

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τον κορωνοϊό (Covid-19)

Ο νέος κορωνοϊός (Covid-19) ανήκει στην οικογένεια των κορωνοϊών, μία ομάδα ιών που συχνά προκαλούν κατά κανόνα ήπιες αναπνευστικές λοιμώξεις στον άνθρωπο και στα ζώα (π.χ. νυχτερίδες, θηλαστικά, καμήλες, μυρμηγκοφάγοι κ.α.).

Οι περισσότεροι άνθρωποι μολύνονται με κορωνοϊούς τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους, έχοντας ήπια έως μέτρια συμπτώματα κοινού κρυολογήματος. Σπάνια κάποιος κορωνοϊός μεταλλάσσεται και εξαπλώνεται από τα ζώα στους ανθρώπους, όπως έχει συμβεί στο παρελθόν με τους ιούς SARS (2003) και MERS (2012).

Πως μεταδίδεται ο κορωνοϊός;

Το νέο στέλεχος κορωνοϊού εξαπλώνεται από άνθρωπό σε άνθρωπο με τα σταγονίδια από το βήχα ή το φτέρνισμα και τα συμπτώματα εμφανίζονται συνήθως εντός 2 με 5 ημερών (μέγιστο χρονικό διάστημα 14 ημέρες) από τη μόλυνση.

Σύμφωνα με υπολογισμούς του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ο κάθε ασθενής κολλάει 1,4 – 2,5 άλλα άτομα (συγκριτικά στην εποχική γρίπη κάθε ασθενής κολλάει κατά μέσο όρο 1,3 άλλα άτομα).

Τα συμπτώματα λοίμωξης στα περιστατικά που χρειάστηκαν νοσηλεία περιλαμβάνουν κυρίως: Άτυπη πνευμονία, Πυρετό, Καταβολή, Ξηρό Βήχα, Δύσπνοια, Λεμφοπενία, Παράταση χρόνου προθρομβίνης, Αυξημένη γαλακτική δεϋδρογενάση, Αμφοτερόπλευρα διηθήματα, Θολερότητα τύπου θαμβής υάλου.

Υπάρχει θεραπεία για τον κορωνοϊό;

Ειδική αντι-ιϊκή θεραπεία για τη λοίμωξη δεν υπάρχει, ωστόσο χορηγούνται ευρέως φάσματος αντι-ιικοί παράγοντες (ρεμδεσιβίρη, λοπιναβίρη/ριτοναβίρη, ιντερφερόνη-β).

Η ανάπαυση και η λήψη πολλών υγρών βοηθούν στην αντιμετώπιση της λοίμωξης.

Μέχρι σήμερα η αναλογία των θανάτων σε σχέση με τα επιβεβαιωμένα περιστατικά είναι χαμηλή, μικρότερη από 4% (δηλαδή πεθαίνουν λιγότεροι από 4 ανά 100 ασθενείς με τον κορωνοϊό), ποσοστό μικρότερο από τον SARS και τον MERS.

Στην πραγματικότητα, η θνητότητα ίσως είναι πολύ πιο χαμηλή (2-3%), αφού πολλοί ασθενείς με ήπια συμπτώματα ενδεχομένως δεν απευθύνθηκαν στις υγειονομικές αρχές και συνεπώς δεν έχουν καταμετρηθεί.

Τα περισσότερα θύματα ήταν άνω των 60 ετών και είχαν άλλα προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας, όμως υπήρξε και η περίπτωση θανάτου ενός νεαρού υγιούς ατόμου.

Τρόποι πρόληψης του κορωνοϊού

Όπως και στην περίπτωση του ιού της γρίπης, τα μέτρα ατομικής υγιεινής είναι πολύ σημαντικά για την πρόληψη της μετάδοσης και περιλαμβάνουν καλό πλύσιμο χεριών, με αντισηπτικά αλκοολούχα διαλύματα ή σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

- Τακτικό πλύσιμο των χεριών
- Κάλυψη του στόματος στο βήχα ή το πτέρνισμα
- Τακτική απολύμανση των χώρων που συναθροίζονται άτομα
- Εθελοντική απομόνωση ατόμων που έχουν συμπτώματα ιογενούς λοίμωξης.

Υποπτο κρούσμα

1. Ασθενής με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού (αιφνίδια έναρξη νόσου, με τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: βήχα, πυρετό, δύσπνοια) **ΚΑΙ** χωρίς άλλη αιτιολογία που να εξηγεί πλήρως την κλινική εικόνα **ΚΑΙ** με ιστορικό ταξιδιού ή διαμονής σε χώρα/περιοχή, σύμφωνα με τον επικαιροποιημένο κατάλογο του ΕΟΔΥ¹, εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων

ή

2. Ασθενής με οποιαδήποτε οξεία νόσο του αναπνευστικού **ΚΑΙ** ιστορικό στενής επαφής² με επιβεβαιωμένο ή πιθανό κρούσμα COVID-19 εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων

ή

3. Ασθενής με σοβαρή οξεία λοίμωξη αναπνευστικού (Severe Acute Respiratory Illness) η οποία απαιτεί νοσηλεία και για την οποία δεν έχει τεκμηριωθεί άλλη αιτιολογία

Πιθανό κρούσμα

Υποπτο κρούσμα με αποτέλεσμα εργαστηριακού ελέγχου για τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2:

- Αδιευκρίνιστο, **ή**
- Θετικό, αλλά με εργαστηριακή μέθοδο που ανιχνεύει γενικά ιούς που ανήκουν στην οικογένεια των κορωνοϊών και όχι ειδικά τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2

Επιβεβαιωμένο κρούσμα

Άτομο με εργαστηριακά επιβεβαιωμένη λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2, ανεξαρτήτως κλινικών συμπτωμάτων και σημείων

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΤΗΣ ΛΟΙΜΩΞΗΣ COVID-19

Τα περιβαλλοντικά μέτρα ελέγχου της διασποράς του ιού περιλαμβάνουν:

- το συστηματικό καθαρισμό των επιφανειών, υφασμάτων (κλινοσκεπάσματα, πετσέτες, ρουχισμός) και αντικειμένων που χρησιμοποιούνται,
- την ελαχιστοποίηση της κοινής χρήσης αντικειμένων με τον ασθενή,
- τον επαρκή αερισμό χώρων.

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 χρόνια νόσημα).

- Δεν επιτρέπονται επισκέψεις.
- Διαμονή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας σε διαφορετικό δωμάτιο και εάν αυτό

δεν είναι εφικτό, τήρηση απόστασης τουλάχιστο 2m 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 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 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.

Οδηγίες σε ασθενείς με πιθανή λοίμωξη COVID – 19

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 υπολοίπων 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 ασθενή καθημερινά με καθαριστικό οικιακής χρήσης στο οποίο προστίθεται διάλυμα οικιακής χλωρίνης (1 μέρος χλωρίνης για 99 μέρη νερού).

✓ 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 (600 C - 900 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) παρακολουθούν την υγεία τους (θερμομέτρηση δύο φορές την ημέρα) από την ημέρα της τελευταίας επαφής και για 14 ημέρες. Σκόπιμο είναι η τακτική (καθημερινή) επικοινωνία με επαγγελματία υγείας για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης. Στην περίπτωση που εμφανίσουν συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) ή διάρροια, αναζητούν άμεσα ιατρική βοήθεια.

Τα άτομα που θεωρούνται στενές επαφές πρέπει να έχουν οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μετάβασης σε συγκεκριμένη νοσηλευτική μονάδα εάν προκύψει ανάγκη (τηλ. Ε.Ο.Δ.Υ. 210 5212 054).

✓ 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 επιφανειών και αντικειμένων στο δωμάτιο του ασθενή καθημερινά με καθαριστικό οικιακής χρήσης στο οποίο προστίθεται διάλυμα οικιακής χλωρίνης (1 μέρος χλωρίνης για 99 μέρη νερού).
- ✓ Καθαρισμός και απολύμανση των επιφανειών που λερώθηκαν κατά τη διάρκεια της μετάβασης του ασθενή στη νοσηλευτική μονάδα, από αναπνευστικές εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά με καθαριστικό οικιακής χρήσης στο οποίο προστίθεται διάλυμα οικιακής χλωρίνης (1 μέρος χλωρίνης για 99 μέρη νερού).