

Τί είναι ο COVID-19;

Ο SARS-CoV-2 είναι στέλεχος κοροναϊού που απομονώνεται για πρώτη φορά από τον άνθρωπο και η ασθένεια που προκαλεί ονομάζεται COVID-19. Με βάση τα διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα, φαίνεται ότι ο COVID-19 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). Ο χρόνος επώασης της νόσου, υπολογίζεται σε 2-14 ημέρες με μέσο χρόνο επώασης τις 5 ημέρες.



Ποια είναι τα συμπτώματα της COVID-19 λοίμωξης;

Ο ιός μπορεί να προκαλέσει ήπια συμπτώματα όπως :

- Βήχα
- Πονόλαιμο
- Δύσπνοια
- Πυρετό

αλλά και

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

Ομάδες αυξημένου κινδύνου για σοβαρή λοίμωξη COVID-19 αποτελούν άνθρωποι με ηλικία άνω των 70 ετών ή οποιασδήποτε ηλικίας με υποκείμενα σοβαρά χρόνια νοσήματα (καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης, αναπνευστικά νοσήματα) και άτομα με ανοσοκαταστολή. Για τους εργαζόμενους που ανήκουν σε [ευπαθείς ομάδες](#)¹ ακολουθούνται οι οδηγίες του ΕΟΔΥ.

Χειρισμός Υπόπτου κρούσματος στον εργασιακό χώρο²

Ενέργειες: Σε περίπτωση που ένας εργαζόμενος εμφανίσει εικόνα ύποπτου κρούσματος, ο υπεύθυνος θα πρέπει να επικοινωνήσει άμεσα με τον **ΕΟΔΥ** (τηλ. **2105212054** ή στην τηλ. γραμμή **1135**) και να αποτρέψει την επίσκεψη του ασθενή σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας χωρίς προηγούμενη ενημέρωση του ΕΟΔΥ. Καλό είναι να ενημερωθεί και ο Ιατρός Εργασίας της εγκατάστασης για περαιτέρω συμβουλές προληπτικού χαρακτήρα.

Μέχρι να αποχωρήσει ο εργαζόμενος θα πρέπει:

- Να παραμείνει σε ξεχωριστό χώρο (ή αν δεν υπάρχει η δυνατότητα απομόνωσης του, στο γραφείο του) με κλειστή πόρτα και ανοιχτά παράθυρα
- Να του χορηγηθεί άμεσα προστατευτική μάσκα, γάντια και χαρτομάνηλα

- Να δοθεί η οδηγία στο υπόλοιπο προσωπικό να αποφεύγεται η είσοδος στο χώρο του εργαζόμενου

Μετά την αποχώρηση του εργαζόμενου από το χώρο, συνιστάται η σωστή [καθαριότητα του χώρου](#)³ και όλων των επιφανειών. Προτείνεται η χρήση 0.1% υποχλωριώδους νατρίου (αραίωση 1:50 αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5%) μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, είναι απαραίτητη η χρήση αιθανόλης με συγκέντρωση 70% κατόπιν του καθαρισμού με ουδέτερο απορρυπαντικό.

[Ειδικά προληπτικά μέτρα για την αποφυγή ενδεχόμενης διασποράς του COVID-19 σε χώρους εργασίας](#)²

Εργαζόμενοι είτε με ιστορικό ταξιδιού σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού είτε με ιστορικό στενής επαφής με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον 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 κοροναϊό COVID-19
- να παρακολουθούν στενά την υγεία τους σύμφωνα με τις [οδηγίες του ΕΟΔΥ](#)⁴. Σε περιπτώσεις που είναι εφικτό, συνιστάται η εξ' αποστάσεως εργασία

Με την επιφύλαξη των διατάξεων του αρμόδιου Υπουργείου 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.

Σύμφωνα με τον ΕΟΔΥ, [στενές επαφές](#)⁵ είναι:

- Ένα άτομο που ζει στην ίδια οικία με περιστατικό COVID-19
- Ένα άτομο που είχε άμεση σωματική επαφή με περιστατικό COVID-19 (π.χ. χειραψία)
- Ένα άτομο που είχε άμεση επαφή χωρίς να έχουν ληφθεί τα ατομικά μέτρα προστασίας με μολυσματικές εκκρίσεις περιστατικού COVID-19
- Ένα άτομο που είχε επαφή πρόσωπο με πρόσωπο με περιστατικό COVID-19 σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων ή για περισσότερο από 15 λεπτά
- Ένα άτομο που παρέμεινε σε κλειστό περιβάλλον (π.χ. αίθουσα διδασκαλίας, αίθουσα συσκέψεων, αίθουσα αναμονής νοσοκομείου, κλπ.) με

¹ <https://eody.gov.gr/erotiseis-kai-apantiseis-gia-to-neo-koronoio-covid-19/>

² <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-yaieinh/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/6816-odhgies-prostasias-apo-koronoio-stoys-xwroys-ergasias>

³ <https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-monadon-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

⁴ <https://eody.gov.gr/odigies-gia-apomonosi-epafon-sto-spiti/>

⁵ <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Public-health-management-persons-contact-novel-coronavirus-cases-2020-03-31.pdf>

COVID-19

ΜΕΙΝΕΤΕ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΙ

περιστατικό COVID-19 σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων ή για περισσότερο από 15 λεπτά

- Ένας επαγγελματίας υγείας ή άλλο άτομο που παρέχει άμεση φροντίδα σε περιστατικό COVID-19, ή εργαζόμενοι σε εργαστήρια που χειρίζονται κλινικά δείγματα από περιστατικά COVID-19 χωρίς την χρήση ή επί στοχοχίας των συνιστώμενων Μέσων Ατομικής Προστασίας
- Συνταξιδιώτης στο ίδιο αεροσκάφος ο οποίος καθόταν σε απόσταση δύο θέσεων (προς οποιαδήποτε κατεύθυνση) από περιστατικό COVID-19, άτομα που ταξίδευαν μαζί ή άτομα που παρέχουν φροντίδα και μέλη πληρώματος που εξυπηρέτησαν το συγκεκριμένο τμήμα του αεροσκάφους όπου καθόταν το περιστατικό (αν η σοβαρότητα των συμπτωμάτων ή η μετακίνηση του περιστατικού υποδηλώνουν εκτεταμένη έκθεση, οι επιβάτες που κάθονται στο ίδιο τμήμα ή όλοι οι επιβάτες του αεροσκάφους μπορούν να θεωρηθούν στενές επαφές)

Γενικές οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης⁶

- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων ανά τακτά χρονικά διαστήματα
- Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, χρειάζεται συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, ανελκυστήρες, διακόπτες, βρύσες κλπ) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπουνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό. Σημειώνεται ότι οι εργασίες καθαρισμού πρέπει να γίνονται με χρήση γαντιών μιας χρήσης και στολή εργασίας
- Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως. Τονίζεται ότι, το προσωπικό όταν καθαρίζει θα πρέπει να φοράει γάντια μιας χρήσης και στολή εργασίας. Τα γάντια μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων και να μη γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, πχ. πλύσιμο των γαντιών μιας χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους

- Επισημαίνεται ότι, η χρήση γαντιών μια χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση το πλύσιμο των χεριών

Οδηγίες για ταξιδιώτες⁷

Ο κίνδυνος για τον ταξιδιώτη θεωρείται πολύ υψηλός. Συνιστάται να αποφύγετε το ταξίδι, αν δεν είναι απολύτως απαραίτητο. Έως σήμερα δεν υπάρχει εμβόλιο.

Συνιστάται ισχυρά η αποφυγή ταξιδιών εντός και εκτός Ελλάδας όλων των ατόμων που ανήκουν στις ομάδες αυξημένου κινδύνου δηλαδή άτομα με ηλικία άνω των 70 ετών ή οποιασδήποτε ηλικίας με υποκείμενα σοβαρά χρόνια νοσήματα (καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδη διαβήτης, νοσήματα του αναπνευστικού) και άτομα με ανοσοκαταστολή.

Αν ταξιδεύετε προς περιοχές με τοπική μετάδοση COVID-19 συνιστάται:

- 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 μαγειρευμένο κρέας)
- Να αποφύγετε την επαφή με ασθενείς

Κατά την διάρκεια του ταξιδιού σας σε περιοχές με τοπική μετάδοση COVID-19 συνιστάται:

- Να καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με ένα χαρτομάντηλο ή με το μανίκι (όχι με το χέρι) όταν βήχετε ή φτερνίζετε
- 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 οποιοδήποτε προορισμό όλοι οι ταξιδιώτες τίθενται σε υποχρεωτικό κατ' οίκον περιορισμό για 14 ημέρες.

Συνιστάται σε όλους τους ταξιδιώτες πριν και μετά το ταξίδι να ενημερώνονται από τον ΕΟΔΥ (1135, 210-5212054) για την εξέλιξη της νόσου και τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης.

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 Υγείας για να σας ενημερώσει στο τηλέφωνο 210-2773327 εσωτ. 344 ή 352.

Οι αρχές Δημόσιας Υγείας μπορεί να τροποποιήσουν τις ανωτέρω κατευθυντήριες και να τις εφαρμόσουν ανάλογα με την εκτίμηση κινδύνου κάθε περιστατικού και των επαφών του.

⁶ <https://eody.gov.gr/odiqies-gia-ton-perivallontiko-katharismo-mi-ygeionomikon-monadon-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/>

⁷ <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19-odiqies-gia-taxidiotes/>