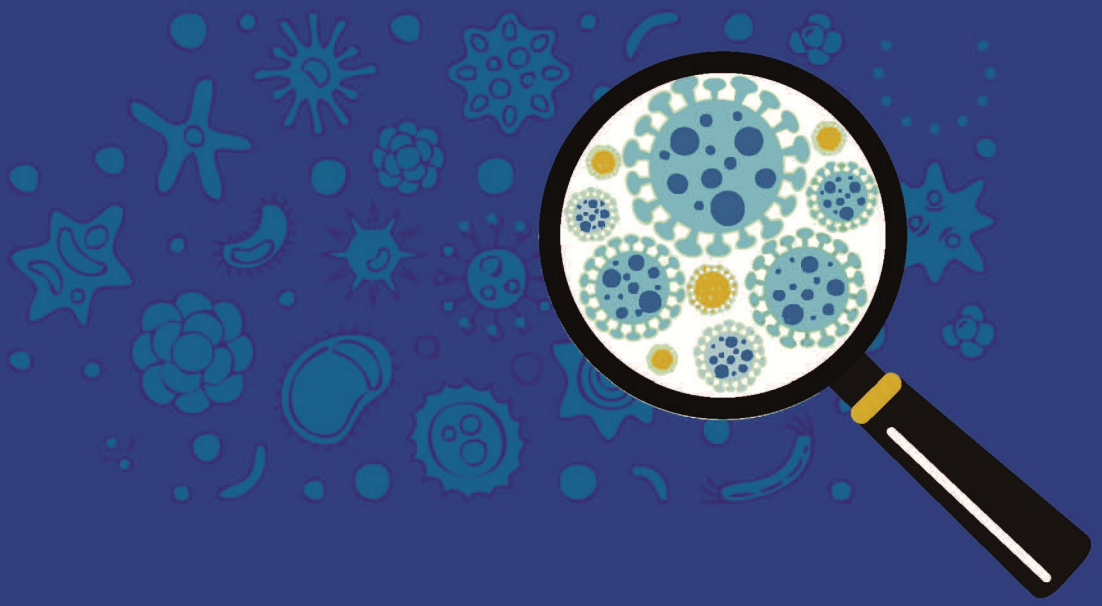
Κορωνοϊός:
Δεν φοβόμαστε - Προστατευόμαστε
Ασπίδα μας, η γνώση



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΕΣ

Αγαπητοί Συμπολίτες,

Οι υπηρεσίες του Δήμου Μυτιλήνης, ακολουθώντας τις οδηγίες του υπουργείου Υγείας και του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) έχουν προετοιμαστεί για την αντιμετώπιση που προκύπτει σε σχέση με τον κορωνοϊό, με απολυμάνσεις σε όλους τους χώρους ευθύνης του Δήμου Μυτιλήνης,

Ενημερώνουμε και συστήνουμε μέτρα πρόληψης για το νέο κορωνοϊό, έτσι ώστε να καθοδηγήσουμε τους δημότες μας με ψυχραιμία και όχι με κινήσεις πανικού.

Όπως σε όλες τις μεταδοτικές νόσους η πρόληψη είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της αντιμετώπισης και γι αυτό θα υπάρχει συνεχή ενημέρωση, προκείμενου να θωρακιστεί το υγειονομικό σύστημα της πόλης μας.

Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ

ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ ΚΥΤΕΛΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΔΗΜΟΣ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ

ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ

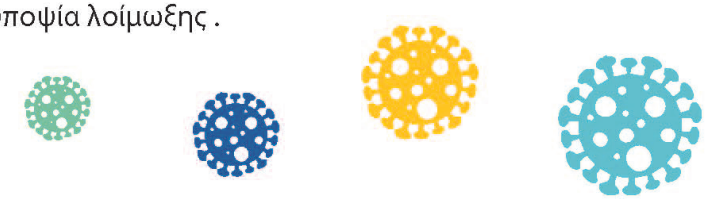
Τα προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς αναπνευστικών ιών περιλαμβάνουν οδηγίες ατομικής υγιεινής και καθαρισμού και απολύμανσης χώρων, επιφανειών και αντικειμένων.

- Συστήνεται σε όλους τους χώρους καλός εξαερισμός, καθώς και εύκολη πρόσβαση σε τρεχούμενο νερό και σαπούνι, ώστε να τηρούνται οι κανόνες υγιεινής.
- Πρώτη γραμμή άμυνας κατά των λοιμώξεων είναι η προσεκτική υγιεινή των χεριών. Συνιστάται τακτικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό. Η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά το πλύσιμο των χεριών.
- Τηρείτε σχολαστικά τα μέτρα ατομικής υγιεινής όπως:

Καλύψτε το στόμα σας και τη μύτη σας με ιατρική μάσκα, χαρτομάντηλο, το μανίκι σας ή τον λυγισμένο αγκώνα σας όταν βήχετε ή φτερνίζεστε.
Πετάξτε αμέσως το χαρτομάντηλο σε κλειστό κάδο.
Πλένετε τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα.

- Αποφύγετε τη στενή επαφή. Διατηρήστε αποστάσεις, τουλάχιστον 1 μέτρου, από εσάς και τους άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα από ανθρώπους που έχουν πυρετό, βήχουν, φτερνίζονται ή έχουν άλλα συμπτώματα του αναπνευστικού.
- Αποφύγετε την κοινή χρήσης των μολυβιών, στυλό, μαρκαδόρων και άλλων προσωπικών αντικειμένων.
- Αποφύγετε να αγγίζετε με τα χέρια σας, τη μύτη, το στόμα και τα μάτια σας γιατί μπορεί να μεταφέρετε τον ιό από τις επιφάνειες στον εαυτό σας.
- Εάν έχετε πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια (θεράπων ιατρός ή νοσοκομείο)

Η χρήση ιατρικής μάσκας μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της εξάπλωσης ορισμένων αναπνευστικών νοσημάτων. Ωστόσο, η χρήση μάσκας από μόνη της δεν διασφαλίζει πλήρη προστασία και θα πρέπει να συνδυάζεται με τη λήψη και άλλων προστατευτικών μέτρων όπως είναι η σωστή υγιεινή των χεριών και η αποφυγή στενών επαφών. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η χρήση μάσκας συνιστάται σε άτομα που εμφανίζουν αναπνευστικά συμπτώματα (βήχα ή φτέρνισμα) ή σε ασθενείς με ήπια συμπτώματα και υποψία λοίμωξης ή σε άτομα που φροντίζουν ασθενείς για τους οποίους υπάρχει η υποψία λοίμωξης .



1 Τί είναι οι κορωνοϊοί;

Οι κορωνοϊοί είναι μία μεγάλη οικογένεια ιών που μπορεί να προκαλέσουν νόσο τόσο στα ζώα όσο και στον άνθρωπο. Εάν ένα άτομο μολυνθεί από τον ιό, μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα τα οποία ποικίλλουν από ήπια, όπως αυτά του κοινού κρυολογήματος, έως και πολύ σοβαρά.

2 Τί είναι ο νέος κορωνοϊός 2019-nCoV;

Ο νέος κορωνοϊός ονομάζεται 2019-nCoV και αποτελεί ένα καινούργιο στέλεχος κορωνοϊού, που δεν είχε ανιχνευθεί πριν από την πρόσφατη επιδημία στην περιοχή Wuhan στην Κίνα, το Δεκέμβριο του 2019.

3 Είναι ο καινούργιος ιός ίδιος με τον ιό του SARS;

Όχι. Ο 2019-nCoV ανήκει στην ίδια οικογένεια ιών όπως ο ιός που προκαλεί Σοβαρό Οξύ Αναπνευστικό Σύνδρομο (SARS-nCoV), αλλά δεν είναι ο ίδιος ιός.

4 Πόσο επικίνδυνος είναι ο νέος κορωνοϊός 2019-nCoV;

Όπως και με τις άλλες αναπνευστικές λοιμώξεις, η λοίμωξη από τον νέο κορωνοϊό 2019-nCoV μπορεί να προκαλέσει ήπια συμπτώματα, όπως καταρροή, πονόλαιμο, πυρετό και βήχα. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να εμφανίσουν σοβαρές εκδηλώσεις, όπως πνευμονία ή δυσκολία στην αναπνοή. Σπάνια, μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο. Ηλικιωμένοι και άτομα με υποκείμενα νοσήματα (όπως σακχαρώδη διαβήτη και καρδιαγγειακά νοσήματα) είναι περισσότερο ευάλωτοι στην εμφάνιση σοβαρής νόσου.

5 Μπορεί να μεταδοθεί ο νέος κορωνοϊός 2019-nCoV από ζώο σε άνθρωπο;

Διάφορες μελέτες αναφέρουν ότι ο SARS–CoV μεταδόθηκε από μοσχογαλές στους ανθρώπους στην Κίνα το 2002 και ο MERS-CoV από καμήλες σε ανθρώπους στη Σαουδική Αραβία το 2012. Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, αρκετοί κορωνοϊοί κυκλοφορούν στα ζώα, οι οποίοι δεν έχουν ακόμα μεταδοθεί σε ανθρώπους. Καθώς τα συστήματα επιτήρησης νοσημάτων βελτιώνονται σε παγκόσμιο επίπεδο, είναι πολύ πιθανό να ανιχνευθούν περισσότεροι κορωνοϊοί.

Όσον αφορά τον νέο κορωνοϊό 2019-nCoV, δεν έχει εντοπισθεί ακόμα η πηγή προέλευσης του στα ζώα. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο 2019-nCoV μεταδίδεται από οποιοδήποτε ζώο ή το κατοικίδιο σας. Το πιο πιθανό είναι ότι η μετάδοση στον άνθρωπο προήλθε από κάποιο ζώο σε αγορά ζωντανών ζώων στην Κίνα. Για να προστατεύσετε τον εαυτό σας, αποφύγετε την άμεση επαφή με ζωντανά ζώα ή με επιφάνειες που έχουν έρθει σε επαφή με ζώα.

Επίσης, θα πρέπει να αποφεύγετε την κατανάλωση ωμών ή ατελώς μαγειρεμένων ζωικών προϊόντων. Κατά την διαχείριση ωμού κρέατος, γάλακτος και ζωικών εντοσθίων, θα πρέπει να λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα, όπως ορίζονται από τους κανόνες ασφαλούς διαχείρισης τροφίμων, προκειμένου να αποφεύγεται η επιμόλυνση.

6 Μπορώ να κολλήσω 2019-nCoV από το κατοικίδιο μου;

Όχι, μέχρι στιγμής, δεν υπάρχουν στοιχεία ότι τα ζώα συντροφιάς ή κατοικίδια, όπως είναι οι γάτες και οι σκύλοι, μεταδίδουν τον 2019-nCoV.

7 Μεταδίδεται ο 2019-nCoV από άνθρωπο σε άνθρωπο;

Ναι, ο 2019-nCoV προκαλεί αναπνευστική νόσο η οποία μπορεί να μεταδοθεί από άνθρωπο σε άνθρωπο, συνήθως κατόπιν στενής επαφής με ασθενή μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον ή σε χώρο παροχής φροντίδας υγείας.

8 Τί μπορώ να κάνω για να προστατεύσω τον εαυτό μου;

• Τακτικό πλύσιμο των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα ή νερό και σαπούνι.

Γιατί; Το πλύσιμο των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα ή με νερό και σαπούνι, σκοτώνει τον ιό εάν βρίσκεται στα χέρια μας.

https://www.youtube.com/watch?v=3PmVJQUCm4E

https://www.youtube.com/watch?v=ZnSjFr6J9HI

• Διατηρήστε αποστάσεις, τουλάχιστον 1 μέτρου, από εσάς και τους άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα από ανθρώπους που βήχουν, φτερνίζονται ή έχουν πυρετό.

Γιατί; Όταν κάποιος νοσεί από λοίμωξη του αναπνευστικού, όπως με 2019-nCoV, βήχει ή φτερνίζεται και παράγει μικρο-σταγονίδια τα οποία περιέχουν τον ιό. Εάν είστε πολύ κοντά, μπορεί να εισπνεύσετε τον ιό.

• Αποφύγετε να αγγίζετε τη μύτη, το στόμα και τα μάτια σας.

Γιατί; Τα χέρια αγγίζουν πολλές επιφάνειες που μπορεί να είναι μολυσμένες με τον ιό. Εάν αγγίξετε τα μάτια, το στόμα ή τη μύτη σας, μπορεί να μεταφέρετε τον ιό από την επιφάνεια στον εαυτό σας.

• Εάν έχετε πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια. Ενημερώστε τον θεράποντα ιατρό σας εάν έχετε ταξιδέψει στη Κίνα ή εάν έχετε έρθει σε επαφή με άτομα από την Κίνα ή με άτομα που έχουν επιστρέψει από πρόσφατο ταξίδι στην Κίνα, τα οποία παρουσιάζουν αναπνευστικά συμπτώματα.

Γιατί; Όποτε έχετε πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή είναι σημαντικό να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια το συντομότερο δυνατό, καθώς μπορεί να πάσχετε από αναπνευστική λοίμωξη ή πιο σοβαρή νόσο. Η εμφάνιση αναπνευστικών συμπτωμάτων μαζί με πυρετό μπορεί να οφείλεται σε διάφορες αιτίες και, αναλόγως του ιστορικού ταξιδιού σας και των συνθηκών, ο 2019-nCoV μπορεί να είναι μία από αυτές.

• Εάν έχετε ήπια συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης και δεν έχετε ταξιδέψει στην Κίνα, μείνετε σπίτι μέχρι την ανάρρωση σας, τηρώντας όλους τους κανόνες προσωπικής υγιεινής.

9 Θα πρέπει να φοράω μάσκα;

Η χρήση ιατρικής μάσκας μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της εξάπλωσης ορισμένων αναπνευστικών νοσημάτων. Ωστόσο, η χρήση μάσκας από μόνη της δεν διασφαλίζει πλήρη προστασία και θα πρέπει να συνδυάζεται με τη λήψη και άλλων προστατευτικών μέτρων όπως είναι η σωστή υγιεινή των χεριών και η αποφυγή στενών επαφών. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η χρήση μάσκας συνιστάται σε άτομα που εμφανίζουν

αναπνευστικά συμπτώματα (βήχα ή φτέρνισμα) ή σε ασθενείς με ήπια συμπτώματα και υποψία λοίμωξης με 2019-nCoV ή σε άτομα που φροντίζουν ασθενείς για τους οποίους υπάρχει η υποψία λοίμωξης με 2019-nCoV. Η υποψία λοίμωξης με 2019-nCoV σχετίζεται με πρόσφατο ταξίδι στην Κίνα ή με στενή επαφή με άτομο που εμφανίζει αναπνευστικά συμπτώματα και έχει ταξιδέψει πρόσφατα στην Κίνα.

10 Ποιος μπορεί να μολυνθεί από τον ιό;

Οι άνθρωποι που ζουν ή ταξιδεύουν σε περιοχή όπου κυκλοφορεί ο ιός 2019-nCoV ενδέχεται να διατρέχουν κίνδυνο μόλυνσης. Μέχρι στιγμής η κυκλοφορία του 2019-nCoV εντοπίζεται στην Κίνα, όπου καταγράφονται τα περισσότερα περιστατικά.

Τα περιστατικά λοιμώξεων από τον 2019-nCoV που εμφανίστηκαν σε άλλες χώρες, αφορούσαν είτε άτομα με πρόσφατο ταξίδι στην Κίνα είτε άτομα που ζούσαν, συνεργάζονταν στενά ή παρείχαν φροντίδα υγείας σε ταξιδιώτες από την Κίνα που στη συνέχεια διαγνώσθηκαν με λοίμωξη από 2019-nCoV.

Οι επαγγελματίες υγείας που έρχονται σε επαφή με ασθενείς με 2019-nCoV, βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο μετάδοσης, και θα πρέπει να λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα προστατευτικά μέτρα πρόληψης και ελέγχου λοιμώξεων.

Για περισσότερες επικαιροποιημένες πληροφορίες, όσον αφορά τις περιοχές που καταγράφεται συνεχιζόμενηκυκλοφορία του ιού στην κοινότητα, μπορείτε να επισκεφθείτε τον παρακάτω σύνδεσμο:
https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases

11 Ποιος βρίσκεται σε κίνδυνο εμφάνισης σοβαρής νόσου;

Ηλικιωμένοι και άτομα με υποκείμενα νοσήματα όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα, βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης σοβαρής νόσου.

12 Πώς μεταδίδεται ο ιός;

Ο 2019-nCoV μεταδίδεται κυρίως μέσω της επαφής με ασθενή, μέσω σταγονιδίων τα οποία παράγονται όταν ο ασθενής βήχει ή φτερνίζεται ή μέσω σταγονιδίων από τη σίελο ή από τη ρινική κοιλότητα. Για την αποφυγή μετάδοσης είναι πολύ σημαντική η εφαρμογή μέτρων ατομικής υγιεινής. Για παράδειγμα, καλύψτε το στόμα σας και τη μύτη σας με ιατρική μάσκα, μαντήλι, το μανίκι σας ή τον λυγισμένο αγκώνα σας όταν βήχετε ή φτερνίζεστε. Πετάξτε αμέσως το μαντήλι σε κλειστό κάδο. Πλένετε τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα.

13 Πόσο καιρό επιβιώνει ο ιός στις επιφάνειες;

Δεν είναι γνωστό πόσο χρονικό διάστημα ο 2019-nCoV μπορεί να επιβιώσει στις επιφάνειες, ωστόσο σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα, ο καινούργιος κορωνοϊός μπορεί να επιβιώσει μερικές ώρες. Η χρήση απλών αντισηπτικών διαλυμάτων είναι αρκετή για την καταστροφή του ιού στις επιφάνειες.

14 Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στα συμπτώματα που προκαλεί ο 2019-nCoV, ο ιός της γρίπης και το κοινό κρυολόγημα;

Τα άτομα που νοσούν από 2019-nCoV, ιό της γρίπης ή ιούς που προκαλούν το κοινό κρυολόγημα, συνήθως αναπτύσσουν αναπνευστικά συμπτώματα, όπως είναι ο πυρετός, ο βήχας και η καταρροή. Διαφορετικοί ιοί μπορεί να προκαλέσουν παρόμοια συμπτώματα. Λόγω των ομοιοτήτων των συμπωμάτων, η διάγνωση της νόσου πραγματοποιείται μόνο μέσω εργαστηριακών εξετάσεων.

15 Ποιος είναι ο χρόνος επώασης;

Ο χρόνος επώασης ενός ιού είναι το χρονικό διάστημα ανάμεσα στην μόλυνση από τον ιό και την έναρξη εμφάνισης συμπτωμάτων. Με βάση τα διαθέσιμα δεδομένα, ο χρόνος επώασης του 2019-nCoV υπολογίζεται σε 2-11 ημέρες, με απώτατο όριο τις 14 ημέρες, λαμβάνοντας υπόψη και τις διαθέσιμες πληροφορίες σχετικά με άλλους κορωνοϊούς, όπως είναι ο MERS-CoV και ο SARS-CoV.

16 Μπορεί ο 2019-nCoV να μεταδοθεί από άτομο που δεν εμφανίζει συμπτώματα;

Με βάση πρόσφατες αναφορές η μετάδοση του 2019-nCoV είναι πιθανή από άτομα που έχουν μολυνθεί από τον ιό, αλλά δεν εμφανίζουν ακόμα σοβαρά συμπτώματα. Παρόλα αυτά, σύμφωνα με τα έως τώρα δεδομένα, υπεύθυνα για την εξάπλωση του ιού είναι κυρίως τα άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα.

17 Είναι ασφαλές να λαμβάνουμε δέματα από την Κίνα ή από άλλες περιοχές με συνεχιζόμενη κυκλοφορία του ιού;

Ναι, είναι ασφαλές. Σύμφωνα με προηγούμενες μελέτες, αυτού του είδους οι ιοί δεν επιβιώνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα σε αντικείμενα.

18 Είναι τα αντιβιοτικά αποτελεσματικά στην πρόληψη και τον έλεγχο της εξάπλωσης του 2019-nCoV;

Όχι, τα αντιβιοτικά δεν δρουν κατά των ιών.

19 Υπάρχουν συγκεκριμένα φάρμακα για τον 2019-nCoV;

Όχι. Τα άτομα που εμφανίζουν ήπια συμπτώματα, θα πρέπει να λαμβάνουν μέτρα ανακούφισης των συμπτωμάτων. Άτομα με σοβαρή συμπτωματολογία χρειάζονται περαιτέρω υποστηρικτική φροντίδα.