

ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΟΪΟ COVID-19

Οδηγίες προφύλαξης για το κοινό (16 Μαρτίου 2020)

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα για τη λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2, κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού, με έμφαση στα ακόλουθα:

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Πλένουμε τα χέρια μας τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
- Καλύπτουμε τον βήχα ή το φτέρνισμα με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτουμε άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, καλύπτουμε με το εσωτερικό του αγκώνα.



- Εάν εμφανίσουμε ήπια συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχας, καταρροή, πυρετός, πονόλαιμος) παραμένουμε στο σπίτι σε απομόνωση.
- Σε περίπτωση επιδείνωσης των συμπτωμάτων ή εάν ανήκουμε σε ευπαθή ομάδα (ηλικιωμένα



άτομα, άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακά και χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, αρτηριακή υπέρταση), επικοινωνούμε άμεσα με τον θεράποντα ιατρό για ιατρική αξιολόγηση.



- Εάν λαμβάνουμε φαρμακευτική αγωγή συμμορφωνόμαστε στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.

ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).
- Αποφεύγουμε χώρους συγχρωτισμού, κοινωνικές εκδηλώσεις, επισκέψεις σε οικίες και παραμονή σε ανοιχτούς χώρους σε συνθήκες συγχρωτισμού.
- Αποφεύγουμε όλα τα μη απαραίτητα ταξίδια τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.
- Δεν προσερχόμαστε σε ιατρό ή σε μονάδα υγείας σε περίπτωση εμφάνισης ήπιων συμπτωμάτων λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχα, καταρροή, πυρετός, φαρυγγαλγία).
- Αποφεύγουμε αυστηρά τις επισκέψεις σε νοσηλεύομενους ασθενείς.
- Αποφεύγουμε αυστηρά την επαφή με άτομα που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, ακολουθούμε αυστηρά όλα τα μέτρα ατομικής υγιεινής (πολύ καλό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών, χρήση μάσκας ή τήρηση απόστασης τουλάχιστον 2 μέτρων).