

- Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Μαγνησίας
- Ιατρικός Σύλλογος Μαγνησίας
- Φαρμακευτικός Σύλλογος Μαγνησίας
- Ένωση Συλλόγων Γονέων κ Κηδεμόνων Βόλου

**όχι πανικός
αλλά
εγρήγορη**

**δε φοβόμαστε
δεν εφησυχάζουμε
προστατευόμαστε**

Τηρούμε τους Κανόνες Υγιεινής



- Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα



- Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας



- Απορρίπτουμε το χαρτομάντηλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο



- Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα



- Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή, και έχουμε ταξιδιωτικό ιστορικό σε πληττόμενη περιοχή, επικοινωνούμε με το γιατρό μας ή με τον ΕΟΔΥ (τηλ. 2105212054) και παραμένουμε σπίτι μας



- Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα κατά τη διάρκεια ταξιδιού, ενημερώνουμε αμέσως το πλήρωμα και αναζητούμε ιατρική βοήθεια



- Πλένουμε τα χέρια μας: όταν μαγειρεύουμε, όταν φροντίζουμε ασθενείς, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα



- Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την πληροφόρησή μας

Πηγή: Υπουργείο Υγείας

Ο Πρόεδρος του Ιατρικού Συλλόγου εξηγεί και συμβουλεύει:

Η λοιμώδης ασθένεια που οφείλεται στον κορωνοϊό SARS-CoV-2 αποτελεί νέο στέλεχος κορωνοϊού. Ο τρόπος μετάδοσης γίνεται με σταγονίδια από το φτέρνισμα, τον βήχα ή την εκπνοή. Ο ιός μεταδίδεται τόσο κατά τη διάρκεια της ασυμπτωματικής περιόδου της επώασης της νόσου (1-14 ημέρες) όσο και κατά την διάρκεια της νόσου. Τα συμπτώματα της νόσου είναι παρόμοια με αυτά του κοινού κρυολογήματος, δηλαδή πυρετός, βήχας, πονόλαιμος, κακουχία, μυαλγίες, αρθραλγίες και σε σοβαρές περιπτώσεις δύσπνοια. Η πλειοψηφία των ασθενών (80-85%) εμφανίζει ήπια συμπτώματα, ενώ οι υπόλοιποι θα εμφανίσουν σοβαρότερα συμπτώματα και θα χρειασθούν ιατρική εξέταση, παρακολούθηση και θεραπεία κατ' οίκον ή σε νοσοκομείο.

Η ανησυχία για τη νόσο δεν οφείλεται τόσο στη θνησιμότητα (παρόμοια σχεδόν με αυτήν της γρίπης), αλλά στην υψηλή μεταδοτικότητα του ιού, που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να νοσήσουν πολλοί, έστω και με ελαφρά συμπτώματα. Η υψηλή μεταδοτικότητα οφείλεται στην ανυπαρξία ανοσίας στον γενικό πληθυσμό, στην ανυπαρξία ακόμη εμβολίου και στην ανυπαρξία αντιϊκών φαρμάκων εναντίον του συγκεκριμένου ιού. Επομένως η αυστηρή τήρηση των κανόνων πρόληψης και ατομικής υγιεινής θα περιορίσει τη μετάδοση της νόσου.

Τι πρέπει να κάνουμε:

- Παραμονή κατ' οίκον των ασθενών (ιδίως των μαθητών), ακόμη και αυτών με ελαφρά συμπτώματα, όπως πρέπει να πράττουμε και με τις κοινές ιώσεις
- Αποφυγή στενής επαφής με ασθενείς
- Συχνό πλύσιμο χεριών με σαπούνι και αντισηπτικά διαλύματα
- Αποφυγή επαφής χεριών με μάτια, μύτη και στόμα
- Χρησιμοποίηση απλής χειρουργικής μάσκας μόνον από τους ασθενείς
- Κάλυψη της μύτης και του στόματος σε βήχα ή φτέρνισμα με το μανίκι από την έσω πλευρά του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο που στη συνέχεια απορρίπτεται με προσοχή σε κάδους απορριμμάτων
- Επί εμμονής και επιδείνωσης των συμπτωμάτων μετά από 3-4 ημέρες νόσησης ή επί εμφάνισης δύσπνοιας, επικοινωνία με τον προσωπικό ιατρό με σκοπό την εξέταση του ασθενούς
- Στο νοσοκομείο διακομίζεται ασθενής μετά από παραπομπή ιατρού ή εμφάνιση δύσπνοιας ή κατάρρευσής του, διαφορετικά παραμένει στην οικία του υπό ιατρική παρακολούθηση και θεραπεία.

Το επόμενο χρονικό διάστημα η νόσος θα ταλαιπωρήσει μέρος του πληθυσμού και στη χώρα μας, όπως γίνεται κάθε χρόνο με την εποχική γρίπη και τις άλλες ιώσεις. Η χώρα μας όμως διαθέτει μεγάλο αριθμό και υψηλού επιπέδου ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό με πολλές δομές Υγείας στον Κρατικό και Ιδιωτικό τομέα που μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα περιστατικά που θα προκύψουν από τον κορωνοϊό. **Επομένως το σύνθημά μας θα πρέπει να είναι «όχι πανικός, αλλά εγρήγορη».**

Ο Πρόεδρος του Φαρμακευτικού Συλλόγου εξηγεί και συμβουλεύει:

Δεν χρειάζεται πανικός για τον κορωνοϊό (SARS-CoV-2) και αυτό που προβληματίζει περισσότερο την επιστημονική κοινότητα είναι η αύξηση της μεταδοτικότητας που παρατηρείται με τον ιό και όχι η θνησιμότητα η οποία δεν ξεπερνά σε ποσοστό το 3%. Υπάρχει ένα σημαντικό ποσοστό ανθρώπων που προσβλήθηκαν από τον ιό και θεραπεύτηκαν. Οι πιο επιρρεπείς για να προσβληθούν από τον ιό είναι οι ευπαθείς ομάδες, ενώ τα παιδιά και οι ενήλικες που είναι υγιείς δεν διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο. Ο SARS-CoV-2 έχει περίοδο επώασης 2 έως 14 ημέρες πριν την εμφάνιση των συμπτωμάτων. Οι παράγοντες κινδύνου για σοβαρές ασθένειες δεν είναι ακόμη σαφείς, αν και οι ηλικιωμένοι ασθενείς ή οι ασθενείς με υποκείμενες ιατρικές συννοσηροτήτες (διαβήτης, υπέρταση, καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνο) μπορεί να βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο.

Εάν ένα άτομο έχει εκτεθεί στον ιό αλλά δεν έχει αναπτύξει συμπτώματα μέσα σε 14 ημέρες, μπορεί να θεωρηθεί ως μη μολυσμένο.

Πρόληψη:

1. Καθαρίστε συχνά τα χέρια χρησιμοποιώντας απολυμαντικό με βάση το αλκοόλ ή σαπούνι και νερό.
2. Όταν ο βήχετε ή φταρνίζετε καλύψτε το στόμα και τη μύτη με τον αγκώνα ή χαρτομάντιλο – πετάξτε το χαρτομάντιλο αμέσως και πλύνετε τα χέρια.
3. Αποφύγετε την στενή επαφή με οποιονδήποτε έχει πυρετό και βήχα.
4. Εάν έχετε πυρετό, βήχα και δυσκολία στην αναπνοή αναζητήστε ιατρική περίθαλψη νωρίς και μοιραστείτε το πρόσφατο ιστορικό ταξιδιών σας με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης.
5. Όταν επισκέπτεστε ζωντανές αγορές σε περιοχές που αντιμετωπίζουν επί του παρόντος περιπτώσεις του νέου κορωνοϊού, αποφύγετε την άμεση επαφή χωρίς προστασία με ζωντανά ζώα και επιφάνειες που βρίσκονται σε επαφή με ζώα.
6. Πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση ακατέργαστων ή άψητων ζωικών προϊόντων. Το νωπό κρέας, το γάλα ή τα όργανα των ζώων πρέπει να τα χειρίζονται με προσοχή, για να αποφευχθεί η μόλυνση με τα άψητα τρόφιμα, σύμφωνα με τις ορθές πρακτικές ασφάλειας τροφίμων.
7. Χρήση μάσκας. Η χρήση ιατρικής μάσκας αποτελεί ένα από τα μέτρα πρόληψης για τον περιορισμό της εξάπλωσης ορισμένων αναπνευστικών νόσων, συμπεριλαμβανομένου του SARS-CoV-2. Εάν πρόκειται να χρησιμοποιηθούν μάσκες, αυτό το μέτρο πρέπει να συνδυαστεί με την υγιεινή των χεριών και άλλων μέτρων ελέγχου λοίμωξης και πρόληψης για την πρόληψη της μετάδοσης από άνθρωπο σε άνθρωπο του SARS-CoV-2.

Κώστας Ματσιόλης

Πρόεδρος Φαρμακευτικού Συλλόγου Μαγνησίας

Πληροφορίες μπορείτε να βρείτε και εδώ:

◆ ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΕΟΔΥ): <https://eody.gov.gr> ◆ ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ: www.civilprotection.gr
(Οδηγίες σε 6 γλώσσες) ◆ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ: <https://pis.gr/> ◆ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ: <https://pfs.gr/>