

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ-ΠΡΟΛΗΨΗΣ

Νέος κορωνοϊός Covid-19

Ο νέος κορωνοϊός-2019 ονομάζεται τώρα SARS-CoV-2, ενώ η ασθένεια που προκαλεί ονομάζεται COVID-19. Ένα περιστατικό θεωρείται περισσότερο μεταδοτικό όταν εμφανίζει συμπτώματα, αλλά θα μπορούσε να είναι μεταδοτικό και στην ασυμπτωματική φάση. Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν: Πυρετός, βήχας, πονόλαιμος, αρθραλγίες, μυαλγίες, καταβολή και δυσκολία στην αναπνοή.

Παπαδήμας Γεώργιος
Διευθύνων Σύμβουλος

Περιεχόμενα

1. Ο κύκλος μετάδοσης του κορωνοϊού (SARS-CoV-2).....	2
2. Μετακινήσεις.....	4
3. Σχολείο – Φροντιστήριο	4
4. Εξωσχολικές δραστηριότητες.....	5
5. Οικογενειακές Υποχρεώσεις.....	5
6. Συγγενής οι οποίοι ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες.....	5
7. Εργασία.....	6
8. Γενικά προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς.....	8
9. Οδηγίες για απομόνωση επαφών στο σπίτι.....	8
10. Οδηγίες για φροντίδα ύποπτου κρούσματος στο σπίτι.....	9

«Μερικά γραμμάρια πρόληψης είναι πολλά κιλά θεραπείας»

Η SAFE BUSINESS S.A ενημερώνει ότι βρίσκεται σε μόνιμη και διαρκή **συνεργασία με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) και το ΚΕΕΛΠΝΟ** αναφορικά με θέματα που αφορούν τον **κορωνοϊό (COVID-19)** και προχωρά στην άμεση δημιουργία προληπτικών μέτρων για την προστασία των πελατών, των προμηθευτών, των συνεργατών και των εργαζομένων της, με στόχο την προφύλαξη τους και την συμβολή στη διακοπή της αλυσίδας μετάδοσης. Για την συγγραφή του παρόντος εγχειριδίου χρησιμοποιήθηκε υλικό από τους προαναφερόμενους οργανισμούς.

1. Ο κύκλος μετάδοσης του κορωνοϊού (SARS-CoV-2)

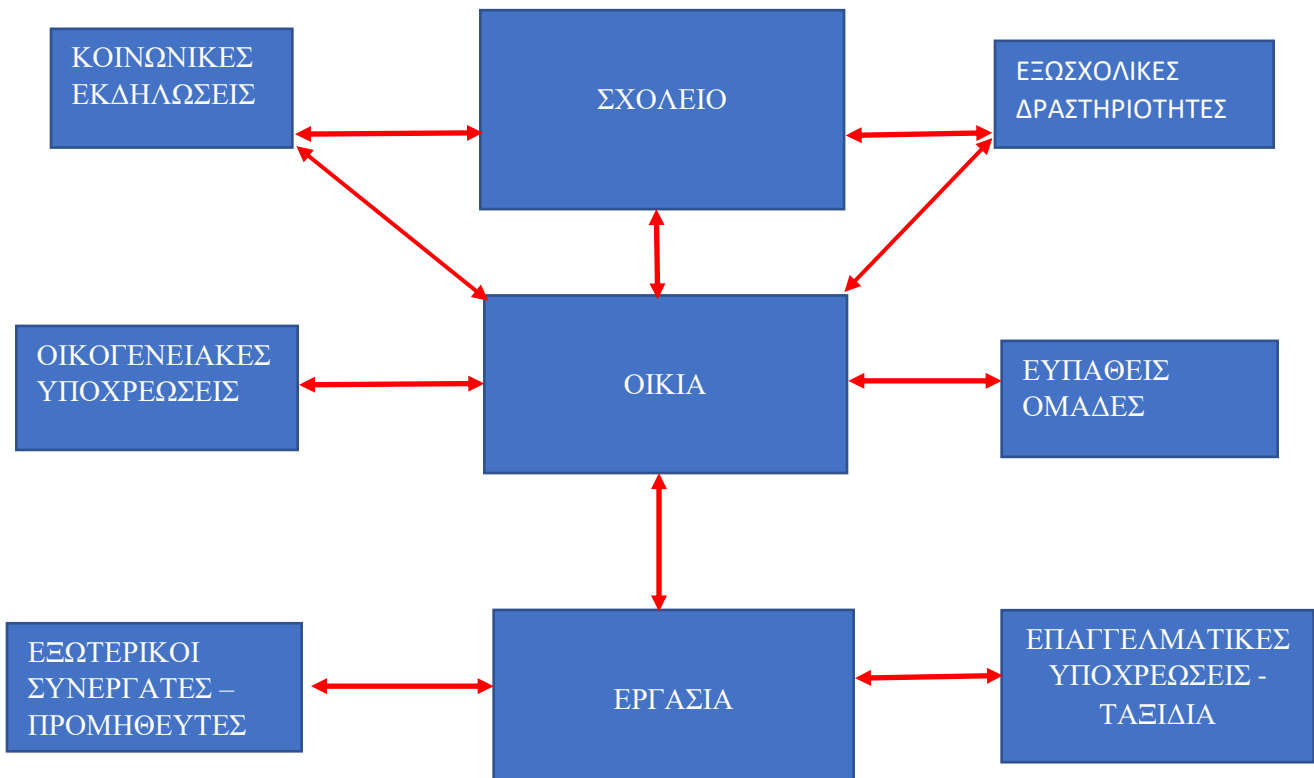
Η μετάδοση του κορωνοϊού γίνεται:

- κυρίως μέσω του αναπνευστικού συστήματος του ανθρώπου με σταγονίδια από το φτέρνισμα, το βήχα ή την εκπνοή.
- με επαφή με άτομο το οποίο έχει προσβληθεί από την νόσο
- μέσω του περιβάλλοντος του ατόμου που έχει προσβληθεί από την νόσο. Ο χρόνος επιβίωσης και οι συνθήκες που επηρεάζουν την επιβίωση του SARS-CoV-2 στο περιβάλλον παραμένουν αυτή τη στιγμή άγνωστες. Σύμφωνα όμως με μελέτες που εκτιμούν την σταθερότητα άλλων κορωνοϊών, εκτιμάται ότι ο SARS-CoV-2 μπορεί να επιβιώσει αρκετές ημέρες στο περιβάλλον πάνω σε διαφορετικές επιφάνειες. Ενδεικτικά, η επιβίωση του ιού SARS-CoV στο περιβάλλον εκτιμάται ότι είναι μερικές ημέρες, ενώ αυτή του ιού MERS-CoV είναι μεγαλύτερη από 48 ώρες, σε μέση θερμοκρασία δωματίου (20οC), πάνω σε διαφορετικές επιφάνειες.

Η μετάδοση του κορωνοϊού μπορεί να γίνει σε οποιονδήποτε χώρο ανθρώπινης δραστηριότητας. Για τον λόγο αυτό και για τις ανάγκες του παρόντος ενημερωτικού εγχειριδίου έχουν κατηγοριοποιηθεί οι δραστηριότητες στις κατηγορίες που παρουσιάζονται στο διάγραμμα που ακολουθεί.

Στο παρόν εγχειρίδιο θα γίνει προσπάθεια να δημιουργηθούν οδηγίες προς τις εταιρείες αλλά και για τους εργαζόμενους έτσι ώστε να ελαχιστοποιηθεί η περίπτωση προσβολής ή μετάδοσης της νόσου. Θεωρούμε ότι όσο σπάνε οι κρίκοι της αλυσίδας μετάδοσης του ιού τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι η προστασία όλων μας.

Ο κύκλος μετάδοσης του ιού



2. Μετακινήσεις

Για τις περισσότερες καθημερινές ανθρώπινες δραστηριότητες απαιτείται η μετακίνηση. Στα μέσα μαζικής μετακίνησης (μετρό, λεωφορεία, τρόλεϊ κτλ) ο κίνδυνος μετάδοσης του ιού θεωρείται υψηλός.

Για τον λόγο αυτό προτείνεται η μετακίνηση να γίνεται με ιδία μέσα που ο καθένας διαθέτει. Σε περίπτωση που αυτό δεν είναι εφικτό θα πρέπει κατά την μετακίνηση με τα μέσα μαζικής μεταφοράς να ακολουθούνται τα παρακάτω μέτρα:

- χρήση προστατευτικής μάσκας
- αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα
- αμέσως μετά την αποβίβαση από το μέσο να γίνεται καθαρισμός των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα ή με μαντιλάκια εμποτισμένα με αλκοολούχο διάλυμα. Ακόμη και μετά την χρήση του διαλύματος δεν θα πρέπει να ακουμπάμε το πρόσωπό μας μέχρις ότου να μπορέσουμε να πλύνουμε τα χέρια μας με νερό και σαπούνι.
- Εάν ο τελικός προορισμός είναι η οικία προτείνεται η αλλαγή της ενδυμασίας .

3. Σχολείο – Φροντιστήριο

Επί του παρόντος έχουν ανασταλεί όλες οι εκπαιδευτικές εκδρομές εκτός των συνόρων της χώρας. Τα ειδικά προληπτικά μέτρα για την αποφυγή ενδεχόμενης διασποράς του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2 εντός των εκπαιδευτικών μονάδων αφορούν στην παρούσα φάση και μαθητές που επιστρέφουν από πληττόμενες περιοχές.

Ως γονείς όμως θα πρέπει να ενημερώσουμε τα παιδιά μας για τα μέτρα προφύλαξης που θα πρέπει να τηρούν. Συγκεκριμένα:

- Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την παρακολούθηση μαθημάτων ή την εργασία οποιουδήποτε παιδιού εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού
- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό (φτέρνισμα).
- 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. Το κάθε παιδί θα πρέπει να φέρει το δικό του δοχείο νερού.
- 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.

1. Μέτρα που θα πρέπει να τηρεί το σχολείο

- Το μπουκάλι με το αλκοολούχο διάλυμα να βρίσκεται κοντά στην έξοδο της αίθουσας διδασκαλίας και να χρησιμοποιείται υπό την εποπτεία του εκπαιδευτικού της τάξης
- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων κυρίως στα διαλείμματα.
- Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, βρύσες κλπ) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπουνι 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.

4. Εξωσχολικές δραστηριότητες

Θα πρέπει να επιλέγονται εξωσχολικές δραστηριότητες σε ανοικτούς χώρους. Θα πρέπει να αποφεύγονται οι κλειστοί χώροι όπως π.χ παιδότοποι, γυμναστήρια, κινηματογράφοι, θέατρα κτλ

5. Οικογενειακές Υποχρεώσεις

Είναι πολλές οι οικογενειακές υποχρεώσεις και θα προσπαθήσουμε να προτείνουμε κάποιες κάποια μέτρα προφύλαξης :

Αγορές	Είναι προτιμητέο να χρησιμοποιούνται ηλεκτρονικά μέσα για τις αγορές (π.χ ηλεκτρονικές πλατφόρμες super market, εταιρειών ένδυσης και υπόδησης κτλ)
Χρηματοοικονομικές Υποχρεώσεις	Ενδείκνυται η χρήση e-banking και αποφυγή της παραμονής σε τράπεζες, δημόσια κτίρια κτλ

6. Συγγενής οι οποίοι ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες

Τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ηπατοπάθειες ή πνευμονοπάθειες) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρή νόσο. Για τον λόγω αυτόν προτείνεται η υποστήριξή τους από νεότερα και υγιή άτομα του συγγενικού τους περιβάλλοντος με σκοπό τον περιορισμό των μετακινήσεων αυτών των ατόμων.

Ας μην ξεχνάμε ότι τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα δεν είναι πλήρως εξοικειωμένα με την χρήση ηλεκτρονικών μέσων με αποτέλεσμα να μετακινούνται συχνότερα για τις καθημερινές τους ανάγκες γεγονός που τα εκθέτει σε μεγαλύτερο κίνδυνο.

7. Εργασία

Ο κίνδυνος μετάδοσης της νόσου εντός των χώρων εργασίας, ιδιαίτερα στους χώρους εργασίας μεγάλων και πολυεθνικών εταιρειών είναι από μέτριος μέχρι υψηλός. Στους χώρους αυτούς η μετάδοση του ιού δίνεται να γίνει μέσω:

- Επαφής με μολυσμένο άτομο
 - ✓ Εργαζόμενο ερχόμενο από το εξωτερικό (χώρες οι οποίες έχουν κρούσματα του ιού)
 - ✓ Εργαζόμενο που ήρθε σε επαφή με άτομο που είχε ταξιδέψει στο εξωτερικό
 - ✓ Προμηθευτές
 - ✓ Εξωτερικοί συνεργάτες
 - ✓ Συνεργείο καθαρισμού (εφόσον δεν είναι μόνιμο προσωπικό και απασχολείτε και σε άλλες εταιρείες)
 - ✓ Ταχυμεταφορείς – courier – διανομείς φαγητού
- Επαφή με μολυσμένες επιφάνειες
 - ✓ Τουαλέτες
 - ✓ Κουζίνα
 - ✓ Πόμολλα
 - ✓ Γραφεία
 - ✓ Υλικά γραφείου (γραφική ύλη κτλ)
- Του συστήματος ανακύκλωσης του αέρα ή του ανακυκλωμένου κλιματισμού (εφόσον στο χώρο υπάρχει άτομο το οποίο φέρει τον ιό.

Προληπτικά Μέτρα αντιμετώπισης

1. Δημιουργία συστήματος εργασίας από το σπίτι. Θα πρέπει να γίνει κατόπιν επανασχεδιασμός των χώρων εργασίας έτσι ώστε οι εργαζόμενοι που είναι υποχρεωμένοι να εργαστούν στις εγκαταστάσεις της εταιρείας να εργάζονται σε απόσταση τουλάχιστον 3 μέτρων από τον άλλον πλησιέστερο εργαζόμενο.
2. Απαγόρευση ή ελαχιστοποίηση των ταξιδιών στο εξωτερικό. Στην περίπτωση που είναι υποχρεωτικό το ταξίδι στο εξωτερικό, ο εργαζόμενος μετά την επιστροφή του θα πρέπει να μείνει εντός της οικίας του τουλάχιστον για 14 ημέρες.
3. Εάν κάποιος εργαζόμενος έρθει σε επαφή με άτομο που έχει ταξιδέψει στο εξωτερικό (σε χώρες οι οποίες έχουν κρούσματα του ιού) θα πρέπει να μείνει εντός της οικίας του τουλάχιστον για 14 ημέρες.
4. Σε ότι αφορά τους προμηθευτές και τους εξωτερικούς συνεργάτες για τους οποίους υπάρχει ανάγκη να παρευρεθούν στους χώρους της εταιρείας θα πρέπει η εταιρεία να έχει δημιουργήσει ένα χώρο εργασίας ο οποίος να έχει τα εξής χαρακτηριστικά:
 - ✓ Πριν την είσοδο στο χώρο θα πρέπει να έχει γίνει απολύμανση των χεριών. Προτείνεται η τοποθέτηση απολυμαντικού υγρού δίπλα στην πόρτα εισόδου.
 - ✓ Τραπέζι εργασίας με μήκος τουλάχιστον 3 μέτρα έτσι ώστε η οποιαδήποτε συνεργασία να γίνεται από απόσταση
 - ✓ Φυσικό εξαερισμό με ανοιγόμενα παράθυρα. Ο χώρος δεν θα πρέπει να καλύπτεται από το σύστημα εξαερισμού και κλιματισμού των υπόλοιπων χώρων εργασίας.
5. Προτείνεται η τοποθέτηση πάγκου ή χώρου εναπόθεσης των υλικών που μεταφέρουν οι Ταχυμεταφορείς – courier – διανομείς φαγητού. Τα υλικά αυτά θα πρέπει πρώτα να απολυμνούνται με αντιμικροβιακό

σπρέυ και στην συνέχεια να παραλαμβάνονται από το αρμόδιο άτομο της εταιρείας. Εδώ θα πρέπει να τονιστεί ότι δεν έχει διευκρινιστεί ακόμα ο χρόνος διάρκειας ζωής του ιού σε άψυχες επιφάνειες.

6. Το συνεργείο καθαρισμού θα πρέπει να είναι μόνιμο στην εταιρεία. Συνήθως τα συνεργεία καθαρισμού επιλαμβάνονται σε διάφορες εταιρείες με αποτέλεσμα να αποτελούν ένα σημαντικό σημείο ελέγχου μετάδοσης του ιού.
7. Στην κουζίνα της εταιρείας θα πρέπει να γίνεται χρήση υλικών μίας χρήσης και απόρριψης αυτών σε δοχεία απορριμμάτων με καπάκι. Ο χειρισμός των απορριμμάτων θα πρέπει να γίνεται με την χρήση μάσκας και γαντιών μίας χρήσης. Ο καθαρισμός της κουζίνας αλλά και των επιφανειών εντός αυτής, θα πρέπει να είναι συχνός και εκτός από τον καθαρισμό θα πρέπει να γίνεται απολύμανση (διάλυμα οικιακής χλωρίνης συγκέντρωσης 5% με νερό – αραίωση 1:10)
8. Ο καθαρισμός της τουαλέτας αλλά και των επιφανειών εντός αυτής, θα πρέπει να είναι συχνός και εκτός από τον καθαρισμό θα πρέπει να γίνεται απολύμανση (διάλυμα οικιακής χλωρίνης συγκέντρωσης 5% με νερό – αραίωση 1:10)
9. Προτείνεται η εσωτερικές πόρτες της εταιρείας να παραμένουν ανοικτές με την χρήση stop έτσι ώστε να μην γίνεται συχνή χρήση των πόμολων που διαθέτουν. Στην αντίθετη περίπτωση θα πρέπει να γίνεται συνεχής καθαρισμός και απολύμανση αυτών. Η δε χρήση τους καλό είναι να γίνεται με την χρήση χαρτοπετσέτας η οποία θα απορρίπτεται άμεσα μετά τη χρήση της σε δοχείο απορριμμάτων με καπάκι.
10. Ο κάθε εργαζόμενος θα πρέπει να χρησιμοποιεί τα δικά του υλικά γραφείου τα οποία δεν θα πρέπει να ανταλλάσσονται.

Προσοχή

Η απολύμανση που γίνεται στους χώρους αποτελεί στιγμιαίο μέτρο πρόληψης. Η απολύμανση καταστρέφει το υπάρχον μικροβιακό φορτίο που τυχόν υπάρχει στο χώρο και δεν διασφαλίζει την μη επικάθηση στις ψεκασμένες επιφάνειες νέου μικροβιακού φορτίου.

8. Γενικά προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς

Οδηγίες ατομικής υγιεινής

- Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από 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 (φτέρνισμα). Αυτό ιδιαίτερα ισχύει για τα άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- 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.
- 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.

9. Οδηγίες για απομόνωση επαφών στο σπίτι

Άτομα που ήρθαν σε επαφή με ύποπτο υπό διερεύνηση ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης με το νέο κορωνοϊό (πχ μέλη οικογένειας, φίλοι, συνάδελφοι, επαγγελματίες υγείας) παρακολουθούν την υγεία τους **(θερμομέτρηση δύο φορές την ημέρα) από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το κρούσμα και για 14 ημέρες**. Σκόπιμο είναι η **τακτική (καθημερινή) επικοινωνία με επαγγελματία υγείας για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης**.

Για όλο το διάστημα της παρακολούθησης (14 ημέρες) πρέπει να εφαρμόζονται τα παρακάτω:

- Διαμονή σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο που χρησιμοποιείται μόνο από το άτομο αυτό.
- Περιορισμός όσων φροντίζουν το άτομο, ιδανικά ένα άτομο που δεν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου (δηλαδή δεν είναι μεγάλης ηλικίας και δεν έχει χρόνιο νόσημα).
- Δεν επιτρέπονται επισκέψεις.
- Διαμονή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας σε διαφορετικό δωμάτιο και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τήρηση απόστασης τουλάχιστο 2μ. από το άτομο.
- Περιορισμός των μετακινήσεων του ατόμου στο σπίτι, όσο είναι δυνατό.
- Καλός αερισμός των κοινόχρηστων χώρων.
- Καλό πλύσιμο των χεριών πριν και μετά από κάθε επαφή με το άτομο ή το περιβάλλον του (δωμάτιο, αντικείμενα), 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).
- **Πάντα** κάλυψη στόματος και της μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος.
- Προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάλυψη της μύτης και του στόματος, 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.
- Αποφυγή επαφής με δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα του ατόμου όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, σεντόνια τα οποία μετά από σχολαστικό πλύσιμο επαναχρησιμοποιούνται.

- Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων στο δωμάτιο του ατόμου καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10
- Καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με τον ίδιο τρόπο.

Στην περίπτωση που το άτομο εμφανίσει συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) καλεί άμεσα τον ιατρό του ή τον ΕΟΔΥ (τηλ: 210 5212 054), για να λάβει οδηγίες.

10. Οδηγίες για φροντίδα ύποπτου κρούσματος στο σπίτι

Οι ασθενείς με ήπια συμπτωματολογία και χωρίς σοβαρό υποκείμενο νόσημα (πχ καρδιακό/ αναπνευστικό νόσημα, νεφρική ανεπάρκεια, ανοσοκαταστολή) μπορούν να νοσηλευθούν στο σπίτι. Επίσης οι συμπτωματικοί ασθενείς που ολοκλήρωσαν τη νοσηλεία στο νοσοκομείο και λαμβάνουν εξιτήριο μπορεί να συνεχίσουν τη θεραπεία στο σπίτι. Η απόφαση πρέπει να είναι αποτέλεσμα προσεκτικής κλινικής αξιολόγησης και αφού προηγουμένως έχουν εξασφαλιστεί οι κατάλληλες συνθήκες νοσηλείας στο σπίτι καθώς και τακτική (καθημερινή) και κατά προτίμηση άμεση επικοινωνία επαγγελματία υγείας με τους ασθενείς.

Σε περίπτωση φροντίδας 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 ασθενούς καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10
- 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 (60^o C – 90^o 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 (πχ μέλη οικογένειας, επαγγελματίες υγείας) ή με επιβεβαιωμένο κρούσμα ιαρακολουθούν την υγεία τους από την ημέρα της τελευταίας επαφής και για 14 ημέρες. Στην περίπτωση που εμφανίσουν συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (πχ πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) ή διάρροια, αναζητούν άμεσα ιατρική βοήθεια.

Σκόπιμη είναι η τακτική (καθημερινή) και κατά προτίμηση άμεση επικοινωνία των στενών επαφών με επαγγελματία υγείας για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης.

Τα άτομα που θεωρούνται στενές επαφές πρέπει να έχουν οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μετάβασης σε συγκεκριμένη νοσηλευτική μονάδα εάν προκύψει ανάγκη.

- 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 των επιφανειών που λερώθηκαν κατά τη διάρκεια της μετάβασης του ασθενούς στη νοσηλευτική μονάδα, από αναπνευστικές εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10.

