



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα για τη λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2, τα **ηλικιωμένα άτομα** καθώς και άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα (**π.χ. χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, πνευμονοπάθειες, κακοήθειες, σακχαρώδη διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα, ηπατοπάθειες κτλ**) και άτομα με ανοσοκαταστολή, ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για εμφάνιση σοβαρής νόσου και επιπλοκών.

Κατά συνέπεια για αυτές τις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού, με έμφαση στα ακόλουθα:

- Αποφυγή επαφής με άτομα με συμπτωματολογία λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος
- Αποφυγή όλων των μη απαραίτητων ταξιδιών, ιδιαίτερα σε περιοχές ή χώρες με επιβεβαιωμένη μετάδοση του ιού στην κοινότητα
- Εφαρμογή της υγιεινής των χεριών και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα)
- Συμμόρφωση στη χρόνια φαρμακευτική αγωγή που ενδεχομένως λαμβάνουν και στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών
- Αποφυγή χώρων συγχρωτισμού και εκδηλώσεων εκτός αν είναι απαραίτητο
- Άμεση επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος και ιατρική αξιολόγηση
- Αποφυγή επισκέψεων σε νοσηλευόμενους ασθενείς
- Αποφυγή επισκέψεων σε χώρους υπηρεσιών υγείας χωρίς σοβαρό λόγο

ΚΛΙΝΙΚΗ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ COVID-19

Η κλινική συμπτωματολογία του κορωνοϊού COVID-19 περιλαμβάνει κυρίως:

- Βήχα
- Πονόλαιμο
- Δύσπνοια
- Πυρετό

αλλά και

- Μυαλγίες
- Αρθραλγίες
- Αίσθημα κόπωσης
- Διάρροια και εμέτους (σπανιότερα)

ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ COVID-19 ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Εργαζόμενοι είτε **με ιστορικό ταξιδιού** σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού είτε **με ιστορικό στενής επαφής** με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον κορωνοϊό COVID-19, εντός των προηγούμενων 14 ημερών, **οι οποίοι είναι ασυμπτωματικοί**, συστήνεται να περιορίσουν τις επαφές τους, να



απέχουν από την εργασία τους, μέχρις ότου παρέλθουν τουλάχιστον 14 ημέρες από την ημερομηνία επιστροφής τους από το ταξίδι ή την ημερομηνία τελευταίας στενής επαφής τους με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον κορωνοϊό COVID-19 και να παρακολουθούν στενά την υγεία τους σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ όπως αναγράφονται στην ιστοσελίδα του (<https://eody.gov.gr/«COVID-19 Οδηγίες για απομόνωση επαφών στο σπίτι»>).

Σε περιπτώσεις που είναι εφικτό, συνιστάται η εξ' αποστάσεως εργασία.

Εργαζόμενοι είτε με ιστορικό ταξιδιού σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού είτε ιστορικό στενής επαφής με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον κορωνοϊό COVID-19, εντός των προηγούμενων 14 ημερών, **που εμφανίζουν αιφνιδίως οποιοδήποτε σύμπτωμα λοίμωξης αναπνευστικού** (π.χ. βήχα, πονόλαιμο, δύσπνοια, πυρετό, κλπ.), θα πρέπει άμεσα να επικοινωνήσουν με τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ: τηλ. 2105212054 ή στην τηλ. γραμμή 1135) και να αναφέρουν το περιστατικό, ώστε να λάβουν άμεσα τις σχετικές οδηγίες για την αποφυγή και τον περιορισμό της διάδοσης του κορωνοϊού.

Με την επιφύλαξη των διατάξεων του αρμόδιου Υπ. Εργασίας και στις δύο ως άνω περιπτώσεις θα πρέπει να ενημερώνονται άμεσα ο ιατρός εργασίας (όπου υπάρχει) και όταν δεν υπάρχει ιατρός εργασίας ο προϊστάμενος.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ COVID-19 ΣΕ ΧΩΡΟΥΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.

Τα προληπτικά μέτρα **κατά της διασποράς κορωνοϊού COVID-19** περιλαμβάνουν αφενός οδηγίες ατομικής υγιεινής και αφετέρου οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης χώρων, επιφανειών και αντικειμένων. Οι εργαζόμενοι οφείλουν να ακολουθούν τις οδηγίες ατομικής υγιεινής και ταυτόχρονα να φροντίζουν ώστε οι οδηγίες αυτές να τηρούνται και από τους επισκέπτες. Οι οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης απευθύνονται σε όλο το προσωπικό, αλλά ιδιαίτερα στο βοηθητικό προσωπικό (π.χ. καθαρίστριες). Το προσωπικό καθαριότητας θα πρέπει να εξασφαλίζει την τήρηση των κανόνων υγιεινής που προβλέπονται στο παρόν.

Οδηγίες ατομικής υγιεινής:

- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό.
- 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. Το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο πρέπει να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση του μέσα στους κάδους απορριμμάτων.
- Τακτικό πλύσιμο των χεριών των εργαζομένων και των επισκεπτών με υγρό σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων. Η διαδικασία πλυσίματος των χεριών περιγράφεται εικονογραφημένη στο Παράρτημα Γ.



- Αποφυγή κοντινής επαφής (<2m) για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των 15 λεπτών με άτομα τα οποία εμφανίζουν συμπτώματα βήχα, φτερνίσματος ή πυρετού.

Οι εργαζόμενοι και οι επισκέπτες μπορούν εναλλακτικά να χρησιμοποιούν αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (περιεκτικότητας 70% σε αλκοόλη) ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη. Συνιστάται καλό τρίψιμο των χεριών μέχρι το αντισηπτικό να στεγνώσει. Το μπουκάλι με το αλκοολούχο διάλυμα (με αντλία έγχυσης και βάση) πρέπει να βρίσκεται σε ευκρινή θέση στη είσοδο κάθε ορόφου.

Τα χέρια πρέπει να πλένονται καλά οπωσδήποτε πριν τη λήψη τροφής.

Οι παραπάνω οδηγίες πρέπει να τηρούνται αυστηρά και από το προσωπικό των κυλικείων.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΩΣ ΑΝΩ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΣΕ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ.

Εργαζόμενος που **εμφανίσει αιφνιδίως τα προαναφερόμενα συμπτώματα** αναμένει σε χώρο όπου δε θα έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα, ενημερώνονται ο ιατρός εργασίας (όπου υπάρχει) και ο προϊστάμενος όταν δεν υπάρχει ιατρός εργασίας και ειδοποιείται άμεσα ο ΕΟΔΥ ώστε να παράσχει τις απαραίτητες οδηγίες, οι οποίες πρέπει να ακολουθούνται πιστά. Ο χώρος όπου παρέμεινε ο εργαζόμενος πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται, μετά την αποχώρησή του από το προσωπικό καθαριότητας, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ όπως αναγράφονται στην ιστοσελίδα του (www.eody.gov.gr, ενότητα: «Οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων που έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-CoV-2»). Σε περιπτώσεις που είναι εφικτό, συνιστάται η εξ' αποστάσεως εργασία.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στον καθαρισμό των αντικειμένων και των επιφανειών με τις οποίες ήρθε σε επαφή άτομο που εμφάνισε συμπτώματα κορωνοϊού COVID-19. Συνστήνεται να ακολουθούνται οι οδηγίες απολύμανσης του ΕΟΔΥ, όπως αναγράφονται στην ιστοσελίδα του (www.eody.gov.gr, ενότητα: «Οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων που έχουν εκτεθεί στον ιό SARS-CoV-2»).