

Ερωτήσεις και απαντήσεις για τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2 για τις εκπαιδευτικές μονάδες.

Τι είναι COVID-19 και τι SARS-CoV-2;

Ο νέος κορωνοϊός-2019 ονομάζεται τώρα SARS-CoV-2, ενώ η ασθένεια που προκαλεί ονομάζεται COVID-19. Ο ιός ανιχνεύθηκε πρώτη φορά το Δεκέμβριο του 2019 στην περιοχή Γιουχάν της Κίνας και έκτοτε έως σήμερα έχει διασπαρεί σε αποτελεί ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού που μέχρι τότε δεν είχε απομονωθεί στον άνθρωπο.

Από πού προέρχονται οι κορωνοϊοί;

Οι κορωνοϊοί προσβάλλουν τα ζώα αλλά κάποιοι από αυτούς περιστασιακά προσβάλλουν και τον άνθρωπο. Πολλά ζώα αποτελούν πηγή μετάδοσης του ιού στον άνθρωπο, για παράδειγμα ο ιός MERS προέρχεται από τις καμήλες και ο ιός SARS από τις μοσχογαλές.

Ποιος είναι ο τρόπος μετάδοσης του ιού;

Παρόλο που ο ιός προέρχεται από τα ζώα, μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο. Η μετάδοση θεωρείται ότι γίνεται κυρίως μέσω του αναπνευστικού με σταγονίδια από το φτέρνισμα, το βήχα ή την εκπνοή. Δεν είναι ξεκάθαρο επί του παρόντος αν ο ιός μπορεί να μεταδοθεί αερογενώς ή μέσω της κοπρανοστοματικής οδού.

Ποιος είναι ο χρόνος επώασης για την εμφάνιση της νόσου;

Πρόσφατες μελέτες υποδεικνύουν ως μέσο διάστημα επώασης του SARS-CoV-2 τις 5-6 ημέρες και ως μέγιστο χρόνο τις 12 ημέρες. Μία πρόσφατη μελέτη επιβεβαίωσε πως είναι συνετό να υπολογίζουμε την περίοδο επώασης έως 14 μέρες.

Πότε μια περίπτωση της νόσου θεωρείται περισσότερο μεταδοτική;

Ένα περιστατικό θεωρείται περισσότερο μεταδοτικό όταν εμφανίζει συμπτώματα, αλλά θα μπορούσε να είναι μεταδοτικό και στην ασυμπτωματική φάση. Δεν γνωρίζουμε το ποσοστό των ασυμπτωματικών κρουσμάτων, ούτε τον ακριβή ρόλο που παίζουν στη μετάδοση του SARS-CoV-2, πιθανολογείται όμως πως είναι μικρότερη από αυτήν των συμπτωματικών περιπτώσεων της νόσου.

Ποια είναι τα συμπτώματα της COVID-19 λοίμωξης;

Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν τα κατωτέρω:

- Πυρετός,
- Βήχας,
- Φαρυγγαλγία,
- Αρθραλγίες,
- Μυαλγίες,
- Καταβολή,
- Δυσκολία στην αναπνοή

Οι περισσότεροι ασθενείς 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 ομάδα υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ηπατοπάθειες ή πνευμονοπάθειες) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρή νόσο.

Υπάρχει θεραπεία για τη COVID-19 λοίμωξη;

Δεν υπάρχει επί του παρόντος ειδική θεραπεία για τη νόσο. Η θεραπεία είναι υποστηρικτική με στόχο την ανακούφιση των συμπτωμάτων. Μελετώνται καινούργιες θεραπείες σε κλινικές μελέτες σε περιοχές με μεγάλες επιδημίες όπως η Κίνα.

Πότε πρέπει κάποιος να ελεγχθεί για COVID-19;

Εάν έχει :

Οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού (αιφνίδια έναρξη νόσου, με τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: πυρετό, βήχα, δύσπνοια), με ή χωρίς ανάγκη νοσηλείας

ΚΑΙ

Τουλάχιστον **ένα** από τα παρακάτω επιδημιολογικά κριτήρια, εντός των τελευταίων 14 ημερών πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων:

- Στενή επαφή με πιθανό ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από

ή

- Ιστορικό ταξιδιού σε πληττόμενες από SARS-CoV-2 περιοχές με βάση τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα

Κάθε ύποπτο κρούσμα θα πρέπει να υποβάλλεται ΑΜΕΣΑ σε εργαστηριακό έλεγχο για τον ιό SARS-CoV-2.

Σε αυτή την περίπτωση συστήνεται η άμεση επικοινωνία με τον **ΕΟΔΥ τηλ: 210.52.12.054** και όχι επίσκεψη σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας χωρίς προηγούμενη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.

Για περισσότερες πληροφορίες βλέπε δικτυακό τόπο:<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/02/2019-ncov-orismos-kroysmatos-2.pdf>

Σε ποιες περιοχές του κόσμου υπάρχει διάδοση στην κοινότητα;

Κίνα, Ιαπωνία, Χόνκ Κόνγκ, Σιγκαπούρη, Νότια Κορέα, Ιράν και Ιταλία (οι περιοχές/επαρχίες Emilia-Romagna, Lombardy, Piedmont και Veneto)

Τι σημαίνει έχω έρθει σε επαφή με τον ιό;

«Επαφή», ως προς τον COVID-19, είναι ένα άτομο που δεν παρουσιάζει συμπτώματα ενώ μπορεί να έχει έρθει σε επαφή με περιστατικό νοσούντος ή και ασυμπτωματικού ατόμου από τον COVID-19. Ο κίνδυνος μόλυνσης εξαρτάται από τον βαθμό έκθεσης στον ιό και για να προσδιορισθεί χρειάζεται συγκεκριμένη διερεύνηση από το προσωπικό του ΕΟΔΥ.

Ποιο άτομο θεωρείται υψηλού κινδύνου επαφή (στενές επαφές)

- Άτομο που διαμένει στον ίδιο χώρο με το κρούσμα COVID-19
- Άτομο που είχε απευθείας φυσική επαφή με το κρούσμα COVID-19 (π.χ. μέσω χειραψίας)
- Άτομο που ήρθε σε επαφή χωρίς μέτρα προστασίας με μολυσματικές βιολογικές εκκρίσεις του κρούσματος COVID-19 (π.χ. να βρισκόταν σε μικρή εμβέλεια όταν ο ασθενής έβηξε, να ήρθε σε επαφή με χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα)
- Άτομο που είχε πρόσωπο με πρόσωπο επαφή με κρούσμα COVID-19 και σε απόσταση < 2 μέτρων περισσότερο από 15'
- Άτομο που βρέθηκε σε κλειστό χώρο (π.χ. αίθουσα διδασκαλίας, αίθουσα συνεδριάσεων, αίθουσα αναμονής σε νοσοκομείο κλπ) με κρούσμα COVID-19 για 15' ή περισσότερα και σε απόσταση < 2 μέτρων
- Εργαζόμενος στον τομέα της υγείας ή άλλο άτομο που παρείχε φροντίδα σε άτομο-επιβεβαιωμένη περίπτωση της νόσου COVID-19 χωρίς να χρησιμοποιήσει τα συνιστώμενα μέτρα ατομικής προστασίας
- Άτομο σε καμπίνα αεροσκάφους που καθόταν σε απόσταση δύο θέσεων (προς κάθε κατεύθυνση) από ένα κρούσμα COVID-19, συνταξιδιώτες ή προσωπικό παροχής φροντίδας και μέλη πληρώματος καμπίνας στο τμήμα του αεροσκάφους που καθόταν ο ασθενής (εάν η σοβαρότητα των συμπτωμάτων ή οι κινήσεις του κρούσματος υποδηλώνουν μεγαλύτερο βαθμό έκθεσης, όλοι οι επιβάτες στο συγκεκριμένο τμήμα του αεροσκάφους μπορεί να θεωρηθούν στενές επαφές).

Τι θεωρείται χαμηλού κινδύνου έκθεση (τυχαία επαφή)

Άτομο(α) που βρέθηκε σε κλειστό χώρο με το κρούσμα COVID-19 για λιγότερο από 15' ή σε απόσταση μεγαλύτερη των 2 μέτρων

- Άτομο(α) που είχε πρόσωπο με πρόσωπο επαφή με κρούσμα COVID-19 σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων αλλά λιγότερο από 15'
- Συνταξιδιώτες του κρούσματος COVID-19 σε άλλα μέσα μεταφοράς

Η μεγαλύτερη διάρκεια επαφής αυξάνει την πιθανότητα μετάδοσης. Το διάστημα των 15' είναι αυθαιρέτως επιλεγμένο για πρακτικούς λόγους. Ανάλογα την αποτίμηση του εκάστοτε κινδύνου, το προσωπικό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) μπορεί να εκτιμήσει ότι χρειάζεται να επεκτείνει την ιχνηλάτηση των επαφών και τη διαχείριση των ατόμων που ήρθαν σε επαφή για συντομότερο διάστημα με το περιστατικό που εξετάζεται.

Ποια είναι τα κύρια βήματα που χρησιμοποιεί ο ΕΟΔΥ για την διαχείριση επαφών με υψηλό κίνδυνο έκθεσης;

- Ενεργητική επιτήρηση από τις αρχές Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) για ένα διάστημα 14 ημερών μετά την τελευταία έκθεση στον κίνδυνο
- Καθημερινή παρακολούθηση για την διαπίστωση συμπτωμάτων COVID-19, όπως πυρετός (υψηλός ή χαμηλός), βήχας ή δύσπνοια
- Οδηγία να αποφύγουν τις κοινωνικές επαφές
- Οδηγία να αποφύγουν τα ταξίδια
- Θα πρέπει να παραμένουν διαθέσιμοι για ενεργητική επιτήρηση

Ποια είναι τα κύρια βήματα που χρησιμοποιεί ο ΕΟΔΥ για την διαχείριση επαφών χαμηλού κινδύνου;

- Οδηγία να παρακολουθούν από μόνοι τους την πιθανή εμφάνιση συμπτωμάτων COVID-19, όπως πυρετός (υψηλός ή χαμηλός), βήχας ή δύσπνοια για διάστημα 14 ημερών μετά ην τελευταία έκθεσή τους στον κίνδυνο
- Οι αρχές Δημόσιας Υγείας μπορεί να παράσχουν επιπλέον οδηγίες ανάλογα με την κάθε περίπτωση

Σημειωτέον πως όλες οι επαφές, άσχετα αν η έκθεσή τους θεωρείται υψηλού ή χαμηλού κινδύνου, θα πρέπει άμεσα να απομονώνονται εθελοντικά και να επικοινωνούν με τις υπηρεσίες υγείας σε περίπτωση που εμφανιστεί κάποιο σύμπτωμα εντός 14 ημερών από την τελευταία έκθεσή τους στον κίνδυνο. Εάν δεν εμφανιστεί κανένα σύμπτωμα εντός 14 ημερών από την τελευταία έκθεσή τους στον κίνδυνο, το άτομο δεν θεωρείται πλέον πιθανό να νοσήσει από τον COVID-19.

Επιπρόσθετα οι αρχές Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) μπορεί να τροποποιήσουν τις ανωτέρω κατευθυντήριες οδηγίες και να εφαρμόσουν περαιτέρω μέτρα ανάλογα με την εκτίμηση κινδύνου κάθε περιστατικού και των επαφών του καθώς και την φάση διασποράς της επιδημίας στην χώρα.

Σχεδιάγραμμα του αλγορίθμου που ακολουθείται από τον ΕΟΔΥ είναι ανηρτημένο στον δικτυακό τόπο: <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/02/covid19-diaxeirisi-dy-plithismou.pdf>

Υπάρχουν κάποια ειδικά προληπτικά μέτρα για την αποφυγή διασποράς του νέου κορονοϊού SARS-CoV-2 εντός των εκπαιδευτικών μονάδων ;

Επί του παρόντος έχουν ανασταλεί όλες οι εκπαιδευτικές εκδρομές εκτός των συνόρων της χώρας. Τα ειδικά προληπτικά μέτρα για την αποφυγή ενδεχόμενης διασποράς του νέου κορονοϊού SARS-CoV-2 εντός των εκπαιδευτικών μονάδων αφορούν στην παρούσα φάση και μαθητές που επιστρέφουν από πληττόμενες περιοχές

- Μέλη της εκπαιδευτικής μονάδας (π.χ. μαθητές, σπουδαστές, φοιτητές, εργαζόμενοι, κλπ.) με ιστορικό ταξιδιού σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού ή ιστορικό στενής επαφής (βλέπε ανωτέρω) με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον νέο κοροναϊό SARS-CoV-2, εντός των προηγούμενων 14 ημερών, **οι οποίοι είναι ασυμπτωματικοί**, συστήνεται **να περιορίσουν τις επαφές τους, να απέχουν από τα μαθήματα ή την εργασία τους, μέχρις ότου παρέλθουν 14 ημέρες από την ημερομηνία επιστροφής τους από το ταξίδι** (σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού – βλέπε ανωτέρω) ή την ημερομηνία τελευταίας στενής επαφής τους με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από το νέο κοροναϊό SARS-CoV-2 και να παρακολουθούν στενά την υγεία τους.
- Μέλη της εκπαιδευτικής μονάδας με ιστορικό ταξιδιού σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού ή ιστορικό στενής επαφής* με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον νέο κοροναϊό SARS-CoV-2, εντός των προηγούμενων 14 ημερών, **που εμφανίζουν οποιοδήποτε σύμπτωμα λοίμωξης αναπνευστικού** (π.χ. πυρετό, βήχα, δύσπνοια κλπ.), **θα πρέπει άμεσα να απομονωθούν και να υποβληθούν σε ιατρική εκτίμηση το συντομότερο δυνατό**. Πριν την ιατρική εκτίμηση, συστήνεται τηλεφωνική ενημέρωση του ιατρού και του ΕΟΔΥ(τηλ. 210-5212054) σχετικά με το περιστατικό. Σε περίπτωση που εμφανίζουν σοβαρή νόσο, θα πρέπει να ενημερωθεί άμεσα το ΕΚΑΒ και ο ΕΟΔΥ. Η έγκαιρη ενημέρωση των ιατρών, του ΕΚΑΒ και του ΕΟΔΥ αποσκοπεί στη λήψη των κατάλληλων μέτρων και την αποφυγή του ενδεχομένου έκθεσης άλλων ατόμων.

Πώς μπορώ να προφυλαχτώ από το COVID-19;

Γενικά προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς ιών του αναπνευστικού, περιλαμβανομένου του νέου κοροναϊού SARS-CoV-2, στο περιβάλλον των εκπαιδευτικών μονάδων αναφέρονται κατωτέρω:

1. Οδηγίες ατομικής υγιεινής:

- Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την παρακολούθηση μαθημάτων ή την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού
- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό (φτέρνισμα).
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Αποφυγή κοινής χρήσης των μολυβιών, των στυλό, των μαρκαδόρων και άλλων προσωπικών αντικειμένων.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντηλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
- Απαγορεύεται τα παιδιά να πίνουν νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα.
- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20'', πριν τη λήψη τροφής και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα, και προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
- Εναλλακτικά του πλυσίματος χεριών, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη. Το μπουκάλι με το αλκοολούχο διάλυμα να βρίσκεται κοντά στην έξοδο της αίθουσας διδασκαλίας και να χρησιμοποιείται υπό την εποπτεία του εκπαιδευτικού της τάξης

2. Οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης:

- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων κυρίως στα διαλείμματα.
- Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, βρύσες κλπ) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό.
- Οι εργασίες καθαρισμού να γίνονται με χρήση γαντιών και στολή εργασίας και τα γάντια, μετά τη χρήση τους, να απορρίπτονται.
- Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.

Επισημαίνεται ότι οι παρούσες οδηγίες έχουν συνταχθεί με βάση τα διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα και ενδέχεται να τροποποιηθούν, καθώς εξελίσσεται η επιδημία.

Τι να κάνω εάν έχω στενή επαφή με κάποιον που έχει COVID-19;

Επικοινωνήστε με τον ΕΟΔΥ στο **τηλ: 210.52.12.054** και μην πραγματοποιήσετε επίσκεψη σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας χωρίς πρότερη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.

Μπορεί η μάσκα να με προστατεύσει αποτελεσματικά από το COVID-19;

Η χρήση μάσκας εμποδίζει τη μετάδοση της νόσου από αυτούς που είναι άρρωστοι στους υπόλοιπους. Η μάσκα χρησιμοποιείται για την προστασία των επαγγελματιών υγείας και δεν συστήνεται η χρήση της στον υγιή πληθυσμό.

Υπάρχει εμβόλιο για το COVID-19;

Δεν υπάρχει προς το παρόν διαθέσιμο εμβόλιο για το COVID-19, γι' αυτό έχει μεγάλη σημασία η έγκαιρη διάγνωση και η εφαρμογή μέτρων πρόληψης διασποράς της νόσου. Αρκετές φαρμακευτικές εταιρείες εργάζονται για την παρασκευή εμβολίου, ωστόσο φαίνεται ότι θα πάρει αρκετό καιρό μέχρι αυτό να ολοκληρωθεί.

Μπορεί το εμβόλιο της εποχικής γρίπης να προστατεύσει από το COVID-19;

Το αντιγριπικό εμβόλιο δεν προστατεύει από το COVID-19. Ωστόσο, δεδομένου ότι διανύουμε φάση έξαρσης της εποχικής γρίπης, το αντιγριπικό εμβόλιο είναι ο καλύτερος τρόπος προφύλαξης από την εποχική γρίπη.

Σε ποιες χώρες της Ευρώπης έχουν εμφανιστεί κρούσματα COVID-19;

Σύμφωνα με τα στοιχεία του ECDC (Situation update worldwide, 28 February 2020) έχουν αναφερθεί κρούσματα σε 23 Ευρωπαϊκές χώρες, με 4 επαρχίες της Βόρειας Ιταλίας να έχουν συνεχιζόμενη μετάδοση στην κοινότητα. Στην Ελλάδα έχουν καταγραφεί 4 έως σήμερα κρούσματα όλα με ιστορικό ταξιδιού στις πληττόμενες περιοχές/επαρχίες της Ιταλίας

Γιατί ο αριθμός των κρουσμάτων αυξάνει τόσο γρήγορα;

Οι δύο βασικές αιτίες για την ταχεία αύξηση του αριθμού των κρουσμάτων είναι ότι ο ιός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και ότι έχει βελτιωθεί η δυνατότητα ανίχνευσής του.

Πόσο θα κρατήσει η επιδημία;

Δυστυχώς δεν είμαστε σε θέση να προβλέψουμε τη διάρκεια της επιδημίας και πώς αυτή θα εξελιχθεί. Πρόκειται για ένα νέο παθογόνο, για το οποίο η γνώση μας είναι ακόμα περιορισμένη. Για παράδειγμα είναι άγνωστο εάν θα περιοριστεί η μετάδοση στην κοινότητα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, όπως αυτό παρατηρείται στην εποχική γρίπη.

Είναι ασφαλής η λήψη πακέτων ή δεμάτων από περιοχές με κυκλοφορία του ιού στην κοινότητα;

Με δεδομένο ότι ο SARS-CoV-2 δεν επιβιώνει για μεγάλο χρονικό διάστημα στις επιφάνειες, είναι εξαιρετικά χαμηλός ο κίνδυνος μετάδοσης από προϊόντα ή πακέτα που έχουν ταξιδέψει για ημέρες ή εβδομάδες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Οι κορωνοϊοί μεταδίδονται κυρίως με σταγονίδια από το αναπνευστικό. Η χρήση των μέτρων ατομικής υγιεινής σε οιαδήποτε περίπτωση μηδενίζει αυτόν τον κίνδυνο.