

Τί είναι ο 2019 - nCoV;

Ο 2019-nCoV είναι στέλεχος κορωνοϊού που απομονώνεται για πρώτη φορά από τον άνθρωπο. Με βάση τα υπάρχοντα επιδημιολογικά δεδομένα, είναι πιθανό ότι αναπτύχθηκε αρχικά σε κάποιο ζωικό είδος και στη συνέχεια πέρασε στον άνθρωπο.



Ποια είναι τα κύρια συμπτώματα του;

Το συχνότερο σύμπτωμα είναι ο πυρετός. Άλλα συμπτώματα με τα οποία μπορεί να εκδηλωθεί η λοίμωξη είναι βήχας, φαρυγγαλγία, αρθραλγίες, μυαλγίες, καταβολή, ή δύσπνοια. Οι περισσότεροι ασθενείς εμφανίζουν ήπια νόσο. Σε περίπτωση βαρύτερης νόσησης, ο ασθενής μπορεί να εμφανίσει πνευμονία με σοβαρή οξεία αναπνευστική δυσχέρεια και να χρειαστεί νοσηλεία σε μονάδα εντατικής θεραπείας. Άτομα με υποκείμενα νοσήματα και ηλικιωμένοι πιθανώς διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο σοβαρότερης νόσησης. Μέχρι στιγμής, το ποσοστό των περιστατικών που είχαν θανατηφόρο κατάληξη είναι περίπου 2%. Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα συμπτώματα υποχωρούν μόνα τους. Προς το παρόν, δεν υπάρχουν διαθέσιμα εμβόλια που να προσφέρουν προστασία έναντι των κορωνοϊών.

Περίοδος επώασης και μεταδοτικότητας:

Ο χρόνος επώασης της νόσου, δηλαδή το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ της μόλυνσης και της εκδήλωσης των συμπτωμάτων, δεν έχει ακόμη πλήρως καθοριστεί και υπολογίζεται σε 2-14 ημέρες (μέσος χρόνος επώασης περίπου 5 ημέρες).

Πως μεταδίδεται ο ιός;

Με βάση τα διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα, φαίνεται ότι ο νέος κορωνοϊός πιθανότατα μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων που αποβάλλονται από άτομο που νοσεί, μέσω βήχα ή πταρμού, ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις αναπνευστικού (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών).

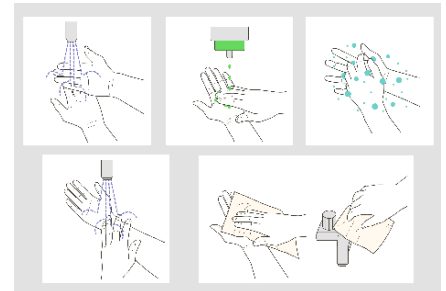
Ποια είναι τα προληπτικά μέτρα;

Συνιστώνται τα μέτρα προφύλαξης που ισχύουν και για τις άλλες ιογενείς λοιμώξεις του αναπνευστικού, δηλαδή η αποφυγή στενής επαφής με άτομα που παρουσιάζουν τα συμπτώματα της νόσου (βήχας, φτέρνισμα) και έχουν πρόσφατα ταξιδέψει σε περιοχές υψηλού κινδύνου. Επίσης η τήρηση των κανόνων υγιεινής των χεριών και των κανόνων αναπνευστικής υγιεινής και συγκεκριμένα:

Υγιεινή χεριών:

Πλένετε τα χέρια σας συχνά, ιδιαίτερα όταν είναι λερωμένα και όταν φροντίζετε στο σπίτι κάποιον που είναι ασθενής. Η υγιεινή των χεριών προλαμβάνει επίσης τη μετάδοση λοιμώξεων σε σας (μέσω αγγίγματος μολυσμένων επιφανειών) και προκειμένου για τα νοσοκομεία, τη μετάδοση λοιμώξεων σε ασθενείς, επαγγελματίες υγείας και άλλους.

Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και άφθονο νερό όταν είναι εμφανώς λερωμένα. Εάν δεν είναι εμφανώς λερωμένα, μπορείτε να τα πλένετε με σαπούνι και νερό ή να χρησιμοποιήσετε καθαριστικά χεριών βασισμένα στο οινόπνευμα.



Υγιεινή του Αναπνευστικού:

Όταν βήχετε ή φταρνίζετε, καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με ιατρική μάσκα, μαντήλι, το μανίκι σας ή τον λυγισμένο αγκώνα σας. Πετάξτε το χρησιμοποιημένο μαντήλι σε κλειστό κάδο αμέσως μετά τη χρήση. Εφαρμόστε τα μέτρα υγιεινής των χεριών μετά από κάθε επαφή με εκκρίματα του αναπνευστικού.

Πως να αντιμετωπίσετε τις ιώσεις:

Τα περισσότερα άτομα αναρρώνουν χωρίς θεραπεία, για το λόγο αυτό συνιστάται:

- Παραμονή στο σπίτι, ξεκούραση
- Επαρκής διατροφή και ενυδάτωση
- Αντιπυρετικά
- Συμπτωματική αντιμετώπιση
- Έγκαιρη χορήγηση αντιικών φαρμάκων σε πυρετό >38,5 (εντός 48 ωρών) προλαμβάνει βαριά εξέλιξη γρίπης και αποτρέπει επιπλοκές

Πότε πρέπει να αναζητήσω βοήθεια;

Εάν εμφανιστούν συμπτώματα, όπως:

- Παρατεταμένος – υψηλός πυρετός
- Δυσκολία στην αναπνοή ή πόνος στο στήθος
- Κυάνωση (μελάνιασμα) στα χείλη
- Συνεχείς έμετοι και αδυναμία συγκράτησης των υγρών που λαμβάνει ο ασθενής
- Σημεία αφυδάτωσης, όπως ζάλη στην όρθια στάση
- Επεισόδια σπασμών
- Σημεία σύγχυσης ή αποπροσανατολισμού
- Συμπτώματα κατά την εγκυμοσύνη
- Χρόνια προβλήματα υγείας

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΠΙΔΕΙΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Στην παρούσα φάση ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κήρυξε παγκόσμιο συναγερμό, ενώ η επιδημία συνιστά κατάσταση έκτακτης ανάγκης στον τομέα της δημόσιας υγείας σε διεθνές επίπεδο, χωρίς όμως να συνιστά περιορισμό στις εμπορικές συναλλαγές λόγω του Κορωναϊού. Παρόλα αυτά, ουδείς μπορεί να διαβεβαιώσει για τις μελλοντικές εξελίξεις και υπάρχει πιθανότητα ο κίνδυνος να αναβαθμιστεί και οι εξελίξεις να είναι ραγδαίες. Για αυτό το λόγο απαιτείται:

- Οι επιχειρήσεις θα πρέπει από τώρα να είναι έτοιμες για ακόμα χειρότερη εξέλιξη, η καλή προετοιμασία θα αποτρέψει τον πανικό που τυχόν προκληθεί αν το θέμα πάρει πολύ μεγαλύτερες διαστάσεις, με λήψη συγκεκριμένων οργανωτικών μέτρων
- Συγκρότηση επιτελικής ομάδας διαχείρισης κρίσεων στην οποία θα συμμετέχουν στελέχη από την ανώτατη διοίκηση, γραφείο προσωπικού, υπεύθυνοι ασφάλειας, τεχνικός ασφαλείας – ιατρός εργασίας. Διαρκής συνεργασία - ενημέρωση και επικοινωνία με την [Ergonomia](#), για ό,τι περαιτέρω απαιτηθεί
- Τουλάχιστον ένα άτομο ανά εγκατάσταση κάθε εταιρείας, θα πρέπει να οριστεί ως υπεύθυνος για καθημερινή ενημέρωση από την επιτελική ομάδα, ώστε τα μέτρα που λαμβάνονται να υλοποιούνται με άμεσο, σαφή και ενιαίο τρόπο
- Οι υπεύθυνοι γραμμής παραγωγής και τμημάτων θα πρέπει επίσης να συγκροτήσουν σχέδιο για λειτουργία των εγκαταστάσεων με το ελάχιστο δυνατό προσωπικό σε περίπτωση που απαιτηθεί η απουσία για μακρύ χρονικό διάστημα σημαντικού αριθμού εργαζομένων

Σημείο κλειδί είναι η καλή προετοιμασία και η διαρκής ενημέρωση και συνεργασία όλων των υπευθύνων για τη λήψη αποφάσεων. Η [Ergonomia](#) είναι συνεχώς στη διάθεση σας με πληροφορίες που ανανεώνονται διαρκώς στην ιστοσελίδα www.ergonomia.gr. Επίσης, μπορείτε να επικοινωνείτε με το εξειδικευμένο προσωπικό του τμήματος Ιατρικής της Εργασίας για να σας ενημερώσει στο τηλέφωνο 210-2773327 εσωτ. 344.

Οδηγίες για εταιρείες και εργαζόμενους:

- Σωστό και επιμελές πλύσιμο χεριών, τοποθέτηση οδηγίων σε χαρακτηριστικά σημεία (εκεί όπου υπάρχουν βρύσες)
- Χρήση αντισηπτικών αλκοολούχων διαλυμάτων
- Δεν μοιραζόμαστε με άλλους προσωπικά αντικείμενα
- Αποφεύγουμε τις χειραψίες και τα φιλιά
- Επαρκής και συστηματικός αερισμός χώρων
- Οι λείες επιφάνειες των σημείων που συνηθίζουμε να πιάνουμε συχνά πρέπει να καθαρίζονται καλά και συχνά
- Εάν κάποιο άτομο εμφανίσει συμπτώματα γρίπης στη δουλειά πρέπει να τηρεί κατά το δυνατόν απόσταση πάνω από ένα μέτρο από άλλα άτομα και να φοράει απλή χειρουργική μάσκα, αν υπάρχει δυνατότητα να παραμείνει σε ξεχωριστό εντελώς χώρο μέχρι να αποχωρήσει από την εργασία
- Όλοι οι εργαζόμενοι με συμπτωματολογία νόσησης αναπνευστικού θα πρέπει να ενθαρρύνονται να παραμένουν εκτός χώρου εργασίας. Επιστροφή στην εργασία μόνο αν είναι απολύτως καλά, τουλάχιστον 24 ώρες χωρίς πυρετό και χωρίς άλλα συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα (καταρροή, έντονος βήχας ή πταρμός)
- Περιορισμός συσκέψεων, συγκεντρώσεων και γενικώς συναθροίσεων του προσωπικού σε κλειστές αίθουσες ή meeting rooms. Εξάντληση όλων των μορφών επικοινωνίας και εργασίας εξ'αποστάσεως (skype meetings, εργασία από το σπίτι) ανάλογα με την πολιτική και τις δυνατότητες της εκάστοτε εταιρείας
- Περιορισμός ή και αποφυγή των ταξιδιών σε χώρες με έξαρση της νόσου (ιδιαιτέρως Κίνα) εκτός αν συντρέχει απόλυτη και άμεση ανάγκη. Στη περίπτωση αυτή πρέπει να υπάρχει πλήρης ενημέρωση του ατόμου που πρόκειται να ταξιδέψει για τους κινδύνους και τα μέτρα προφύλαξης, όπως αναφέρθηκαν ανωτέρω

Οδηγίες για ταξιδιώτες:

Σύμφωνα με τον [Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας \(Ε.Ο.Δ.Υ.\)](#) ο κίνδυνος για τον ταξιδιώτη θεωρείται μέτριος. Συνιστάται να αποφύγετε το ταξίδι προς την πόλη Wuhan, επαρχία Hubei αν δεν είναι απολύτως απαραίτητο.

Αν ταξιδεύετε προς την πόλη Wuhan συνιστάται:

- Να αναβάλετε το ταξίδι σας ενώ έχετε συμπτώματα (πυρετό ή άλλα συμπτώματα από το αναπνευστικό όπως δυσκολία στην αναπνοή, βήχα)
- Να πλένετε συχνά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι
- Να αποφύγετε την επαφή με τα ζώα (ζωντανά ή νεκρά), τις αγορές ζώων και τα προϊόντα ζωικής προέλευσης (όπως μη μαγειρεμένο κρέας)
- Να αποφύγετε την επαφή με ασθενείς

Κατά την διάρκεια του ταξιδιού σας στην πόλη Wuhan συνιστάται:

- Να καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με ένα χαρτομάντηλο ή με το μανίκι (όχι με το χέρι) όταν βήχετε ή φτερνίζεστε
- Να αποφύγετε την επαφή με άλλα άτομα ενώ έχετε συμπτώματα (πυρετό ή άλλα συμπτώματα από το αναπνευστικό όπως δυσκολία στην αναπνοή, βήχα)

Μετά την επιστροφή από την πόλη Wuhan συνιστάται:

- Να παρακολουθήσετε την υγεία σας για 14 ημέρες
- Αν εμφανίσετε συμπτώματα (πυρετό ή άλλα συμπτώματα από το αναπνευστικό όπως δυσκολία στην αναπνοή, βήχα) 14 ημέρες μετά την επιστροφή σας, να παραμείνετε στο σπίτι και να αναζητήσετε άμεσα ιατρική φροντίδα αναφέροντας το πρόσφατο ταξίδι σας ή να γίνει επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ (210-5212054)