

Η Περιφέρεια Αττικής, μετά από εντολή του Περιφερειάρχη Γ. Πατούλη σε συνεργασία με την ομάδα διαχείρισης κρίσεων του ΙΣΑ και με βάση τα όσα επισημαίνονται από τον ΕΟΔΥ, προχώρησε στην κατάρτιση οδηγιών για την πρόληψη της διάδοσης της νόσου του κορωνοϊού στο σπίτι σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων σε κάποιο μέλος της οικογένειας.

Όπως επισημαίνει ο Περιφερειάρχης Αττικής και Πρόεδρος του ΙΣΑ Γ. Πατούλης "Στόχος μας η καλύτερη ενημέρωση των πολιτών για την αποτελεσματικότερη αυτοπροστασία τους σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων στους ίδιους ή σε κάποιο μέλος της οικογένειάς τους. Απόλυτη προτεραιότητά μας παραμένει η προάσπιση της υγείας όλων των πολιτών".

Οδηγίες

Στην περίπτωση που εμφανιστούν συμπτώματα του Covid-19

Θα πρέπει να παραμείνετε στο σπίτι, αν είστε άτομα με επιβεβαιωμένη ή ύποπτη λοίμωξη από 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**.

Αν εσείς ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας 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 δε χρειάζεται να νοσηλευθείτε και ο γιατρός συστήσει **κατ' οίκον απομόνωση και παρακολούθηση των συμπτωμάτων**, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα πρόληψης μέχρις ότου ο γιατρός δηλώσει ότι μπορείτε να επιστρέψετε στις κανονικές σας δραστηριότητες και φυσικά εάν 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, κ.α.**) 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:

Διαχωρισμός 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.

Διαχωρισμός από τα κατοικίδια:

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

Παρόλο που δεν έχουν αναφερθεί κρούσματα COVID-19 στα κατοικίδια ζώα, συνιστάται οι ασθενείς 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 οικογενειακού σας περιβάλλοντος να φροντίζει τα ζώα σας ενώ νοσείτε.
- Αν διαπιστωθεί ότι νοσείτε από τον COVID-19, αποφύγετε την επαφή με το κατοικίδιο ζώο σας, όχι μόνο στα παιχνίδια και τα χάδια, αλλά και στο τσίγμα τους, στον καθαρισμό τους κλπ.
- Εάν δε 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 την επαφή μαζί τους 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 COVID-19.

Αυτό θα βοηθήσει το νοσοκομείο ή το ιατρείο να λάβει τα απαραίτητα μέτρα για να εμποδιστεί την 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 μπείτε 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 φτερνίζεστε.
- Ρίξτε τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα σε ένα δοχείο απορριμμάτων.
- Πλύνετε αμέσως τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα

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 τρίβοντάς 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 κλινοσκεπάσματα

Μετά τη χρήση αυτά τα αντικείμενα, 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, πόμολα, είδη μπάνιου, τουαλέτες, τηλέφωνα, πληκτρολόγια, τάμπλετ, σκεύη κουζίνας, όπως και τα κομοδίνα.

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

- Χρησιμοποιήστε οικιακό σπρέι καθαρισμού ή χλωρίνη, ακολουθώντας πάντα τις οδηγίες του προϊόντος και λάβετε υπόψη 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 ταυτοποιημένο κρούσμα COVID-19.
- Τοποθετήστε μια μάσκα προσώπου πριν μπειτε στο νοσοκομείο ή την όποια ιατρική εγκατάσταση.
- Αυτά τα βήματα βοηθούν στο να μην μολυνθούν ή εκτεθούν στον μόλυνση τα άλλα άτομα στην αίθουσα αναμονής ή οι 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 διακόψτε την κατ' οίκον απομόνωση:

Όταν τα μέτρα που έχει εξαγγέλλει 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 το γιατρό και το νοσοκομείο.

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 του αφού αναφέρετε ότι ο ασθενής είναι κρούσμα υπό διερεύνηση ή είναι εργαστηριακά επιβεβαιωμένο COVID-19.
- Ζητήστε από το γιατρό ή από τον ΕΟΔΥ, πρόσθετη καθοδήγηση
- Εάν ο ασθενής χρήζει επείγουσας ιατρικής περίθαλψης και πρέπει να καλέσετε το 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 το 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 όσοι 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 τρίβοντάς 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 τα χέρια σας 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, 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 το γιατρό σας ή τον ΕΟΔΥ.