

## ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

### 1. Τι είναι οι κοροναϊοί;

Οι κοροναϊοί είναι μία μεγάλη οικογένεια ιών που μπορεί να προκαλέσουν νόσο τόσο στα ζώα όσο και στον άνθρωπο. Εάν ένα άτομο μολυνθεί από τον ιό, μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα τα οποία ποικίλλουν από ήπια, όπως αυτά του κοινού κρυολογήματος, έως και πολύ σοβαρά.

### 2. Τι είναι ο νέος κοροναϊός 2019-nCoV;

Ο νέος κοροναϊός ονομάζεται 2019-nCoV και αποτελεί ένα καινούργιο στέλεχος κοροναϊού, που δεν είχε ανιχνευθεί πριν από την πρόσφατη επιδημία στην περιοχή Wuhan στην Κίνα, το Δεκέμβριο του 2019.

### 3. Πόσο επικίνδυνος είναι ο νέος κοροναϊός – nCoV;

Όπως και με τις άλλες αναπνευστικές λοιμώξεις, η λοίμωξη από τον νέο κοροναϊό 2019-nCoV μπορεί να προκαλέσει ήπια συμπτώματα, όπως καταρροή, πονόλαιμο, πυρετό και βήχα. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να εμφανίσουν σοβαρές εκδηλώσεις, όπως πνευμονία ή δυσκολία στην αναπνοή. Σπάνια, μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο. Ηλικιωμένοι και άτομα με υποκείμενα νοσήματα (όπως σακχαρώδη διαβήτη και καρδιαγγειακά νοσήματα) είναι περισσότερο ευάλωτοι στην εμφάνιση σοβαρής νόσου.

### 4. Πώς μεταδίδεται ο ιός;

Ο 2019-nCoV μεταδίδεται κυρίως μέσω της επαφής με ασθενή, μέσω σταγονιδίων τα οποία παράγονται όταν ο ασθενής βήχει ή φτερνίζεται ή μέσω σταγονιδίων από τη σίελο ή από τη ρινική κοιλότητα. Για την αποφυγή μετάδοσης είναι πολύ σημαντική η εφαρμογή μέτρων ατομικής υγιεινής. Για παράδειγμα, καλύψτε το στόμα σας και τη μύτη σας με ιατρική μάσκα, μαντήλι, το μανίκι σας ή τον λυγισμένο αγκώνα σας όταν βήχετε ή φτερνίζεστε. Πετάξτε αμέσως το μαντήλι σε κλειστό κάδο. Πλύνετε τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα.

### 5. Μπορώ να κολλήσω 2019-nCoV από το κατοικίδιο μου;

Όχι, μέχρι στιγμής, δεν υπάρχουν στοιχεία ότι τα ζώα συντροφιάς ή κατοικίδια, όπως είναι οι γάτες και οι σκύλοι, μεταδίδουν τον 2019-nCoV.

### 6. Μεταδίδεται ο 2019-nCoV από άνθρωπο σε άνθρωπο;

Ναι, ο 2019-nCoV προκαλεί αναπνευστική νόσο η οποία μπορεί να μεταδοθεί από άνθρωπο σε άνθρωπο, συνήθως κατόπιν στενής επαφής με ασθενή μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον ή σε χώρο παροχής φροντίδας υγείας.

### 7. Τι μπορώ να κάνω για να προστατεύσω τον εαυτό μου;

- Τακτικό πλύσιμο των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα ή νερό και σαπούνι.

Γιατί; Το πλύσιμο των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα ή με νερό και σαπούνι, σκοτώνει τον ιό εάν βρίσκεται στα χέρια μας.

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

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

- Διατηρήστε αποστάσεις, τουλάχιστον 1 μέτρου, από εσάς και τους άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα από ανθρώπους που βήχουν, φτερνίζονται ή έχουν πυρετό.

Γιατί; Όταν κάποιος νοσεί από λοίμωξη του αναπνευστικού, όπως 2019 – nCoV , βήχει ή φτερνίζεται και παράγει μικρο-σταγονίδια τα οποία περιέχουν τον ιό. Εάν είστε πολύ κοντά, μπορεί να εισπνεύσετε τον ιό.

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

Γιατί; Τα χέρια αγγίζουν πολλές επιφάνειες που μπορεί να είναι μολυσμένες με τον ιό. Εάν αγγίξετε τα μάτια, το στόμα ή τη μύτη σας, μπορεί να μεταφέρετε τον ιό από την επιφάνεια στον εαυτό σας.

- Εάν έχετε πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια. Ενημερώστε τον θεράποντα ιατρό σας εάν έχετε ταξιδέψει στη Κίνα ή εάν έχετε έρθει σε επαφή με άτομα από την Κίνα ή με άτομα που έχουν επιστρέψει από πρόσφατο ταξίδι στην Κίνα, τα οποία παρουσιάζουν αναπνευστικά συμπτώματα.

Γιατί; Όποτε έχετε πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή είναι σημαντικό να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια το συντομότερο δυνατό, καθώς μπορεί να πάσχετε από αναπνευστική λοίμωξη ή πιο σοβαρή νόσο. Η εμφάνιση αναπνευστικών συμπτωμάτων μαζί με πυρετό μπορεί να οφείλεται σε διάφορες αιτίες και, αναλόγως του ιστορικού ταξιδιού σας και των συνθηκών, ο 2019 – nCoV μπορεί να είναι μία από αυτές.

- Εάν έχετε ήπια συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης και δεν έχετε ταξιδέψει στην Κίνα, μείνετε σπίτι μέχρι την ανάρρωσή σας, τηρώντας όλους τους κανόνες προσωπικής υγιεινής.

#### **8. Θα πρέπει να φοράω μάσκα;**

Η χρήση ιατρικής μάσκας μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της εξάπλωσης ορισμένων αναπνευστικών νοσημάτων. Ωστόσο, η χρήση μάσκας από μόνη της δεν διασφαλίζει πλήρη προστασία και θα πρέπει να συνδυάζεται με τη λήψη και άλλων προστατευτικών μέτρων όπως είναι η σωστή υγιεινή των χεριών και η αποφυγή στενών επαφών. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η χρήση μάσκας συνιστάται σε άτομα που εμφανίζουν αναπνευστικά συμπτώματα (βήχα ή φτέρνισμα) ή σε ασθενείς με ήπια συμπτώματα και υποψία λοίμωξης με 2019 – nCoV ή σε άτομα που φροντίζουν ασθενείς για τους οποίους υπάρχει η υποψία λοίμωξης με 2019 – nCoV. Η υποψία λοίμωξης με 2019 – nCoV σχετίζεται με πρόσφατο ταξίδι στην Κίνα ή με στενή επαφή με άτομο που εμφανίζει αναπνευστικά συμπτώματα και έχει ταξιδέψει πρόσφατα στην Κίνα.

#### **9. Ποιος μπορεί να μολυνθεί από τον ιό;**

Οι άνθρωποι που ζουν ή ταξιδεύουν σε περιοχή όπου κυκλοφορεί ο ιός 2019-nCoV ενδέχεται να διατρέχουν κίνδυνο μόλυνσης. Μέχρι στιγμής η κυκλοφορία του 2019– nCoV εντοπίζεται στην Κίνα, όπου καταγράφονται τα περισσότερα περιστατικά. Τα περιστατικά λοιμώξεων από τον 2019-nCoV που εμφανίστηκαν σε άλλες χώρες, αφορούσαν είτε άτομα με πρόσφατο ταξίδι στην Κίνα είτε άτομα που ζούσαν, συνεργάζονταν στενά ή παρείχαν φροντίδα υγείας σε ταξιδιώτες από την Κίνα που στη συνέχεια διαγνώστηκαν με λοίμωξη από 2019-nCoV.

Οι επαγγελματίες υγείας που έρχονται σε επαφή με ασθενείς με 2019–nCoV, βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο μετάδοσης και θα πρέπει να λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα προστατευτικά μέτρα πρόληψης και ελέγχου λοιμώξεων.

Για περισσότερες επικαιροποιημένες πληροφορίες, όσον αφορά τις περιοχές που καταγράφεται συνεχιζόμενη κυκλοφορία του ιού στην κοινότητα, μπορείτε να επισκεφθείτε τον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>

#### **10. Ποιος βρίσκετε σε κίνδυνο εμφάνισης σοβαρής νόσου;**

Ηλικιωμένοι και άτομα με υποκείμενα νοσήματα όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα, βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης σοβαρής νόσου.

#### **11. Είναι τα αντιβιοτικά αποτελεσματικά στη πρόληψη και τον έλεγχο της εξάπλωσης του 2019–nCoV;**

Όχι, τα αντιβιοτικά δεν δρουν κατά των ιών.

#### **12. Υπάρχουν συγκεκριμένα φάρμακα για τον 2019–nCoV;**

Όχι. Τα άτομα που εμφανίζουν ήπια συμπτώματα, θα πρέπει να λαμβάνουν μέτρα ανακούφισης των συμπτωμάτων. Άτομα με σοβαρή συμπτωματολογία χρειάζονται περαιτέρω υποστηρικτική φροντίδα.

### **13. Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στα συμπτώματα που προκαλεί ο 2019 – nCoV, ο ιός της γρίπης και το κοινό κρυολόγημα;**

Τα άτομα που νοσούν από 2019 – nCoV, ιό της γρίπης ή ιούς που προκαλούν το κοινό κρυολόγημα συνήθως αναπτύσσουν αναπνευστικά συμπτώματα, όπως είναι ο πυρετός, ο βήχας και η καταρροή. Διαφορετικοί ιοί μπορεί να προκαλέσουν παρόμοια συμπτώματα. Λόγω των ομοιοτήτων των συμπτωμάτων, η διάγνωση της νόσου πραγματοποιείται μόνο μέσω εργαστηριακών εξετάσεων.

### **14. Μπορεί ο 2019–nCoV να μεταδοθεί από άτομο που δεν εμφανίζει συμπτώματα;**

Με βάση πρόσφατες αναφορές η μετάδοση του 2019–nCoV είναι πιθανή από άτομα που έχουν μολυνθεί από τον ιό, αλλά δεν εμφανίζουν ακόμα σοβαρά συμπτώματα. Παρόλα αυτά, σύμφωνα με τα έως τώρα δεδομένα, υπεύθυνα για την εξάπλωση του ιού είναι κυρίως τα άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα.

### **15. Μέτρα αντιμετώπισης**

#### **Ατομικής υγιεινής:**

- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή φτάρνισμα.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Αποφυγή κοινής χρήσης 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.

#### **Καθαρισμού και απολύμανσης:**

- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων
- Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμοια, 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.

Επεξεργασία

PRO.EX. Ο.Ε.

Υπηρεσίες Προστασίας και Πρόληψης

