

COVID-19 και SARS-CoV-2:

Νίψτε τας χείρας σας

Μαθητική Ομάδα: Γ' τάξη ΕΠΑΛ - ΕΚ (Εργαστηριακού Κέντρου)
Λιβαδειάς της ειδικότητας Νοσηλευτικής

Υπεύθυνος εκπ/κός: Σκαράκη Ζάμπια (νοσηλεύτρια του κλάδου
ΠΕ8702)

Γενικές πληροφορίες και απλοί κανόνες υγιεινής στην κοινότητα, με έμφαση στο πλύσιμο το χεριών, κύριο μέτρο για την αποφυγή ακόμη και των νοσοκομειακών λοιμώξεων.

SARS-CoV-2 είναι ο νέος κορωνοϊός, που ανιχνεύθηκε στον άνθρωπο για 1^η φορά το Δεκέμβριο του 2019 σε άνθρωπο στην περιοχή Γιουχάν της Κίνας και έκτοτε έως σήμερα έχει διασπαρεί σε περισσότερες από 60 χώρες σε όλο τον κόσμο, ενώ η ασθένεια που προκαλεί ονομάζεται COVID-19. Προερχόμενος από τα ζώα, μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο κυρίως από το αναπνευστικό, μέσω σταγονιδίων από το φτέρνισμα, το βήχα ή την εκπνοή. Κύρια συμπτώματα της νόσου είναι ο πυρετός, ο βήχας, ο πονόλαιμος, οι αρθραλγίες, οι μυαλγίες, η καταβολή δυνάμεων και η δυσκολία στην αναπνοή. Εργαστηριακός έλεγχος επιβάλλεται, όταν υπάρχει αιφνίδια έναρξη με τουλάχιστον ενός από τα παρακάτω συμπτώματα: πυρετό, βήχα, δύσπνοια, σε συνδυασμό με μία από τις παρακάτω περιπτώσεις:

1. Ιστορικό ταξιδιού σε πληττόμενες από τον SARS-CoV-2 περιοχές με βάση τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα. Σε αυτή την περίπτωση συστήνεται η άμεση επικοινωνία με τον **ΕΟΔΥ τηλ: 210.52.12.054** και **όχι** επίσκεψη σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας **χωρίς προηγούμενη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.**

Για περισσότερες πληροφορίες βλέπε δικτυακό τόπο:

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/02/2019-ncov-orismos-kroysmatos-2.pdf>

2. Στενή επαφή με πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2. Δεν γνωρίζουμε το ποσοστό των ασυμπτωματικών κρουσμάτων, ούτε τον ακριβή ρόλο που παίζουν στη μετάδοση του SARS-CoV-2, πιθανολογείται όμως πως είναι μικρότερο από αυτό των συμπτωματικών περιπτώσεων της νόσου.

Οι περισσότεροι ασθενείς εμφανίζουν ήπια νόσο. Σε περίπτωση βαρύτερης νόσησης, ο ασθενής μπορεί να εμφανίσει σοβαρή πνευμονία και να χρειαστεί νοσηλεία σε νοσοκομείο, σε δωμάτιο αρνητικής πίεσης, που εμποδίζει την έξοδο του αέρα από την πόρτα και από τον εξαερισμό. Είναι πλήρως απομονωμένο και με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζεται ότι ένας ιός που μεταδίδεται μέσω του αέρα, δεν θα «ξεφύγει» μέσα στο νοσοκομείο. Όλοι αυτοί οι θάλαμοι διαθέτουν δική τους τουαλέτα, ενώ έχει γίνει πρόβλεψη για την ασφαλή μεταφορά των ύποπτων κρουσμάτων σε αυτούς (από πού θα διέλθουν οι ασθενείς, σε ποια ασανσέρ θα μπουν κ.λπ.) Οι συγκεκριμένοι θάλαμοι ομοιάζουν κατά πολύ με τους θαλάμους των ΜΕΘ, διαθέτουν εξοπλισμό για διασωληνώσεις και μόνιτορ παρακολούθησης. 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.

Δεν υπάρχει προς το παρόν διαθέσιμο εμβόλιο για το COVID-19, γι' αυτό έχει μεγάλη σημασία η έγκαιρη διάγνωση και η εφαρμογή μέτρων πρόληψης διασποράς της νόσου. Αρκετές φαρμακευτικές εταιρείες εργάζονται για την παρασκευή εμβολίου. Γενικά προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς των αναπνευστικών, περιλαμβανομένου του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2, αναφέρονται κατωτέρω:

Οδηγίες ατομικής υγιεινής

Η χρήση μάσκας εμποδίζει τη μετάδοση της νόσου από αυτούς που είναι άρρωστοι στους υπόλοιπους. Χρησιμοποιείται για την προστασία των επαγγελματιών υγείας και δεν συστήνεται η χρήση της στον υγιή πληθυσμό.

- 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 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, αν δεν έχουμε πλύνει τα χέρια μας.

- 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.

Σύμφωνα με το ΚΕΕΛΠΝΟ, η διαδικασία πλυσίματος των χεριών περιγράφεται από την παρακάτω εικόνα:

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

🕒 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα

<p>0</p>  <p>Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.</p>	<p>1</p>  <p>Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.</p>	<p>2</p>  <p>Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.</p>
<p>3</p>  <p>Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντίστροφα.</p>	<p>4</p>  <p>Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.</p>	<p>5</p>  <p>Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.</p>
<p>6</p>  <p>Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντίστροφα.</p>	<p>7</p>  <p>Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντίστροφα.</p>	<p>8</p>  <p>Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.</p>
<p>9</p>  <p>Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.</p>	<p>10</p>  <p>Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.</p>	<p>11</p>  <p>Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.</p>

Πηγές από το διαδίκτυο:

<https://eody.gov.gr/erotiseis-kai-apantiseis-gia-to-neo-koronoio-covid-19/>

[https://eody.gov.gr/wp-](https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2019/01/pliروفories_gia_epaggelmaties_ygeias_gia_tin_ygieini_ton_xerion_vs2.pdf)

[content/uploads/2019/01/pliروفories_gia_epaggelmaties_ygeias_gia_tin_ygieini_ton_xerion_vs2.pdf](https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2019/01/pliروفories_gia_epaggelmaties_ygeias_gia_tin_ygieini_ton_xerion_vs2.pdf)