✓ Εάν βρίσκεστε σε επείγουσα ιατρική ανάγκη και απευθυνθείτε στο 166, ενημερώστε το προσωπικό διακομιδής ότι είστε πιθανό κρούσμα COVID-19.
- ✓ Εάν είναι δυνατόν, φορέστε μάσκα πριν φθάσει το ΕΚΑΒ

### **Πότε μπορείτε να διακόψετε την κατ' οικον απομόνωση**

Όταν τα μέτρα που έχει εξαγγείλει η κυβέρνηση θα γίνουν περισσότερο ελαστικά, άτομα που έχουν εμφανίσει ήπια συμπτώματα τα οποία θα υποχωρήσουν, θα μπορούν, με την έγκριση του γιατρού τους να επιστρέψουν σε καθημερινές δραστηριότητες και να διακόψουν την απομόνωση στο σπίτι.

Οι ασθενείς με επιβεβαιωμένο COVID-19 θα πρέπει να παραμένουν σε καθεστώς απομόνωσης στο σπίτι, έως ότου ο κίνδυνος να μεταδώσουν τον ιό σε άλλους θεωρηθεί χαμηλός.

Η διακοπή των προληπτικών μέτρων, του διαχωρισμού του ατόμου που εμφάνισε συμπτώματα και της επιστροφής σε καθημερινές δραστηριότητες, θα πρέπει να λαμβάνεται κατά περίπτωση, σε συνεννόηση με τον γιατρό και το νοσοκομείο .

Οι στενές επαφές των ύποπτων ή επιβεβαιωμένων κρουσμάτων

**Προτεινόμενες προφυλάξεις για την παραμονή στο σπίτι των “στενών επαφών”, των μελών της οικογένειας ή του νοικοκυριού, τους συγγενείς και τους φροντιστές,**

**με ασθενή με συμπτωματικό εργαστηριακά επιβεβαιωμένο COVID-19**

ή

**ασθενή υπό έρευνα**

Τα μέλη του νοικοκυριού, οι οικείοι και οι φροντιστές χαρακτηρίζονται **στενές επαφές των ατόμων με συμπτωματικό, εργαστηριακά επιβεβαιωμένο COVID-19 ή των ατόμων υπό έρευνα**, λόγω του ότι έρχονται σε στενή επαφή με το κρούσμα, κατά τη διάρκεια της συμβίωσης και των καθημερινών δραστηριοτήτων, αλλά και κατά τη διάρκεια παροχής φροντίδας προς το άτομο αυτό.

**Τα άτομα που χαρακτηρίζονται στενές επαφές θα πρέπει να παρακολουθούν την υγεία τους προσεκτικά και σχολαστικά.**

Θα πρέπει να ειδοποιήσουν τον γιατρό τους ή τον ΕΟΔΥ αμέσως εάν αναπτύξουν συμπτώματα που υποδηλώνουν το COVID-19 (π.χ. πυρετός, βήχας, δύσπνοια)

Οι στενές επαφές πρέπει επίσης να ακολουθούν τις παρακάτω συστάσεις:

**Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε και μπορείτε να βοηθήσετε τον ασθενή να ακολουθήσει τις οδηγίες του γιατρού του για ιατρική αγωγή και περίθαλψη.**

**Θα πρέπει να βοηθήσετε τον ασθενή στις βασικές ανάγκες του σπιτιού και να παράσχετε υποστήριξη για να προμηθευτείτε είδη παντοπωλείου, συνταγές και άλλες προσωπικές ανάγκες.**

**Παρακολουθήστε τα συμπτώματα του ασθενούς.**

*Εάν ο ασθενής παρουσιάσει επιδείνωση,*

- ✓ ενημερώστε άμεσα τον γιατρό του ή το νοσοκομείο όπου παρακολουθείται.
- ✓ Ειδοποιείτε τον ΕΟΔΥ και ενημερώστε για την κατάσταση αφού αναφέρετε ότι ο ασθενής είναι κρούσμα υπό διερεύνηση ή είναι εργαστηριακά επιβεβαιωμένο COVID-19.

- ✓ Ζητήστε από τον γιατρό ή απο την τηλεφωνική επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ, πρόσθετη καθοδήγηση
- ✓ Εάν ο ασθενής χρήζει επείγουσας ιατρικής περίθαλψης και πρέπει να καλέσετε 166 ενημερώστε την ομάδα του ΕΚΑΒ ότι ο ασθενής έχει ή έχει αξιολογηθεί για το COVID-19.

**Τα μέλη του νοικοκυριού πρέπει να παραμείνουν σε άλλο δωμάτιο** ή να διαχωριστούν από τον ασθενή, για όσο δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Τα μέλη του νοικοκυριού θα πρέπει να χρησιμοποιούν ξεχωριστό υπνοδωμάτιο και μπάνιο, εφόσον υπάρχουν.

**Περιορίστε τις επισκέψεις στο σπίτι ή και απαγορεύστε τις αν δεν υπάρχει ουσιαστική ανάγκη** να πραγματοποιηθούν .

**Τα μέλη του νοικοκυριού θα πρέπει να φροντίζουν τα κατοικίδια** και όχι οι ασθενείς, οι οποίοι δεν πρέπει να αγγίζουν τα κατοικίδια ζώα όσο είναι άρρωστοι.

**Βεβαιωθείτε ότι οι κοινόχρηστοι χώροι στο σπίτι αερίζονται καλά** και ανοίγετε τα παράθυρα όταν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν.

#### **Απαραίτητη η τήρηση της Υγιεινής των χεριών.**

Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή χρησιμοποιήστε αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών που περιέχει αλκοόλ 60 έως 95%, καλύπτοντας όλες τις επιφάνειες των χεριών σας και τρίβοντά μέχρι τα χέρια να στεγνώσουν. Το σαπούνι και το νερό πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά προτίμηση εάν τα χέρια είναι ορατά βρώμικα.

**Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα** αν δεν έχετε απολυμάνει τα χέρια.

**Εσείς και ο ασθενής θα πρέπει να φοράτε μια μάσκα προσώπου** κατά την φροντίδα του ή εάν βρίσκεστε στο ίδιο δωμάτιο.

- ✓ Φοράτε μια **μάσκα προσώπου μίας χρήσης και γάντια** όταν αγγίζετε ή έρχεστε σε επαφή με το αίμα, τα κόπρανα ή τα σωματικά υγρά του ασθενούς, όπως σάλιο, πτύελα, ρινική βλέννα, εμετό, ούρα.

**Πετάξτε τις μάσκες και τα γάντια μίας χρήσης** μετά τη χρήση τους.

Μην επαναχρησιμοποιείτε.

Κατά την αφαίρεση του ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού,

- ✓ πρώτα αφαιρέστε και πετάξτε τα γάντια.
- ✓ Στη συνέχεια, καθαρίστε αμέσως τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών.
- ✓ **Στη συνέχεια, αφαιρέστε και απορρίψτε τη μάσκα προσώπου** και
- ✓ καθαρίστε αμέσως τα χέρια σας πάλι με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών.

**Αποφύγετε να μοιράζεστε είδη οικιακής χρήσης με τον ασθενή.**

Δεν πρέπει να μοιράζεστε

- ✓ τα πιάτα,
- ✓ τα ποτήρια,
- ✓ τα κύπελλα,
- ✓ τα μαγειρικά σκεύη,
- ✓ τις πετσέτες,
- ✓ τα κλινοσκεπάσματα

ή άλλα αντικείμενα.

Αφού ο ασθενής χρησιμοποιήσει αυτά τα αντικείμενα, θα πρέπει **να τα πλένετε προσεκτικά**

**Καθαρίστε καθημερινά όλες τις σκληρές και μεταλλικές επιφάνειες ,**

- ✓ όπως μετρητές, tabletop, πόμολα, είδη μπάνιου, τουαλέτες, τηλέφωνα, πληκτρολόγια, ταμπλέτες και κομοδίνα κ.α.
- ✓ Επίσης, καθαρίστε τις επιφάνειες που μπορεί να έχουν αίμα, κόπρανα ή σωματικά υγρά πάνω τους.
- ✓ Χρησιμοποιήστε οικιακό προϊόν ή χλωρίνη σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος
- ✓ βεβαιωθείτε ότι έχετε καλό αερισμό κατά τη χρήση του προϊόντος.

**Πλύνετε καλά τα ρούχα.**

- ✓ Αφαιρέστε αμέσως και πλύνετε τα ρούχα ή τα κλινοσκεπάσματα που περιέχουν αίμα, κόπρανα ή σωματικά υγρά.
- ✓ Φοράτε γάντια μίας χρήσης κατά το χειρισμό λερωμένων αντικειμένων και κρατήστε τα λερωμένα αντικείμενα μακριά από το σώμα σας.
- ✓ Καθαρίστε τα χέρια σας (με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ) αμέσως μετά την αφαίρεση των γαντιών σας.



Γενικά, χρησιμοποιείτε ένα κανονικό απορρυπαντικό πλυντηρίων ρούχων σύμφωνα με τις οδηγίες του πλυντηρίου και **στεγνώστε προσεκτικά χρησιμοποιώντας τις θερμότερες θερμοκρασίες που συνιστώνται στην ετικέτα του ρουχισμού.**

**Τοποθετήστε όλα τα χρησιμοποιημένα γάντια μίας χρήσης, μάσκες προσώπου και άλλα μολυσμένα αντικείμενα σε δοχείο και απομακρύνετε τα .**

Καθαρίστε τα χέρια σας (με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ) αμέσως μετά το χειρισμό αυτών των αντικειμένων. Το σαπούνι και το νερό πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά προτίμηση εάν τα χέρια είναι ορατά βρώμικα.

Συζητήστε τυχόν επιπλέον ερωτήσεις με τον γιατρό σας ή τον ΕΟΔΥ.