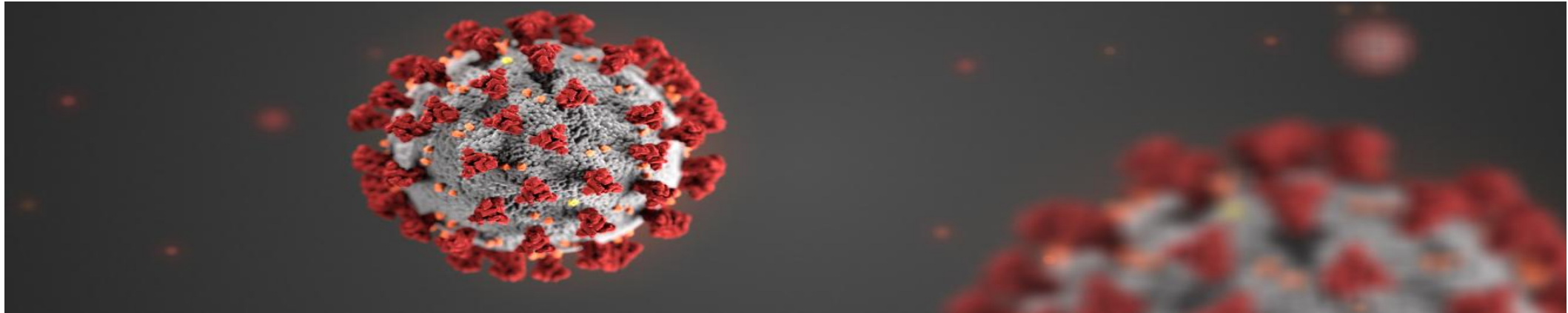


ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΕ ΜΟΝΑΔΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΤΟΥ ΙΟΥ SARS-CoV-2



Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας

Γεωργία Ζαρδαβά , Ιατρός MSc Διοίκηση Μονάδων Υγείας

*Προισταμένη Δ/νσης Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Μητροπολιτικής Ενότητας Θεσσαλονίκης*

ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Οι εκπαιδευόμενοι να
βελτιώσουν τις
παρακάτω
ικανότητες-
δεξιότητες

- Να γνωρίσουν τις πηγές και τρόπους μετάδοσης του ιού
- Να τηρούν τα βασικά μέτρα αποφυγής μετάδοσης του κορωνοϊού
- Να ευαισθητοποιηθούν στην έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων της νόσου
- Να ενεργούν με βάση το νομοθετικό πλαίσιο

ΠΗΓΕΣ-ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΙΟΥ SARS-CoV-2

Ο ιός **SARS-CoV-2** προέρχεται από τα ζώα

Μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και προκαλεί το **νόσημα COVID-19**

Η μετάδοση θεωρείται ότι γίνεται κυρίως μέσω σταγονιδίων που αποβάλλονται από άτομο που νοσεί, μέσω του βήχα ή πταρμού ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις αναπνευστικού(δηλ. μέσω μολυσμένων χεριών)

Η μετάδοση μέσω μεγάλων σταγονιδίων γίνεται όταν οι άνθρωποι **αλληλεπιδρούν μεταξύ τους για κάποιο χρονικό διάστημα (συνήθως >15 λεπτά) σε κοντινή απόσταση (συνήθως 1-2 μέτρα)**

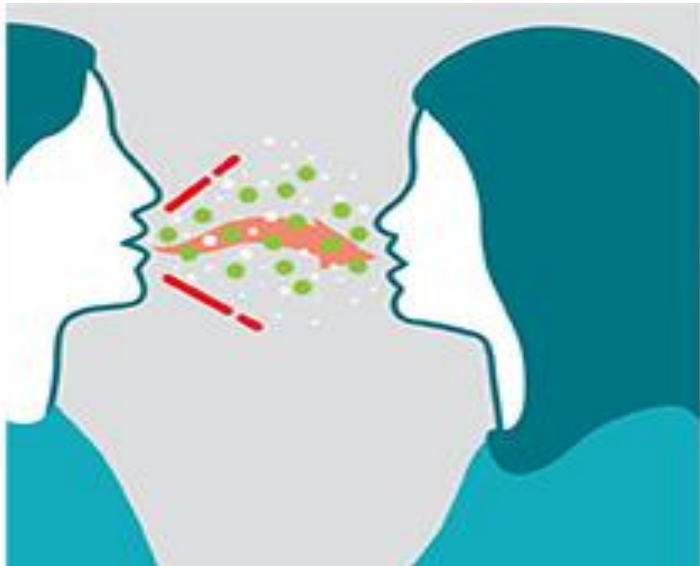
Τα σταγονίδια μπορούν στη συνέχεια να εισπνευστούν ή να προσγειωθούν σε επιφάνειες με τις οποίες μπορεί να έρθουν σε επαφή άλλοι, οι οποίοι στη συνέχεια μπορούν να μολυνθούν όταν αγγίζουν τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα

Χρόνος επώασης της νόσου: 2-14 ημέρες (μέσος χρόνος:5 ημέρες)

Πως μεταδίδεται ο ιός SARS-CoV-2;

ΑΠΟ ΑΝΘΡΩΠΟ ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟ

Εάν εισπνεύσουμε τα σταγονίδια που εκκρίνονται όταν βήχει ή φτερνίζεται κάποιος που έχει προσβληθεί από τον ιό



ΕΑΝ ΑΓΓΙΞΟΥΜΕ ΜΟΛΥΣΜΕΝΕΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΕΣ

και στη συνέχεια αγγίξουμε το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια μας

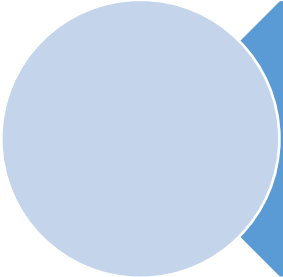


Ποια είναι τα συμπτώματα της λοίμωξης COVID-19;



Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν τα κατωτέρω:

- Πυρετός (37,8 C ή υψηλότερος)
- Βήχας
- Δύσπνοια ή Δυσκολία στην αναπνοή
- Πονόλαιμος
- Απώλεια γεύσης ή όσφρησης
- Ρίγη
- Πονοκέφαλος ή μυικοί πόνοι
- Ναυτία, διάρροια, έμετος



Το εύρος της κλινικής συμπτωματολογίας

- Σημαντικό ποσοστό ασυμπτωματικών ασθενών
- Υψηλό ποσοστό των ασθενών εμφανίζουν ήπια νόσο.
- Σε περίπτωση βαρύτερης νόσησης, ο ασθενής **μπορεί να εμφανίσει σοβαρή πνευμονία και να χρειαστεί νοσηλεία σε νοσοκομείο.**
- Τα άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου είναι **πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρή νόσο.**

Ποιοι ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου

Ηλικιωμένοι >70 ετών

Όσοι πάσχουν από χρόνια νοσήματα

Άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα (υπέρταση, διαβήτης, καρδιαγγειακά, χρόνια αναπνευστικά και οι ανοσοκατεσταλμένοι)



Ο υψηλός βαθμός μεταδοτικότητας του ιού επιβάλλει την εξασφάλιση ενός υψηλού επιπέδου ατομικής υγιεινής αλλά και του περιβάλλοντος χώρου στις Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων ώστε να περιοριστεί-διακοπεί η διασπορά του

ΜΕΤΡΑ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΤΟΥ ΙΟΥ SARS-CoV-2

1. Υγιεινή χεριών και αποφυγή επαφής τους με το πρόσωπο

2. Τήρηση μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης

3. Τήρηση μέτρων αναπνευστικής υγιεινής

4. Χρήση μέσων ατομικής προστασίας

Υγιεινή των χεριών

Εφαρμόστε τα ακόλουθα βήματα όταν πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι

Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό (ζεστό ή κρύο), κλείστε τη βρύση και εφαρμόστε σαπούνι

Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.

Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό

Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας καθαρή πετσέτα, ή χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.

Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε τη χειροπετσέτα

Υγιεινή των χεριών

<https://eody.gov.gr/mikroviaki-antochi-kai-loimoxeis-poy-syndeontai-me-choroys-parochis-ygeias/exonosokomeiako-perivallon-koinotita/ygieini-ton-cherion-plirofories-gia-to-koino>

1
Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό.



Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.

4

2
Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες και στις ραχιαίες επιφάνειες τους, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και στα ακροδάκτυλα κάτω από τα νύχια σας.



5
Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.



3
Τρίψτε τα χέρια σας επιμένοντας στα παραπάνω σημεία για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.



6
Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα την οποία θα πρέπει άμεσα να απορρίψετε σε κάδο απορριμμάτων.



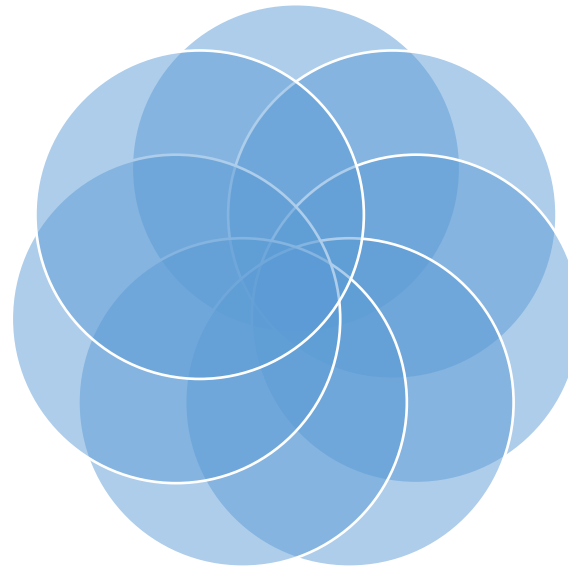
Πότε εφαρμόζεται η υγιεινή των χεριών;

Τα χέρια θα πρέπει να πλένονται σε τακτά χρονικά διαστήματα και οπωσδήποτε

Μετά από επαφή με οποιαδήποτε επιφάνεια πιθανώς επιμολυσμένη (π.χ χειρολαβές, διακόπτες)

Μετά από πταρμό ή βήχα

Πριν και μετά τη φροντίδα τραύματος



Μετά από επαφή με άτομο που εμφανίζει συμπτώματα αναπνευστικού

Πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή που εμφανίζει έμετο ή διάρροια ή συμπτώματα από το αναπνευστικό

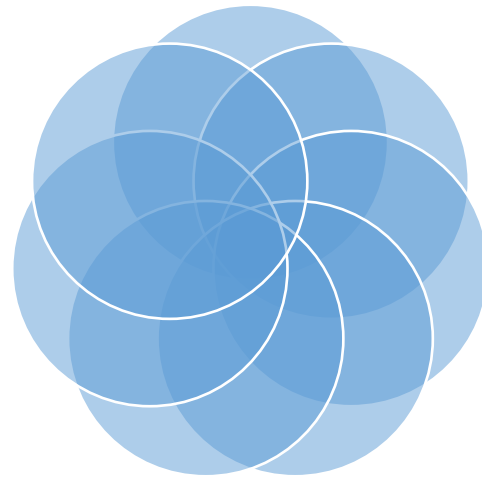
Πότε εφαρμόζεται η υγιεινή των χεριών;

Τα χέρια θα πρέπει να πλένονται σε
τακτά χρονικά διαστήματα και
οπωσδήποτε

Πριν τη λήψη
γεύματος

Μετά την χρήση
της τουαλέτας

Μετά την επαφή με
απορρίμματα



Πριν την
τοποθέτηση της
μάσκας και μετά την
απόρριψής της

Πριν την
τοποθέτηση και
μετά την αφαίρεση
γαντιών

Πότε πρέπει να γίνετε η χρήση αντισηπτικών

Χρησιμοποιήστε αντισηπτικό διάλυμα (τουλάχιστον 70% αλκοόλης) όταν δεν μπορείτε να πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.

Η χρήση του αντισηπτικού διαλύματος μπορεί να μειώσει πολύ **γρήγορα** τον αριθμό των μικροβίων στα χέρια μας.

Το αντισηπτικό διάλυμα δεν είναι τόσο αποτελεσματικό όταν τα χέρια είναι **εμφανώς λερωμένα**

Το αντισηπτικό διάλυμα δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικό για όλα τα μικρόβια

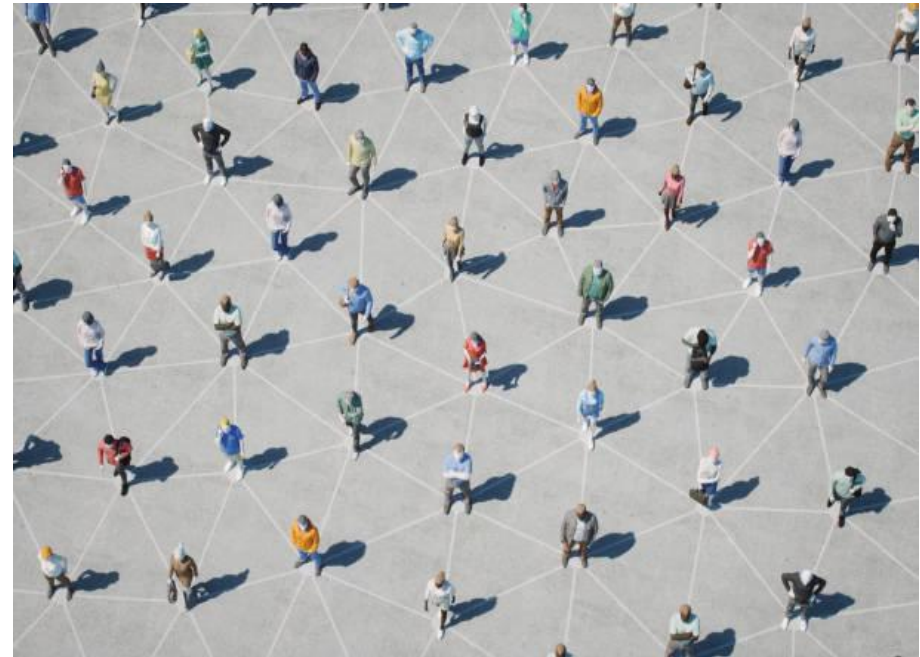
Πως χρησιμοποιείται το αντισηπτικό

Ακολουθούνται
τα εξής βήματα

- Εφαρμόστε την κατάλληλη ποσότητα διαλύματος στην παλάμη του ενός χεριού
- Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας
- Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε περίπου για 20 δευτερόλεπτα

Τήρηση μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης

- Η **φυσική απόσταση** τουλάχιστον **1,5 μέτρων** πρέπει να τηρείται και σε όλους τους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους μεταξύ των ατόμων



Γιατί είναι σημαντική η τήρηση αποστάσεων

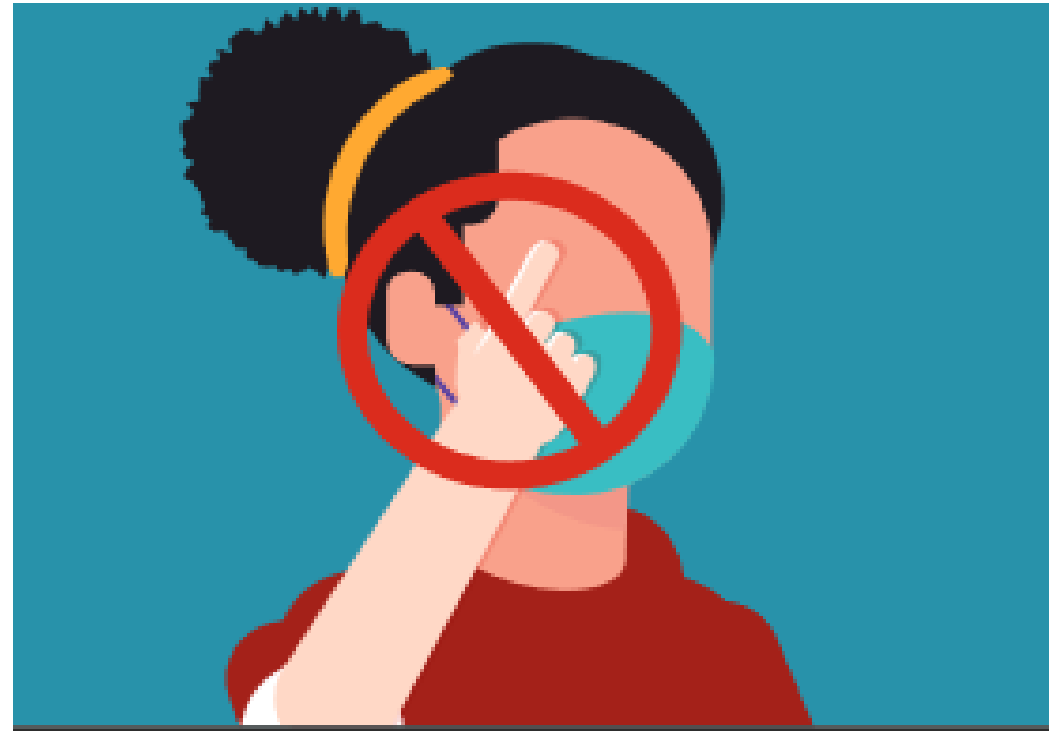
Αποσκοπεί στη μείωση της φυσικής επαφής μεταξύ δυνητικά μολυσμένων ατόμων και υγιών ατόμων ή μεταξύ ομάδων πληθυσμού με υψηλά ποσοστά μετάδοσης και άλλων με χαμηλό ή καθόλου επίπεδο μετάδοσης.

Στόχος είναι να μειωθεί ή να διακοπεί η εξάπλωση του COVID-19.

Αποφυγή χειραψιών



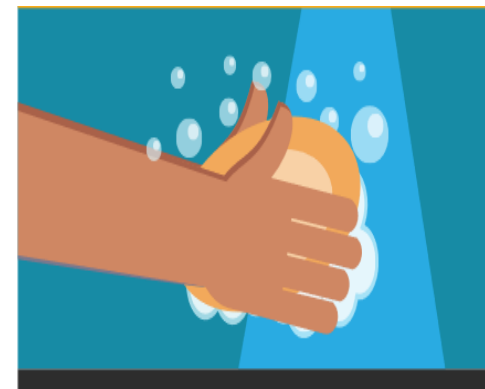
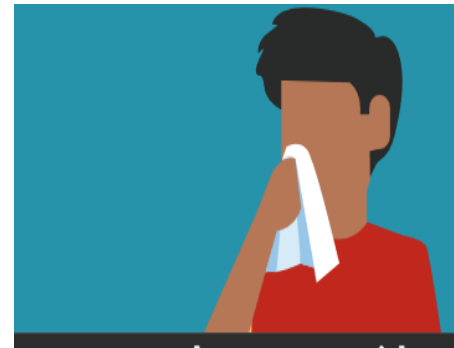
Αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα)



Τήρηση μέτρων αναπνευστικής υγιεινής

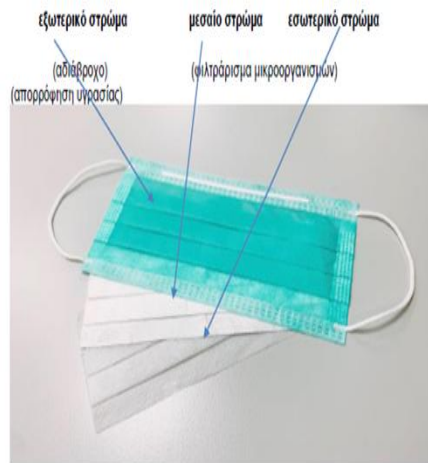
Σε βήχα ή πταρμό

- κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο,
- μετά τη χρήση το χαρτομάντηλο απορρίπτεται σε κλειστό κάδο απορριμμάτων
- σχολαστικό πλύσιμο χεριών



Μέσα ατομικής προστασίας

Μάσκα ιατρική/απλή χειρουργική



Μάσκα κοινότητας



Γάντια μιας χρήσης



Γιατί συνιστάται η χρήση μάσκας

Οι αναπνευστικοί ιοί, όπως ο νέος κορωνοϊός SARS-CoV-2, μπορούν να μεταδοθούν με σταγονίδια που εκτοξεύονται από το στόμα μας κατά την ομιλία, τον βήχα ή το φτέρνισμα.

Η χρήση μάσκας συγκρατεί τα σταγονίδια και **μπορεί να μειώσει τη διασπορά της λοίμωξης στην κοινότητα**. Κύριος στόχος της χρήσης της μάσκας είναι να **προστατεύσετε τους ανθρώπους γύρω σας εάν έχετε μολυνθεί**.

Παράλληλα θα πρέπει να τηρείται η φυσική απόσταση, η υγιεινή των χεριών και ο σωστός τρόπος χρήσης της μάσκας.

Η μάσκα δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε παιδιά κάτω των 3 ετών και σε άτομα που έχουν προβλήματα με το αναπνευστικό ή δεν μπορούν να την αφαιρέσουν χωρίς βοήθεια.

<https://eody.gov.gr/covid-19-odigies-gia-ti-chrisi-maskas-apo-to-koino/>

Η ορθή χρήση της μάσκας είναι το κλειδί για την αποτελεσματικότητά της και την προστασία του ατόμου που τη φορά !!!

Εφαρμόστε υγιεινή των χεριών με πλύσιμο ή με αλκοολούχο αντισηπτικό αμέσως πριν φορέσετε τη μάσκα και οπωσδήποτε πριν την αφαιρέσετε.

Τοποθετείστε τη **μάσκα** ώστε να καλύπτει πλήρως τη **μύτη, το στόμα και το πηγούνι** και να μην υπάρχουν **κενά** μεταξύ μάσκας και προσώπου.

Εάν η μάσκα έχει **μεταλλικό έλασμα** πιέστε το απαλά γύρω από τη ράχη της μύτης.

ΜΗΝ αγγίζετε τη μάσκα όταν τη φοράτε γιατί μπορεί να μεταφέρετε τον ιό στα δάκτυλά σας

<https://eody.gov.gr/covid-19-odigies-gia-ti-chrisi-maskas-apo-to-koino/>

Η μάσκα αφαιρείται πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με λαστιχένιους βραχίονες, αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους λαστιχένιους βραχίονες



Πως πρέπει να χειρίζομαι με ασφάλεια τη μάσκα;

Μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας! Θεωρείται μολυσμένο!

Η μάσκα πρέπει να αφαιρείται και να απορρίπτεται όταν υγρανθεί

**Απορρίψτε τη μάσκα κρατώντας την πάντα από τα κορδόνια ή τα τους
λαστιχένιους βραχίονες**

**Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων πλύνετε την το συντομότερο δυνατόν
μετά από κάθε χρήση με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία > 60°.**

<https://eody.gov.gr/covid-19-odigies-gia-ti-chrisi-maskas-apo-to-koino/>

Οδηγίες εφαρμογής απλής χειρουργικής μάσκας

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-mask.pdf>



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Οδηγίες εφαρμογής απλής χειρουργικής μάσκας

Με αφορμή πρόσφατες αναρτήσεις στο διαδίκτυο αναφορικά με τη χρήση της απλής χειρουργικής μάσκας με δύο τρόπους ο ΕΟΔΥ τονίζει ότι:

1. Ο σωστός τρόπος εφαρμογής της απλής χειρουργικής μάσκας είναι ΕΝΑΣ
2. Η απλή χειρουργική μάσκα αποτελεί ένα φυσικό φραγμό σε υγρά και μεγάλα σταγονίδια του αναπνευστικού. Εφόσον χρησιμοποιείται σωστά προστατεύει από τη μετάδοση αναπνευστικών νοσημάτων που μεταδίδονται με σταγονίδια
3. Η απλή χειρουργική μάσκα πρέπει να εφαρμόζεται:
 - σε κάθε περίπτωση λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος
 - σε κάθε περίπτωση φροντίδας ασθενούς με λοίμωξη αναπνευστικού συστήματος
 - σε κάθε περίπτωση επίσκεψης σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας στη διάρκεια πανδημίας ή στην κορύφωση της εποχικής γρίπης

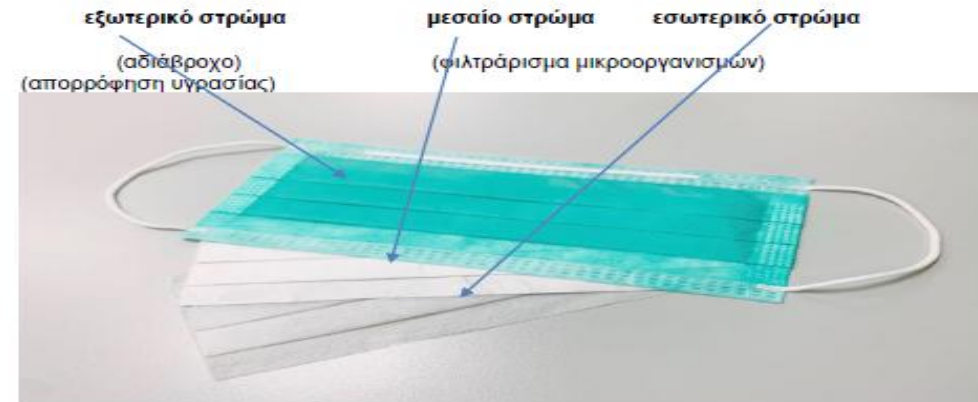
Οδηγίες εφαρμογής

- επιλογή του σωστού μεγέθους
- εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν την τοποθέτηση της μάσκας
- εφαρμογή της μάσκας στο πρόσωπο έτσι ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι (σταθερά, χωρίς κενά)
- πίεση του μεταλλικού στοιχείου στη ράχη της μύτης
- ασφάλιση με τα κορδόνια στη μεσότητα του πίσω μέρους της κεφαλής και του λαιμού. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αυτοί εφαρμόζονται γύρω από τα αυτιά
- αποφυγή επαφής της μάσκας μετά την τοποθέτηση, αλλιώς εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν και μετά την επαφή
- αφαίρεση της μάσκας πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους βρόγχους, προσοχή!
- απόρριψη στον ειδικό κάδο για μολυσματικά αντικείμενα
- εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
- αποφυγή επαναχρησιμοποίησης της μάσκας (είναι μιας χρήσης)
- αφαίρεση, απόρριψη και αλλαγή στην περίπτωση που είναι ρυπαρή ή καταστραμμένη



Περιγραφή των στρωμάτων της απλής χειρουργικής μάσκας

Το εξωτερικό στρώμα της μάσκας είναι χρωματιστό και απωθεί τα υγρά έτσι ώστε στην περίπτωση εκτίναξης αίματος ή άλλων βιολογικών υγρών αυτά να μην εισέλθουν στο ανώτερο αναπνευστικό σύστημα. Αν αυτή η πλευρά τοποθετηθεί προς τα μέσα οι υδρατμοί που παράγονται από την εκπνοή παραμένουν επάνω της και δημιουργούν αίσθημα πνιγμονής. Το εσωτερικό στρώμα είναι άσπρο και σκοπό έχει να απορροφά τους υδρατμούς της εκπνοής. Το φιλτράρισμα των μικροοργανισμών γίνεται από το μεσαίο στρώμα το οποίο δεν είναι ορατό.



Πρέπει να τηρείται η απόσταση των 2 μέτρων από άλλα άτομα και μετά την εφαρμογή της μάσκας;

- Ναι. Η χρήση της μάσκας είναι ένα συμπληρωματικό μέτρο
- Δεν υποκαθιστά καίριας σημασίας προληπτικά μέτρα όπως
 - φυσική απόσταση,
 - η αναπνευστική υγιεινή (χρήση χαρτομάντηλου για τον βήχα ή φτέρνισμα),
 - η υγιεινή των χεριών και η αποφυγή αγγίγματος του προσώπου.

COVID-19 – ΜΑΠ

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/04/Poster-PPE-21-04-20.pdf>

COVID-19 – Εξοπλισμός Ατομικής Προστασίας (ΕΑΠ)



- Εφαρμόστε υγιεινή χεριών πριν και μετά την επαφή με τον ασθενή και μετά την αφαίρεση μέρους ή του συνόλου του ΕΑΠ
- Καθαρίστε όλον τον εξοπλισμό, πολλαπλών χρήσεων, που χρησιμοποιείτε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή και τις διαδικασίες του χώρου εργασίας σας
- Χρησιμοποιήστε με σωστή τεχνική τον κατάλληλο ΕΑΠ ανάλογα με τον χώρο που εργάζεστε και τις παρεμβάσεις που κάνετε
- Αφαιρέστε τον ΕΑΠ με ασφαλή τεχνική
- Κάντε διαλείμματα και ενυδατωθείτε τακτικά

Σημείωση: Η εικόνα με τον ΕΑΠ προέρχεται από αντίστοιχη εικόνα του CDC https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19_PPE_illustrations-p.pdf

Οδηγίες ένδυσης και αφαίρεσης ΜΑΠ

<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/PPE-donning-doffing.pdf>

ΣΕΙΡΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ(ΕΝΔΥΣΗΣ) ΤΟΥ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

<p>Στο χώρο που θα φορεθεί ο Ατομικός Εξοπλισμός Προστασίας (ΑΕΠ) συστήνεται να υπάρχει καθρέπτης και αν είναι εφικτό και άλλο ένα άτομο που θα επιβλέπει τον τρόπο εκτέλεσης της διαδικασίας.</p>	
<p>1. Εφαρμόστε ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ και ελέγξτε την αρτιότητα του εξοπλισμού.</p>	
<p>2. Φορέστε την αδιάβροχη ρόμπα με μακριά μανίκια και μανσέτα και δέστε τη πίσω σας. Αν αυτό είναι δύσκολο, δέστε τη στο πλάι (όχι μπροστά σας).</p>	
<p>3. Φορέστε τη μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2 ή FFP3) ανάλογα με το είδος της παρέμβασης. Εφαρμόστε σωστά τη μάσκα: καλύψτε όλο σας το πηγούνι και πιέστε το έλασμα πάνω και γύρω από τη μύτη. Οι ελαστικοί ιμάντες τοποθετούνται γύρω από τον αυχένα και τη μεσότητα του οπίσθιου μέρους της κεφαλής αντίστοιχα (Εικ.1-5). Εφαρμόστε fittest:Εισπνεύστε ώστε να γίνει εσοχή στη μάσκα. Εκπνεύστε για να διαπιστώσετε εάν υπάρχει διαρροή από τα πλάινά και το άνω μέρος της μάσκας (Εικ.6).</p>	
<p>4. Φορέστε γυαλιά ή ασπίδα προσώπου, ώστε να προσαρμόζονται στο πρόσωπο και τους οφθαλμούς. Αν χρησιμοποιείτε γυαλιά θα πρέπει να μην υπάρχει κενό μεταξύ μάσκας και γυαλιών στην περιοχή του ρινικού οστού.</p>	
<p>5. Εφαρμόστε ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ.</p>	
<p>5. Φορέστε γάντια(αν είναι εφικτό με μακριά μανσέτα), έτσι ώστε να καλύπτονται τα μανίκια της προστατευτικής ενδυμασίας πάνω από τους καρπούς.</p>	

ΣΕΙΡΑ ΑΦΑΙΡΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ-Α ΤΡΟΠΟΣ

Στο χώρο που θα αφαιρεθεί ο Ατομικός Εξοπλισμός Προστασίας (ΑΕΠ) προτείνεται να υπάρχει καθρέπτης και αν είναι εφικτό και άλλο ένα άτομο που θα επιβλέπει τον τρόπο εκτέλεσης της διαδικασίας.

<p>1. Αφαιρέστε τα γάντια.</p>	
<p>2. Εφαρμόστε ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ και φορέστε ένα νέο ζευγάρι γάντια.</p>	
<p>3. Αφαιρέστε τη ρόμπα: Η μπροστινή εξωτερική επιφάνεια της ρόμπας θεωρείται μολυσμένη. Λύστε τα κορδόνια. Ξεκινώντας από την πίσω πλευρά δυτλώστε το ρυπαρό μέρος και ακολουθήστε την τεχνική του ξεφλουδίσματος. Κατεβάστε τη ρόμπα με αργές κινήσεις, τυλίγοντας σταδιακά και φέρνοντας την εσωτερική επιφάνεια προς τα έξω.</p>	
<p>4. Αφαιρέστε τα γάντια και εφαρμόστε ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.</p>	
<p>5. Αφαιρέστε την προστασία των οφθαλμών. Η πρόσθια επιφάνεια της οφθαλμικής προστασίας θεωρείται μολυσμένη - ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΓΙΖΙΖΕΤΕ. Για να αφαιρέσετε κρατείστε από τους βραχίονες των γυαλιών ή το κορδόνι των γυλιών ή της ασπίδας προσώπου.</p>	
<p>6. Εφαρμόστε ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.</p>	
<p>7. Αφαιρέστε ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ τη μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας. Η πρόσθια επιφάνεια της μάσκας θεωρείται μολυσμένη - ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΓΙΖΙΖΕΤΕ. Πιάστε μόνο τους ιμάντες στο πίσω μέρος της κεφαλής: πρώτα τον κάτω ιμάντα και μετά τον επάνω. Αφού απελευθερωθεί το πίσω μέρος της κεφαλής από τους ιμάντες σκύψτε ελαφρά μπρος τα μπροστά, προσέχοντας να μην και απορρίψτε τη μάσκα στα μολυσματικά απορρίμματα.</p>	
<p>8. Εφαρμόστε ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.</p>	

Σειρά Εφαρμογής & Απομάκρυνσης ΜΑΠ

Ρόμπα/ Φόρμα

Μάσκα-
Προσωπίδα

Γυαλιά

Γάντια

Γάντια

Ρόμπα / Φόρμα

Γυαλιά

Μάσκα-
Προσωπίδα

Όταν φοράμε τα ΜΑΠ εφαρμόζουμε την Υγιεινή των Χεριών στην έναρξη της διαδικασίας και πριν την εφαρμογή των γαντιών
Όταν βγάζουμε τα ΜΑΠ εφαρμόζουμε την Υγιεινή των Χεριών σε κάθε βήμα (απόρριψη κάθε τμήματος του εξοπλισμού) με ιδιαίτερη προσοχή μετά την απόρριψη των γαντιών και της ποδιάς και στο τέλος της διαδικασίας



Καθώς τα ΜΑΠ βρίσκονται σε έλλειψη, πρέπει να γίνεται αποτελεσματική & ορθολογική χρήση τους:

- ▶ **Γάντια:** Χρησιμοποιούνται για κάθε επαφή με τον φιλοξενούμενο ή το περιβάλλον του
- ▶ **Ρόμπα:** Πρέπει να εφαρμόζεται κατά προτεραιότητα σε περιπτώσεις στενής επαφής ή/και κινδύνου έκθεσης σε βιολογικά υγρά και αερόλυμα
Πχ. Ντύσιμο, πλύσιμο, αλλαγή ιματισμού, βοήθεια στο μπάνιο, δραστηριότητες υγιεινής κτλ
- ▶ **Ιατρική μάσκα:** σε όλους τους ασθενείς (μάσκα υψηλής προστασίας N95/FFP2 σε ύποπτα και επιβεβαιωμένα κρούσματα)
- ▶ **Οφθαλμική προστασία :** κατά προτεραιότητα σε δραστηριότητες υψηλού κινδύνου, πχ που προκαλούν αερόλυμα καθώς και σε ύποπτα και επιβεβαιωμένα κρούσματα

Προσωπικό που **δεν έρχεται σε στενή επαφή** με τους φιλοξενούμενους (απόσταση > 1,5μ) ή **δεν καθαρίζουν** το περιβάλλον τους ή τον εξοπλισμό τους **ΔΕΝ χρειάζεται να φορέσουν ΜΑΠ, παρά μόνο μάσκα**



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΜΦΗ

(Κ.Υ.Α αρ.Δ1α/ΓΠ.οικ.53080/ΦΕΚ 3611/τΒ/29-08-2020

Κ.Υ.Α αρ.Δ1α/ΓΠ.οικ.56435/ΦΕΚ 3958/τΒ/15-09-2020)

Αφορούν στο :

Προσωπικό

Φιλοξενούμενους/
ωφελούμενους

Δομή/διοίκηση

**ΜΗ ΤΗΡΗΣΗ ΟΔΗΓΙΩΝ:
ΕΠΙΒΟΛΗ ΚΥΡΩΣΕΩΝ**

1^η παράβαση: Διοικητικό πρόστιμο
4.000 ευρώ

2^η παράβαση :Διοικητικό πρόστιμο
10.000 ευρώ

Διοικητικό μέτρο: αναστολή
λειτουργίας 60 ημερών

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- Γενική χρήση ιατρικής μάσκας **από όλο το προσωπικό** καθώς και της ασπίδας προσώπου όπου απαιτείται **(όλη την ώρα της βάρδιας)**
- Τήρηση των βασικών προφυλάξεων σε όλες τις δραστηριότητες του προσωπικού **και εκτός δομής** (π.χ στη χρήση Μ.Μ.Μ)
- Ομαδοποίηση του προσωπικού /φροντίδα συγκεκριμένων δωματίων-φιλοξενουμένων χωρίς αλλαγές από μέρα σε μέρα
- Συστήνεται η αποφυγή ταυτόχρονης απασχόλησης του προσωπικού σε περισσότερες της μίας δομής καθώς και σε άλλες δομές(π.χ ξενοδοχεία)ή σε καταστήματα υγειονομικού ενδιαφέροντος

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- Τήρηση των αποστάσεων όπου αυτό είναι εφικτό, με αποφυγή ομαδικών διαλειμάτων ή συγχρωτισμού σε καντίνες, εντευκτήρια
- Τακτική εκπαίδευση του προσωπικού σχετικά με τη χρήση ΜΑΠ
- Συνεχής ευαισθητοποίηση του προσωπικού με διαλέξεις, ηχητικά μηνύματα, τηλεφωνικά sms κ.λ.π

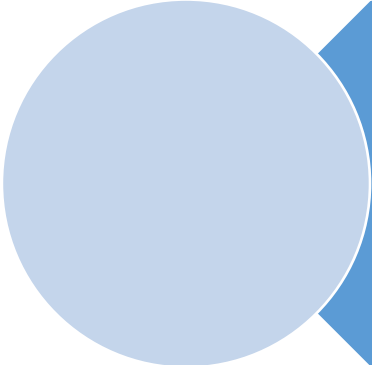
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- Τήρηση των αποστάσεων όπου αυτό είναι εφικτό, με αποφυγή ομαδικών διαλειμάτων ή συγχρωτισμού σε καντίνες, εντευκτήρια
- Τακτική εκπαίδευση του προσωπικού σχετικά με τη χρήση ΜΑΠ
- Συνεχής ευαισθητοποίηση του προσωπικού με διαλέξεις, ηχητικά μηνύματα, τηλεφωνικά sms κ.λ.π

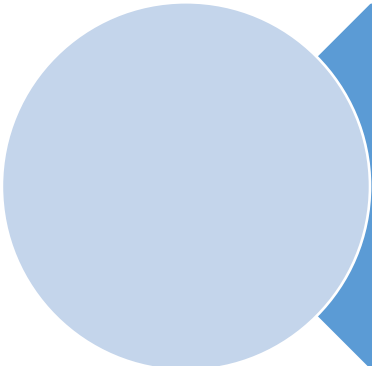
ΑΥΣΤΗΡΟ SGREENING ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

- 1. Καθημερινή θερμομέτρηση κατά την είσοδο και διατήρηση των μετρήσεων σε αρχείο
- 2. Καθημερινή συμπλήρωση του εντύπου-ερωτηματολογίου δήλωσης υγείας
- 3. Προληπτικός περιοδικός δειγματοληπτικός έλεγχος με RT-PCR testing με δεξαμενοποίηση δειγμάτων από 5 εργαζόμενους (sample pooling) σύμφωνα με πρωτόκολλο που θα εκπονήσει ο ΕΟΔΥ
- 4. Υποχρεωτικό test στο προσωπικό που επανέρχεται στην εργασία του μετά από άδεια απουσίας μεγαλύτερη των 5ημερών
- 5. Σε περίπτωση που υπάρξει κρούσμα στη δομή, υποχρεωτικός έλεγχος (RT-PCR) όλου του προσωπικού ανά εβδομάδα μέχρι την παρέλευση 15 ημερών από την ημερομηνία εμφάνισης του τελευταίου κρούσματος

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ



Απομάκρυνση από την εργασία **άμεσα μετά την εμφάνιση συμπτωμάτων** και διενέργεια RT-PCR test : σε περίπτωση **θετικού PCR test** για Covid-19, **απομάκρυνση** από την εργασία για τουλάχιστον **10 ημέρες**



Σε περίπτωση υψηλού κινδύνου επαφής με επιβεβαιωμένο κρούσμα: καραντίνα 7 ημερών και διενέργεια test πριν την επιστροφή

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΜΕΝΟΥΣ/ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΥΣ

Προϋποθέσεις εισαγωγής κάθε ασθενούς /φιλοξενούμενου στη δομή

- υποχρεωτική η κλινική αξιολόγηση
- και αρνητικό test RT-PCR που έχει πραγματοποιηθεί 48ώρες πριν τη μεταφορά

Ενεργητική επιτήρηση όλων των
φιλοξενούμενων με σκοπό την έγκαιρη
διάγνωση

**Χωροταξικός διαχωρισμός
φιλοξενούμενων** ανάλογα με
την κατάσταση της υγείας τους
(π.χ. περιπατητικοί ή μη,
αυξημένης φροντίδας)

**Απαγόρευση εξόδου των
φιλοξενούμενων** στις περιόδους
που απαγορεύονται τα
επισκεπτήρια

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΜΕΝΟΥΣ/ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΥΣ

Άμεση απομόνωση υπόπτων περιστατικών και cohorting (νοσηλεία στον ίδιο θάλαμο)

Προληπτικός περιοδικός δειγματοληπτικός έλεγχος με RT-PCR testing με δεξαμενοποίηση δειγμάτων από 5 φιλοξενούμενους/ωφελούμενους (sample pooling) σύμφωνα με πρωτόκολλο που θα εκπονήσει ο ΕΟΔΥ

Εμφάνιση κρούσματος: ιχνηλάτηση με δειγματοληψία για test Covid-19 με RT-PCR σε όλους τους φιλοξενούμενους

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΞΕΝΟΥΜΕΝΟΥΣ/ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΥΣ

- Εφαρμογή κανόνων αποστασιοποίησης σε κοινοχρήστους χώρους (π.χ εντευκτήρια, τραπεζαρία)
- Χρήση μάσκας σε όσους είναι περιπατητικοί και εφόσον το επιτρέπει η νευρολογική και αναπνευστική τους κατάσταση
- Λήψη γεύματος /δείπνου κ.λ.π στο δωμάτιο

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΟΜΗ/ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Εκπόνηση σχεδίων αντιμετώπισης κρούσματος/πιθανού κρούσματος

Άμεση ενημέρωση ΕΟΔΥ σε περίπτωση κρούσματος

Εξασφάλιση κατάλληλα εκπαιδευμένου προσωπικού σε κάθε βάρδια , για την πιθανότητα εφαρμογής φροντίδας σε Covid-19

Σήμανση –ανάρτηση πινακίδων πόστερ (για υπενθύμιση κανόνων υγιεινής, υγιεινή των χεριών, αναπνευστικής υγιεινής)

Καθιέρωση πολιτικής χορήγησης αναρρωτικών αδειών προσωπικού, ακόμα και με ελάχιστα συμπτώματα

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΟΜΗ/ΔΙΟΙΚΗΣΗ

Εμβολιασμός των φιλοξενούμενων έναντι της γρίπης και όλων των προβλεπόμενων εμβολίων σύμφωνα με την ηλικία τους και το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού

Ανάπτυξη επικοινωνίας με φιλοξενούμενους/συγγενείς/επισκέπτες (SMS, Skype, διαδίκτυο)

Η δομή πρέπει να εξασφαλίσει τη διαθεσιμότητα :

κατάλληλου χώρου για προσωρινή απομόνωση βεβαιωμένου ή πιθανού κρούσματος Covid-19 (κενό μονόκλινο με εύκολη πρόσβαση και αν είναι δυνατόν σε απομόνωση με τα υπόλοιπα δωμάτια)

παροχής οξυγόνου ή φιαλών οξυγόνου στα δωμάτια των φιλοξενουμένων

όλου του απαραίτητου εξοπλισμού για το δωμάτιο νοσηλείας (θερμόμετρο, πιεσόμετρο, παλμικό οξύμετρο, ακουστικά, μόνιτορ παρακολούθησης, φιάλη οξυγόνου αν δεν υπάρχει δίκτυο παροχής, ποδοκίνητος κάδος απορριμμάτων και σάκοι απορριμμάτων)

Η δομή πρέπει να εξασφαλίσει τη διαθεσιμότητα :

- νιπτήρων πλήρως εξοπλισμένων (υγρό σαπούνι, χαρτοπετσέτες, ποδοκίνητος κάδος)
- χαρτομάντηλων /μασκών σε όλους τους κοινόχρηστους χώρους
- αλκοολικών διαλυμάτων σε όλα τα δωμάτια όπου είναι εφικτό ή σε διάδρομους που επιβλέπονται
- την καθημερινή επάρκεια αλλά και ικανού αποθέματος υλικών και ΜΑΠ

Η δομή οφείλει να εφαρμόζει

Καθαριότητα και τήρηση των πρωτοκόλλων καθαρισμού και απολύμανσης χώρων και επιφανειών – διαχείρισης μολυσματικών υλικών βάσει των οδηγιών του ΕΟΔΥ

[\(https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-katharismo-perivallontos-choron-parochis-yperision-ygeia-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/\)](https://eody.gov.gr/odigies-gia-ton-katharismo-perivallontos-choron-parochis-yperision-ygeia-poy-echoyn-ektethei-ston-io-sars-cov-2/)

Λήψη μέτρων για επαρκή φυσικό αερισμό καθώς και μέτρα διασφάλισης της διασποράς του ιού SARS-CoV-2 κατά τη χρήση των κλιματιστικών μονάδων

[\(https://www.mon.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metra-prolhpshe-enanti-koronoioy-sars-cov-2/7108-lhpsh-metrwn-diasfalishs-ths-dhmosias-ygeias-apo-iogeneis-kai-alles-loimwkseis-kata-th-xrhsh-klimatistikwn-monadwn\)](https://www.mon.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metra-prolhpshe-enanti-koronoioy-sars-cov-2/7108-lhpsh-metrwn-diasfalishs-ths-dhmosias-ygeias-apo-iogeneis-kai-alles-loimwkseis-kata-th-xrhsh-klimatistikwn-monadwn)

Η πανδημία της COVID-19 συνεχίζεται...

- Μεγάλη παγκόσμια διασπορά και τεράστια η επίδρασή της σε ποικίλα υγειονομικά, κοινωνικά, οικονομικά μεγέθη.
- Στην Ευρώπη, στην Ελλάδα υπάρχει μία καινούργια έξαρση των κρουσμάτων εκεί που υπήρχε ύφεση, δηλαδή υπάρχει ένα είδος δεύτερου κύματος
- Η Ελλάδα, η Ευρώπη και όλος ο κόσμος προσπαθεί και μπορεί να ζήσει, να μάθει να ζει με την πανδημία, αλλά δυστυχώς χωρίς εμβόλιο
- Ιδιαίτερη προσοχή χρήζουν οι ευάλωτες ομάδες και ειδικότερα οι μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων. Δυστυχώς, οι συγκεκριμένες μονάδες επλήγησαν, με δραματικές συνέπειες για τους συνανθρώπους μας.

Αντί επιλόγου...

«Στη δική μας καθημερινότητα νομίζω ταπεινά πρέπει να συνεχίσουμε να μαθαίνουμε να παίρνουμε την ευθύνη που μας αναλογεί. Να συζητάμε και να συνεισφέρουμε στο δικό μας χώρο, να μιλάμε για τα προβλήματά μας, να αναζητούμε να βρίσκουμε τις κατάλληλες λύσεις και με βοήθεια και καθοδήγηση από τους ειδικούς και όχι τους ψευτοεπιστήμονες.

Αλλά, το δυσκολότερο, να αποδεχθούμε και την αβεβαιότητα μιας πρωτόγνωρης κατάστασης. Η μικροκοινωνία του καθενός μας, αλλά πολύ πιο σημαντικά η συνείδησή μας, η εσωτερική μας φωνή θα παραμείνουν οι κριτές μας»

Σωτήρης Τσίορδας Αθήνα, 1 Σεπτεμβρίου 2020

(από την ενημέρωση διαπιστευμένων συντακτών Υ.Υ από τον Υφυπουργό Πολιτικής Προστασίας και Διαχείρισης Κρίσεων Νίκο Χαρδαλιά και τον εκπρόσωπο του Υ.Υ για το νέο κορονοϊό ,καθηγητή Σωτήρη Τσιόρδα)