

Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για τον κορωνοϊό COVID-19



Η ιατρική κοινότητα και οι αρμόδιοι φορείς συνιστούν ψυχραιμία και επικοινωνία με γιατρό σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων του νέου κορωνοϊού COVID-19. Παραμονή στο σπίτι, έμφαση στην προσωπική υγιεινή και αποφυγή επαφής με ευπαθείς ομάδες, είναι μερικές από τις βασικές οδηγίες που καλούμαστε να ακολουθήσουμε.

Οι **ειδικοί Λοιμωξιολόγοι της Κεντρικής Κλινικής Αθηνών** απαντούν σε κύρια ερωτήματα σχετικά με τον επικίνδυνο αυτό ιό:

1. Τι είναι ο Κορωνοϊός COVID-19;

Οι κορωνοϊοί είναι μια μεγάλη οικογένεια ιών που μπορούν να προκαλέσουν λοίμωξη σε ζώα και ανθρώπους. Στους ανθρώπους προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις κατά κανόνα σοβαρές αλλά η σοβαρότητα μπορεί να ποικίλλει από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Ο νέος κορωνοϊός-2019 πλέον ονομάζεται **SARS-CoV-2**, ενώ η ασθένεια που προκαλεί ονομάζεται **COVID-19**. Ο ιός ανιχνεύθηκε πρώτη φορά το Δεκέμβριο του 2019 στην περιοχή Γιουχάν της Κίνας και έκτοτε έως σήμερα έχει διασπαρεί σε περισσότερες από 60 χώρες σε όλον τον κόσμο. Αποτελεί ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού που μέχρι τότε δεν είχε απομονωθεί στον άνθρωπο.

2. Τι εννοούμε όταν μιλάμε για πανδημία;

Ο όρος «πανδημία» αναφέρεται στην ευρεία εξάπλωση μιας μολυσματικής ασθένειας από άνθρωπο σε άνθρωπο και σε πολλές χώρες ταυτόχρονα.

3. Με ποιους τρόπους μπορεί να μεταδοθεί ο κορωνοϊός COVID-19;

Η μετάδοση του ιού θεωρείται ότι γίνεται κυρίως μέσω του αναπνευστικού, με σταγονίδια από το φτέρνισμα, το βήχα ή την εκπνοή.

4. Πόσο χρόνο επιβιώνει ο ιός στις επιφάνειες;

Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι ο κορωνοϊός μπορεί να μεταδοθεί από μαλακές επιφάνειες όπως υφάσματα και χαλιά. Είναι πιθανό ο ιός να μεταδίδεται μέσω σκληρών επιφανειών που τις ακουμπάμε συχνά, όπως πόμολα πόρτας, κουμπιά ανελκυστήρα κ.λπ. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η επιβίωση των ιϊκών σωματιδίων στις σκληρές επιφάνειες δεν ξεπερνά τις μερικές ώρες.

5. Με ποια συμπτώματα εκδηλώνεται;

Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν τα εξής:

- πυρετός
- βήχας
- πονόλαιμος
- αρθραλγίες
- μυαλγίες
- καταβολή
- γαστρεντερικές διαταραχές

- δυσκολία στην αναπνοή

6. Πόσο καιρό χρειάζεται ώστε να εκδηλωθούν τα συμπτώματά του;

Στις περισσότερες περιπτώσεις τα συμπτώματα εμφανίζονται μέσα στις πρώτες 5-7 ημέρες, ωστόσο η περίοδος επώασης του ιού ποικίλλει από 1 έως 14 ημέρες. Υπάρχουν και αναφορές για μεγαλύτερη περίοδο επώασης αλλά αυτές αποτελούν μάλλον εξαιρέσεις του γενικού κανόνα.

7. Ποιες οι διαφορές του κορωνοϊού COVID-19 από τη γρίπη;

Οι βασικές διαφορές του κορωνοϊού COVID-19 από την εποχική γρίπη με τα μέχρι σήμερα δεδομένα είναι οι εξής:

- Ο κορωνοϊός προκαλεί πιο σοβαρή νόσο από τη γρίπη.
- Για την εποχική γρίπη υπάρχουν εμβόλια, όχι όμως για τον κορωνοϊό.
- Για τη γρίπη υπάρχει ειδικό αντιικό φάρμακο, όχι, όμως και για τον SARS-COV-2.

8. Πως γίνεται η διάγνωση για τον κορωνοϊό COVID-19; Τι εξετάσεις περιλαμβάνονται; Που μπορώ να εξεταστώ;

Η διάγνωση γίνεται με βάση την κλινική συμπτωματολογία και το ειδικό μοριακό τεστ φαρυγγικού δείγματος που πραγματοποιείται σε εξειδικευμένα εργαστήρια, όπως στο ινστιτούτο Pasteur, και στα Μικροβιολογικά Εργαστήρια της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και του ΑΠΘ με την τεχνική της αλυσιδωτής αντίδρασης πολυμεράσης (PCR).

9. Ποιες είναι οι ευπαθείς ομάδες;

Οι περισσότεροι ασθενείς (περίπου το 85%) εμφανίζουν ήπια νόσο. Σοβαρή νόσο είναι πιθανότερο να εμφανίσουν τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, άτομα με υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, ηπατοπάθειες ή πνευμονοπάθειες).

10. Τι πρέπει να κάνω αν έρθω σε επαφή με κάποιον που νοσεί από τον κορωνοϊό COVID-19;

Αν έρθετε σε στενή επαφή με πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2:

- Θα πρέπει να υποβληθείτε σε εθελοντική απομόνωση για 14 ημέρες
- με τα πρώτα συμπτώματα (βήχα, πυρετό) να επικοινωνήσετε με τον ιατρό σας
- εφόσον υποβληθείτε σε εργαστηριακό έλεγχο για τον ιό SARS-CoV-2, αυτό θα πρέπει να γίνει τη 2^η μέρα μετά από την επάφή με κρούσμα.

Σημαντικό είναι να επικοινωνήσετε με τον ΕΟΔΥ στο τηλ: 210.52.12.054 ή στο 1135 και να μην πραγματοποιήσετε επίσκεψη σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας χωρίς πρότερη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.

11. Με ποιους τρόπους μπορώ να προστατευτώ εγώ αλλά και η οικογένειά μου από τον κορωνοϊό COVID-19;

Γενικά προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς ιών του αναπνευστικού, περιλαμβανομένου του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2, αναφέρονται παρακάτω:

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 χαρτομάντιλου 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
- Κρατάω απόσταση 2 μέτρων από άλλα άτομα
- Μένω σπίτι και πειθαρχώ στις οδηγίες των ειδικών

12. Προστατεύουν οι μάσκες από τον ιό;

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

13. Τι πρέπει να κάνω αν υποπτεύομαι ότι νοσώ από τον κορωνοϊό;

Αν εμφανίσετε συμπτώματα του αναπνευστικού (βήχα, πονόλαιμο, πυρετό με ή χωρίς πιθανή έκθεση σε κρούσμα, επικοινωνήστε τηλεφωνικά με τον ιατρό σας προκειμένου να εκτιμηθεί αν μπορείτε να παραμείνετε στο σπίτι μέχρι να αναρρώσετε.

Αν μείνετε σπίτι, επικοινωνείτε καθημερινά με τον ιατρό σας. Ο ασθενής πρέπει να παραμείνει σε ξεχωριστό δωμάτιο εφόσον είναι εφικτό και να αποφεύγει κάθε επαφή με άλλα μέλη της οικογένειας. Διαχωρίστε τον εαυτό σας από τα άλλα άτομα στο σπίτι, αλλά και από τα κατοικίδια. Αν τα συμπτώματα επιδεινωθούν και

κυρίως αν εμφανίσετε πυρετό > 38° C ή δύσπνοια καλέστε αμέσως τον ΕΟΔΥ ή το ΕΚΑΒ για τη μεταφορά σας σε νοσοκομείο.

14. Τι πρέπει να κάνω αν νοσεί κάποιος από την οικογένειά μου;

Ό,τι ισχύει και για τον εαυτό σας.

Αν διαπιστωθεί ότι δεν απαιτείται νοσηλεία και ο γιατρός συστήσει κατ' οίκον απομόνωση και παρακολούθηση των συμπτωμάτων, ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα πρόληψης:

- ✓ Το μέλος της οικογένειας που νοσεί δεν πρέπει να μοιράζεται με άλλα μέλη:
 - φαγητά
 - ποτά
 - κύπελλα
 - σκεύη
 - πετσέτες
 - κλινოსκεπάσματα και γενικώς προσωπικά είδη οικιακής χρήσης

Μετά τη χρήση τους, τα αντικείμενα αυτά πρέπει να πλένονται καλά με σαπούνι και νερό και κατά το δυνατόν σε υψηλές θερμοκρασίες.

- Τα μέλη του σπιτιού (άτομα που συγκατοικούν ή φροντίζουν επιβεβαιωμένο ή υπό έρευνα κρούσμα COVID-19) πρέπει να τηρούν τις υποδεικνυόμενες οδηγίες:
- Αποφεύγουν να βρίσκονται στο ίδιο δωμάτιο με τον ασθενή ή τον φορέα SARS-COV2.
- Αν βρεθούν στον ίδιο χώρο φορούν μάσκα και οι δύο
- Τηρούν απόσταση >1 μέτρου
- Εφαρμόζουν αυστηρά τα μέτρα ατομικής υγιεινής (πλύσιμο και αντισηπτικό στα χέρια)

- Ενημερώνετε καθημερινά τον ιατρό σας ή τον ΕΟΔΥ και αν ο θετικός με SARS-COV2 επιδεινωθεί κινείτε άμεσα τη διαδικασία πιθανής μεταφοράς σε νοσοκομείο
- Αν ο συγκατοικός παρουσιάσει οποιοδήποτε σύμπτωμα εφαρμόζει τα αναγραφόμενα στην παράγραφο 13.

Τα άτομα που χαρακτηρίζονται στενές επαφές θα πρέπει να παρακολουθούν την υγεία τους προσεκτικά και σχολαστικά.

Θα πρέπει να ειδοποιήσουν τον γιατρό τους ή τον ΕΟΔΥ αμέσως εάν αναπτύξουν συμπτώματα που υποδηλώνουν το COVID-19 (π.χ. πυρετός, βήχας, δύσπνοια).

Τα μέλη του νοικοκυριού πρέπει να παραμείνουν σε άλλο δωμάτιο ή να διαχωριστούν από τον ασθενή, για όσο δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Εάν ο ασθενής παρουσιάσει επιδείνωση:

- ενημερώστε άμεσα τον γιατρό του ή το νοσοκομείο όπου παρακολουθείται
- ειδοποιείτε τον ΕΟΔΥ , και ενημερώστε για την κατάσταση αφού αναφέρετε ότι ο ασθενής είναι κρούσμα υπό διερεύνηση ή είναι εργαστηριακά επιβεβαιωμένο COVID-19.

15. Υπάρχει κάποιο εμβόλιο για τον COVID-19;

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.

16. Μπορεί να νοσήσει το κατοικίδιό μου; Και αν ναι, μπορεί να με κολλήσει;

Παρόλο που πρόσφατα αναφέρθηκε μία περίπτωση ανίχνευσης του νέου κορωνοϊού σε κατοικίδιο, δεν έχει αναφερθεί και δεν αναμένεται ότι τα κατοικίδια ζώα όπως οι σκύλοι και οι γάτες θα μπορούν να μεταδίδουν τον ιό στον άνθρωπο και αντίστροφα.

17. Μπορεί κάποιος να νοσήσει δεύτερη φορά;

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει ξεκάθαρη επιστημονική απάντηση σε αυτό το ερώτημα. Η επικρατούσα επιστημονική άποψη είναι ότι ένας ασθενής δεν μπορεί να νοσήσει δεύτερη φορά.