

Αναλυτικές οδηγίες προς επιβεβαιωμένα ή ύποπτα κρούσματα λοίμωξης από κορωνοϊό που παραμένουν στο σπίτι

Οι οδηγίες που εκδόθηκαν από τους ειδικούς του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Νοσημάτων (ECDC) στοχεύουν στην πρόληψη διασποράς του ιού στο χώρο του σπιτιού, ενώ παρέχουν και οδηγίες για τον χειρισμό των απορριμμάτων. Όπως αναφέρουν οι ειδικοί του ECDC, οι ύποπτοι ή επιβεβαιωμένοι ασθενείς με COVID-19, που παρουσιάζουν ήπια κλινική συμπτωματολογία (κυρίως πυρετό, βήχα, κεφαλαλγία και κακουχία) δεν χρειάζονται νοσηλεία και παραμένουν στο σπίτι.

Στην πλειονότητά τους θα ιαθούν χωρίς επιπλοκές. Τα συμπτώματα, ωστόσο, ενδέχεται να επιδεινωθούν, με προοδευτική δύσπνοια, κυρίως κατά τη δεύτερη εβδομάδα της ασθένειας.

Τα άτομα που μένουν στο σπίτι, θα πρέπει να τηρούν τις εξής οδηγίες:

- Περιορίστε τον αριθμό των ατόμων που φροντίζουν τον ύποπτο ή επιβεβαιωμένο ασθενή COVID-19. Είναι καλύτερα αυτό να γίνεται από μόνο ένα άτομο, το οποίο θα πρέπει να είναι υγιές και χωρίς βασικά προβλήματα, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη, πνευμονικά ή καρδιακά προβλήματα.
- Τα ύποπτα ή θετικά περιστατικά που βρίσκονται στο σπίτι, πρέπει να αποφεύγουν την επαφή με άτομα, όπως ηλικιωμένοι, ανοσοκατασταλμένοι, ασθενείς με υποκείμενα προβλήματα υγείας. Η πρόσβαση σε κοινόχρηστους χώρους πρέπει να περιορίζονται όσο το δυνατόν περισσότερο και να τηρείται αυστηρά η υγιεινή των χεριών.
- Τοποθετήστε τον ασθενή σε ένα καλά αεριζόμενο ενιαίο χώρο (δηλαδή ανοιχτό παράθυρο τακτικά). Θα πρέπει να χρησιμοποιεί ξεχωριστή τουαλέτα, αν είναι δυνατόν, από το υπόλοιπο νοικοκυριό.
- Αποφύγετε να μοιράζεστε μαζί του αντικείμενα, όπως σκεύη φαγητού ή πετσέτες. Όλοι οι κοινόχρηστοι χώροι πρέπει να αερίζονται καλά. Οι αγγιζόμενες επιφάνειες (χερούλια, διακόπτες φωτός) να καθαρίζονται συχνά με ουδέτερα απορρυπαντικά.
- Να πλένετε και απολυμαίνετε συχνά τα χέρια, ειδικά μετά από επαφή με τον ασθενή ή με οποιαδήποτε επιφάνεια συχνά που άγγιξε, ειδικά πριν και μετά την προετοιμασία του φαγητού, πριν το φαγητό, μετά τη χρήση της τουαλέτας. Η τουαλέτα και ο νεροχύτης πρέπει να καθαρίζονται καθημερινά, αποφεύγοντας πισσιλιές.
- Οι επιφάνειες και τα αντικείμενα πρέπει να απολυμαίνονται με κανονικό οικιακό λευκαντικό, σε αραιώση που αντιστοιχεί σε 0,05 - 0,1% υποχλωριώδες νάτριο (20 ml οικιακού λευκαντικού θα πρέπει να αραιώνονται σε 1 λίτρο νερού).
- Καθαρίστε τακτικά το δωμάτιο του ασθενούς (καθημερινά). Χρησιμοποιήστε υλικά καθαρισμού μίας χρήσης (μαντηλάκια). Αν δεν υπάρχει εξοπλισμός καθαρισμού μίας χρήσης, το υλικό καθαρισμού (πανί, σφουγγάρι) πρέπει να τοποθετηθεί σε ένα απολυμαντικό διάλυμα, όπως περιγράφεται πιο πάνω. Το άτομο που έχει την ευθύνη

του καθαρισμού, πρέπει να φοράει γάντια μιας χρήσης και μια χειρουργική μάσκα.

- Άτομα με ήπια συμπτώματα μπορούν να καθαρίζουν οι ίδιοι το δωμάτιό τους. Τα κλινოსκεπάσματα, οι πετσέτες, τα εσώρουχα και άλλα υφάσματα που χρησιμοποιούνται από τον ασθενή θα πρέπει να αποθηκεύονται σε τσάντα στο δωμάτιο του ασθενούς, μέχρι να πλυθούν με κανονικό απορρυπαντικό πλυντηρίων ρούχων στους 90 °C (κύκλος ζεστού νερού). Αν δεν μπορούν να πλυθούν με κύκλους ζεστού νερού, να χρησιμοποιούνται λευκαντικό ή άλλα προϊόντα πλυντηρίου για απολύμανση υφασμάτων.
- Ο ασθενής θα πρέπει να έχει μια σακούλα σκουπιδιών στο δωμάτιό του για χρησιμοποιημένα μαντηλάκια, μάσκες προσώπου και άλλα απόβλητα.
- Εάν ένα νοικοκυριό έχει περισσότερο από έναν πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα με COVID-19, μπορούν να απομονωθούν στο ίδιο δωμάτιο.

Διαχείριση Απορριμμάτων

- Στο δωμάτιο του ασθενούς θα πρέπει να τοποθετείται μεμονωμένος σάκος απορριμμάτων.
- Τα χαρτομάντιλα και οι μάσκες προσώπου που χρησιμοποιούνται από τον ασθενή θα πρέπει να τοποθετούνται αμέσως στη συγκεκριμένη σακούλα.
- Τα γάντια και οι μάσκες προσώπου που χρησιμοποιούνται από εκείνον που τον φροντίζει, πρέπει να τοποθετούνται αμέσως σε μία άλλη τσάντα απορριμμάτων, η οποία βρίσκεται κοντά στην πόρτα του δωματίου του ασθενή.
- Οι σάκοι απορριμμάτων θα πρέπει να κλείνονται πριν βγουν από το δωμάτιο του ασθενούς και να αντικαθίστανται συχνά. Δεν πρέπει ποτέ να αδειάζονται σε άλλη σακούλα.
- Οι σάκοι απορριμμάτων μπορούν να συγκεντρωθούν και να τοποθετηθούν στον κάδο. Δεν υπάρχει ειδική διαδικασία συλλογής ή άλλη μέθοδος απόρριψης.
- Αφού χειριστείτε τους σάκους αποβλήτων, πρέπει να κάνετε σχολαστικό καθαρισμό χεριών. Χρησιμοποιήστε νερό και σαπούνι ή απολυμαντικό με βάση το αλκοόλ.

Καλή δύναμη, με επιμονή και επιμονή.

Βασιλική Μέλλου
ΠΕ 25 ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ