

COVID - 19

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ – ΠΡΟΛΗΨΗ – ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Συμπτώματα:

Ο COVID-19 προσβάλλει διαφορετικά άτομα με διαφορετικούς τρόπους. Τα περισσότερα μολυσμένα άτομα εμφανίζουν ήπια έως μέτρια συμπτώματα και αναρρώνουν χωρίς να χρειάζεται να νοσηλευτούν.

Πιο συχνά συμπτώματα:

- πυρετός
- ξηρός βήχας
- κούραση

Πιο σπάνια συμπτώματα:

- πόνοι
- πονόλαιμος
- διάρροια
- επιπεφυκίτιδα
- πονοκέφαλος
- απώλεια γεύσης ή όσφρησης
- δερματικό εξάνθημα ή αποχρωματισμός στα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών

Σοβαρά συμπτώματα:

- δυσκολία στην αναπνοή ή δύσπνοια
- πόνος ή πίεση στο στήθος
- απώλεια ομιλίας ή κίνησης

Αν έχετε σοβαρά συμπτώματα, ζητήστε άμεση ιατρική βοήθεια.

Καλέστε από πριν προτού επισκεφτείτε τον ιατρό σας ή κάποιον χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας.

Άτομα με ήπια συμπτώματα που κατά τ' άλλα είναι υγιή θα πρέπει να διαχειριστούν τα συμπτώματά τους στο σπίτι.

Κατά μέσο όρο, χρειάζονται 5-6 ημέρες από τη στιγμή που κάποιος θα μολυνθεί με τον ιό μέχρι να εμφανίσει τα συμπτώματα, ωστόσο μπορεί να χρειαστούν έως και 14 ημέρες.

Πρόληψη:

Προστατεύστε τον εαυτό σας και τους γύρω σας γνωρίζοντας την κατάσταση και λαμβάνοντας τις απαραίτητες προφυλάξεις. Ακολουθήστε τις συμβουλές που παρέχονται από την τοπική αρμόδια αρχή υγείας.

Για την αποφυγή της εξάπλωσης του COVID-19:

- Πλένετε τακτικά τα χέρια σας. Χρησιμοποιείτε σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών.
- Κρατάτε απόσταση ασφαλείας από οποιονδήποτε βήχει ή φτερνίζεται.
- Όπου δεν είναι δυνατό να διατηρήσετε φυσική απόσταση, φορέστε μάσκα.
- Μην ακουμπάτε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας.
- Καλύπτετε τη μύτη και το στόμα σας με το εσωτερικό του αγκώνα σας ή με ένα χαρτομάντιλο όταν βήχετε ή φτερνίζεστε.
- Μείνετε σπίτι αν δεν αισθάνεστε καλά.
- Αν έχετε πυρετό, βήχα και δυσκολία στην αναπνοή, ζητήστε ιατρική βοήθεια.

Καλέστε εγκαίρως ώστε ο πάροχος υγείας σας να σας κατευθύνει γρήγορα στον κατάλληλο χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας. Με αυτόν τον τρόπο, προστατεύετε και αποφεύγετε την εξάπλωση των ιών ή άλλων μολύνσεων.

Μάσκες

Οι μάσκες μπορούν να βοηθήσουν να αποφευχθεί η εξάπλωση του ιού από τα άτομα που τις φορούν προς τους άλλους. Οι μάσκες μόνο δεν προστατεύουν κατά του COVID-19, αλλά θα πρέπει να συνδυάζονται με τη φυσική απόσταση και την υγιεινή των χεριών. Ακολουθήστε τις συμβουλές που παρέχονται από την τοπική αρμόδια αρχή υγείας.

Θεραπεία – Αυτοφροντίδα:

Αν αισθάνεστε άρρωστοι, θα πρέπει να ξεκουραστείτε, να πίνετε αρκετά υγρά και να τρώτε υγιεινά. Παραμείνετε σε ξεχωριστό δωμάτιο από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και χρησιμοποιήστε ξεχωριστό μπάνιο, αν αυτό είναι εφικτό. Καθαρίζετε και απολυμαίνετε τακτικά τις επιφάνειες που αγγίζονται.

Κάθε μέλος της οικογένειας πρέπει να ακολουθεί υγιεινό τρόπο ζωής στο σπίτι. Ακολουθήστε μια υγιεινή διατροφή, κοιμηθείτε,

παραμείνετε δραστήριοι και διατηρήστε τις κοινωνικές σας επαφές με τα αγαπημένα σας πρόσωπα μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου. Τα παιδιά χρειάζονται περισσότερη αγάπη και προσοχή από τους ενήλικες αυτές τις δύσκολες στιγμές. Ακολουθείτε, όσο είναι δυνατόν, τις καθημερινές σας δραστηριότητες και προγράμματα.

Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε λυπημένοι, αγχωμένοι ή μπερδεμένοι κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσης. Μιλώντας σε άτομα που εμπιστεύεστε, όπως φίλους και μέλη της οικογένειάς σας, μπορεί να βοηθήσει. Αν νιώθετε ψυχικά καταβεβλημένοι, επικοινωνήστε με έναν σύμβουλο ή εργαζόμενο στον τομέα της υγείας.