**Συμβουλές για την αντιμετώπιση του Covid 19**

Το Δεκέμβριο του 2019 εμφανίστηκε στην Κίνα ένας νέος κορωνοϊός ο οποίος ονομάστηκε severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) και ο οποίος προκαλεί την αναπνευστική λοίμωξη coronavirus disease 2019 (COVID-19). Οι κορωνοϊοί είναι μία ομάδα ιών που συνήθως προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις με ποικίλη σοβαρότητα στον άνθρωπο και στα ζώα. Εκτιμάται ότι περίπου το ένα τρίτο των λοιμώξεων ανώτερου αναπνευστικού στον άνθρωπο μπορεί να προκαλείται από κορωνοϊούς. Ο κορωνοϊός COVID-19 είναι στέλεχος που απομονώθηκε πρώτη φορά στον άνθρωπο. Ο ιός αυτός εξαπλώθηκε δυστυχώς παγκόσμια, προκαλώντας πανδημία. Στην Ελλάδα, το πρώτο κρούσμα διαγνώσθηκε στις 26 Φεβρουαρίου και ακολούθησε επιδημία. Με βάση τα διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα, φαίνεται ότι ο κορωνοϊός COVID-19 πιθανότατα μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων που αποβάλλονται από άτομο που νοσεί, μέσω βήχα ή πταρμού ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις αναπνευστικού (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών). Ο μέσος χρόνος επώασης της νόσου, δηλαδή το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ της μόλυνσης και της εκδήλωσης των συμπτωμάτων, είναι 5-6 ημέρες, ενώ κυμαίνεται από 2 έως 14 ημέρες. Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα μπορεί να αποτελέσουν εστίες διασποράς του ιού και επομένως αναζωπύρωσης της επιδημίας. Σκοπός των παρακάτω οδηγιών είναι η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του προσωπικού και των φοιτητών σχετικά με τη λοίμωξη COVID-19.

**Ποια συνήθως συμπτώματα είναι συμβατά με λοίμωξη από COVID-19;**

1. Πυρετός
2. Βήχας (συνήθως ξηρός αλλά μπορεί και με απόχρεμψη)
3. Λαχάνιασμα
4. Δυσκολία στην αναπνοή
5. Μυαλγίες
6. Πονόλαιμος
7. Ρίγος (τρέμουλο)
8. Κεφαλαλγία
9. Ξαφνική απώλεια γεύσης ή όσφρησης
10. Διάρροια και έμετος (σπανιότερα)

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 80% περίπου των ασθενών με λοίμωξη COVID-19 εμφανίζει ήπια νόσο, ενώ το 20% των ασθενών μπορεί να εμφανίσει πνευμονία με αναπνευστική δυσχέρεια και να χρειαστεί εισαγωγή σε νοσοκομείο. Άτομα με υποκείμενα νοσήματα (ανοσοκαταστολή, καρδιοπάθεια, χρόνιο αναπνευστικό νόσημα, σακχαρώδη διαβήτη, κλπ) και άτομα άνω των 65 ετών έχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής νόσησης και εμφάνισης επιπλοκών. Η πλειονότητα των παιδιών με λοίμωξη COVID-19 εμφανίζει ήπια νόσο.

Στα πλαίσια της αντιμετώπισης του Covid 19 παραθέτουμε κάποιους απλούς κανόνες και οδηγίες προσωπικής και συλλογικής υγιεινής :

1. Περιορίστε άσκοπες μετακινήσεις (ιδίως σε κλειστούς χώρους).
2. Περιορισμός στις συναθροίσεις ατόμων. Σε σειρές αναμονής, όπως πχ κυλικεία και είσοδο-έξοδο από την αίθουσα τήρηση περίπου 2 μέτρων απόστασης. Τήρηση απόστασης 1,5 μέτρου μεταξύ των θέσεων (θρανίων) των φοιτητών.
3. Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων και κυρίως στα διαλείμματα.
4. Αποφεύγετε άσκοπη χρήση ανελκυστήρα και προτιμήστε τις κλίμακες για τις μετακινήσεις σας.
5. Παραμονή κατ’οίκον και αποχή από την παρακολούθηση μαθημάτων ή την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού.
6. Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό.
7. Σε βήχα ή πτάρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
8. Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
9. Συστηματικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό για είκοσι τουλάχιστον δευτερόλεπτα.
10. Χρησιμοποιήστε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα. Το αλκοολούχο διάλυμα πρέπει να έχει άδεια ΕΟΦ, περιεκτικότητα αλκοόλης ή μίγματος αλκοολών (αιθανόλη, ισοπροπανόλη ή προπανόλη) με άθροισμα 70% και πιστοποίηση CE.
11. Συστήνεται η εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος πριν και μετά τη χρήση εξοπλισμού, όπως πληκτρολόγιο υπολογιστή, ιδίως σε περίπτωση που αυτός είναι κοινόχρηστος.
12. Χρησιμοποιήστε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο για επικοινωνία αντί για χαρτιά και προσωπική επαφή, όπου φυσικά αυτό είναι δυνατό.
13. Χρησιμοποιήστε με μέτρο τα γάντια. Δεν αλλάζουμε συνέχεια γάντια και αυτά αφαιρούνται με συγκεκριμένο τρόπο. Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.
14. Οι γυναίκες με μακριά νύχια κινδυνεύουν να μεταφέρουν μικροβιακό φορτίο.
15. Ρολόγια και κοσμήματα πρέπει να αποφεύγονται από όλους όσους βρίσκονται μέσα στο νοσοκομείο.
16. Τα γένια στους άνδρες κατακρατούν μικροβιακό φορτίο.
17. Η χρήση της μάσκας είναι ένα συμπληρωματικό μέτρο και δεν υποκαθιστά καίριας σημασίας  προληπτικά μέτρα όπως η φυσική απόσταση, η αναπνευστική υγιεινή (χρήση χαρτομάντηλου για τον βήχα ή πτάρνισμα), η υγιεινή των χεριών και η αποφυγή αγγίγματος του προσώπου. Η χρήση της μάσκας στην κοινότητα συστήνεται ιδίως όταν:

* επισκεπτόμαστε πολυσύχναστους, κλειστούς χώρους, όπως εμπορικά καταστήματα, παντοπωλεία, εμπορικά κέντρα, νοσοκομεία, ιατρεία διαγνωστικά εργαστήρια, κουρεία/κομμωτήρια, κέντρα αισθητικής κλπ.
* μετακινούμαστε με μέσα μαζικής μεταφοράς
* εργαζόμαστε σε κλειστούς χώρους, συνεργαζόμαστε με άλλα άτομα και ερχόμαστε σε επαφή με το κοινό (π.χ τράπεζες, super-market κλπ)
* όταν εισερχόμαστε σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας

1. Οι μάσκες που κρέμονται στο λαιμό είναι επικίνδυνες γιατί εκεί επικάθεται άμεσα στην εσωτερική πλευρά πιθανό μικροβιακό φορτίο και στη συνέχεια όταν τη βάλουμε στο πρόσωπό μας μπορεί να συμβεί επιμόλυνση.
2. Ενημερώστε και προφυλαχθείτε εάν έχετε έρθει σε στενή επαφή με κάποιον που έχει θετικό τεστ, έχει νοσήσει ή έχει νοσηλευτεί για COVID19.
3. Ενημερώστε και προφυλαχθείτε εάν έχετε ταξιδέψει τις τελευταίες 14 μέρες στο εξωτερικό ή σε νομό - τόπο που τίθενται μέτρα καραντίνας από τον ΕΟΔΥ.
4. Να λαμβάνετε γνώση των συστάσεων όλων των αρμόδιων φορέων και των οδηγιών - αποφάσεων που κοινοποιούνται.
5. Σεβαστείτε τις προφυλάξεις.

Σε περίπτωση **ύποπτου κρούσματος** ιατρική αξιολόγηση (κατά προτίμηση σε εφημερεύον Νοσοκομείο) και σύμφωνα με την κρίση του θεράποντος Ιατρού θα πρέπει να γίνει κατά προτεραιότητα μοριακό διαγνωστικό τεστ. Ακολουθεί επιμελής καθαρισμός του χώρου και εφαρμογή απολυμαντικού σε επιφάνειες μετά την αναχώρηση του φοιτητή /εργαζομένου με χρήση εξοπλισμού ατομικής προστασίας. Εν αναμονή του αποτελέσματος, ο φοιτητής / εργαζόμενος παραμένει σε απομόνωση και κατ’ οίκον νοσηλεία, σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο. **Αν το μοριακό τεστ βγει θετικό, ο** φοιτητής /εργαζόμενος ενημερώνει άμεσα την υπεύθυνη επιτροπή COVID-19 της Σχολής αναφέροντας και τις πιθανές επαφές (συνάδελφοι στον ίδιο χώρο, φοιτητές σε αμφιθέατρο ή εργαστήριο, κοινή μελέτη σε αναγνωστήριο / βιβλιοθήκη, συνάθροιση σε κιλικίο κλπ). Ακολουθεί η ιχνηλάτηση και επιδημιολογική διερεύνηση όλων των πιθανών επαφών του κρούσματος (μελών της πανεπιστημιακής κοινότητας, φοιτητών κλπ), σε συνεργασία με τον ΕΟΔΥ. Η υπεύθυνη επιτροπή COVID-19 σε συνεργασία με τον ΕΟΔΥ αξιολογεί και κάνει εκτίμηση κινδύνου και αποφασίζει τα επιδημιολογικά μέτρα πρόληψης της διασποράς, ανά περίπτωση, που μπορεί να περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων:

1. Απολύμανση χώρων από ειδικά συνεργεία του Δήμου / Περιφέρειας
2. **Κλείσιμο αιθουσών ή κτιρίων**
3. Μοριακό τεστ σε όλες τις επαφές του κρούσματος
4. Περιορισμός στο σπίτι (καραντίνα) όλων των επαφών.

Ο φοιτητής ή άλλο μέλος της Πανεπιστημιακής Κοινότητας με θετικό μοριακό τεστ μπορεί να επιστρέψει μετά την παρέλευση τουλάχιστον 10ημέρου από την έναρξη των συμπτωμάτων και την πάροδο 3 ημερών από την πλήρη υποχώρηση του πυρετού (χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών) και πλήρη ύφεση των συμπτωμάτων του. Οι πιθανές επαφές του κρούσματος θα απομακρυνθούν από  τον χώρο που κινήθηκε το κρούσμα, με οδηγίες για στενή παρακολούθηση της υγείας τους και εφόσον δεν εκδηλώσουν κάποιο ύποπτο σύμπτωμα, θα επιστρέψουν μετά από 10 ημέρες τουλάχιστον. Σε περίπτωση συρροής κρουσμάτων με λοίμωξη COVID-19, όπου αυτή ορίζεται ως η εμφάνιση τουλάχιστον δύο εργαστηριακά επιβεβαιωμένων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19 μεταξύ φοιτητών ή και εκπαιδευτικών σε συγκεκριμένο τμήμα μέσα σε διάστημα 14 ημερών απαιτείται διακοπή της λειτουργίας του τμήματος για 10 ημέρες. Σε περίπτωση εμφάνισης 3 ή περισσοτέρων σποραδικών κρουσμάτων στην εκπαιδευτική μονάδα σε διάστημα 14 ημερών, άμεση ενημέρωση του ΕΟΔΥ για επιδημιολογική διερεύνηση.

Σεβασμός των προφυλάξεων και οδηγιών από όλους έτσι ώστε να βγούμε νικητές στη μάχη με την επιδημία.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |