



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Δ/νση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι**

**Χαλάνδρι, 05/08/2020
Α.Α.: 117**

Υγειονομικό ενημερωτικό έγγραφο

Θέμα: Οδηγίες ασφαλείας για τη διαμονή στο σπίτι με πιθανό κρούσμα Covid-19.

Διαμένοντας στην ίδια οικία με ένα πιθανό κρούσμα Covid-19, θα πρέπει:

1. να ακολουθούμε προσεκτικά συγκεκριμένους κανόνες ατομικής υγιεινής και
2. να υιοθετήσουμε στην καθημερινή μας ρουτίνα σημαντικά μέτρα πρόληψης του ιού.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε στιγμή ότι ο ιός αυτός, όπως και οι υπόλοιποι κορωνοϊοί μεταδίδεται:

1. αερογενώς μέσω σταγονιδίων ή
2. μέσω επαφής μας με:
 - επιφάνειες,
 - ρούχα και
 - αντικείμενα

μολυσμένα από εκκρίσεις που προέρχονται από πάσχοντα ή ακόμα και ασυμπτωματικό φορέα.

Λαμβάνοντας υπόψιν λοιπόν τον τρόπο μετάδοσης του Covid-19 και για την πρόληψη διασποράς της νόσου, σε περίπτωση που διαμένουμε με άτομο που ασθενεί ή είναι ύποπτο κρούσμα, θα πρέπει να:

Χώροι:

- Αερίζουμε συχνά και επαρκώς όλους τους χώρους του σπιτιού και κυρίως το δωμάτιο διαμονής του ασθενή.
- Περιορίσουμε τους χώρους διαμονής του ασθενή σε ένα συγκεκριμένο δωμάτιο, το οποίο να χρησιμοποιεί ο ίδιος μόνο.
Παράλληλα πρέπει να τονιστεί, ότι εκτός από το δωμάτιο διαμονής και το αποχωρητήριο, ο νοσούντας δεν θα πρέπει να χρησιμοποιεί τους άλλους χώρους του σπιτιού, ούτε να συναναστρέφεται με τους συγκατοίκους σε κοντινή επικοινωνία.
- Ο φέρων τον ιό, απαιτείται να παραμένει στο δωμάτιό του ακόμα και μετά την υποχώρηση των συμπτωμάτων και η υγεία του να παρακολουθείται και να αξιολογείται ιατρικώς. Μόνο κατόπιν ιατρικής οδηγίας θα μπορεί να επανέλθει στις πρότερες δραστηριότητες του.
- Είναι απαραίτητο να υπάρχει εντός του δωματίου του ασθενούς ποδοκίνητος κάδος με καπάκι, ο οποίος θα περιέχει σακούλα πού δένει, στην οποία θα τοποθετούνται άμεσα όλα τα μολυσματικά υλικά του ασθενούς, όπως:
 - χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα και χαρτοπετσέτες,
 - γάντια,
 - μάσκες και
 - κάθε άλλο υλικό μιας χρήσης
 - ή μη πλενόμενο.

Η σακούλα των μολυσματικών του φορέα, καθημερινά, θα δένεται σφιχτά και θα τοποθετείται εντός της κοινής σακούλας οικιακών απορριμμάτων και θα απορρίπτεται άμεσα σε κάδο απορριμμάτων και όχι ανακύκλωσης. Δεν ανακυκλώνουμε τον κορονοϊό.

Ατομική υγιεινή φροντιστή ασθενούς και συγκατοίκων:

Η εφαρμογή και προσεκτική τήρηση όλων των κανόνων υγιεινής αποτελεί κρίσιμο σημείο για τη μείωση διασποράς της νόσου εντός του περιβάλλοντος διαμονής. Αναλυτικότερα:

- Τα χέρια θα πρέπει να διατηρούνται πάντα καθαρά. Έπειτα από κάθε έμμεση ή άμεση επαφή με εκκρίσεις, αντικείμενα και επιφάνειες δυνητικά μολυσμένες, στα πλαίσια της συγκατοίκησης:
τα χέρια θα πρέπει να πλένονται σχολαστικά με σαπούνι και χλιαρό νερό και κατόπιν να ακολουθεί η εφαρμογή αλκοολούχας λοσιόν ή αντισηπτικής γέλης.

- Αποφεύγουμε κάθε άμεση μας επαφή (με γυμνά χέρια) με
 - σωματικά υγρά:
 - ιδρώτα,
 - πτύελα,
 - σάλιο,
 - αναπνευστικές κ.α. εκκρίσεις.
 - ουρά ή κόπρανα,

Για κάθε ιδιαίτερο χειρισμό φοράμε γάντια μίας χρήσεως, τα οποία απορρίπτουμε με προσοχή και έπειτα πλένουμε καλά τα χέρια μας και εφαρμόζουμε αντισηπτική λοσιόν.

- Τηρούμε τους κανόνες αναπνευστικής υγιεινής όλοι στο σπίτι και πρωτίστως ο νοσούντας ή το πιθανό κρούσμα, δηλαδή:
 - δεν φτερνιζόμαστε,
 - ούτε βήχουμε, **ΠΟΤΕ** στα χέρια μας ή στην παλάμη μας,

αλλά:

- Καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας κατά τη διάρκεια αυτών
 - με το εσωτερικό του αγκώνα μας,
 - με ένα ύφασμα ή
 - με χαρτομάντηλο

το οποίο απορρίπτουμε αμέσως σε κάδο απορριμμάτων και έπειτα εφαρμόζουμε τους κανόνες υγιεινής των χεριών.

Επιφάνειες, αντικείμενα και καθαριότητα:

- Δεν ξεχνάμε ότι η βάση της αποτελεσματικότητας της απολύμανσης είναι η πρότερη καλή καθαριότητα.
- Καθημερινά, θα πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά το δωμάτιο νοσούντα, κάθε του επιφάνεια και όλα τα αντικείμενα (τηλεχειριστήριο τηλεόρασης κ.α.), χρησιμοποιώντας απλό καθαριστικό απορρυπαντικό και να ξεπλένονται με επαρκώς με νερό, ώστε να μην μένουν υπολείμματα απορρυπαντικού στις επιφάνειες.
- Έπειτα, απαιτείται να ακολουθεί εφαρμογή διαλύματος οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1 προς 10, για την απολύμανση όλων των ανωτέρω.
- Κατά τη διάρκεια καθαριότητας επιφανειών και αντικειμένων, είτε κατά τον χειρισμό λερωμένο κλινοσκεπασμάτων η απορριμμάτων, φοράμε πάντα γάντια μίας χρήσης και

ειδική ρόμπα μιας χρήσης, την οποία και απορρίπτουμε αμέσως μετά την ολοκλήρωση των εργασιών και κλείνουμε τη σακούλα δένοντας την γερά.

- Έπειτα της απόρριψης των απορριμμάτων, αφαιρούμε τα γάντια μιας χρήσης, τα οποία πάντα θεωρούμε μολυσματικά, πλένουμε καλά τα χέρια μας και απολυμαίνουμε κάθε επιφάνεια και αντικείμενα τα οποία έχουμε αγγίξει, π.χ. τα κλειδιά μας.
- Κάθε επιφάνεια που έχει έρθει άμεσα ή έμμεσα σε επαφή με τον ασθενή, θα πρέπει να καθαρίζεται προσεκτικά με υγρό καθαριστικό και νερό και να απολυμαίνεται.
- Απαραίτητη είναι η προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάλυψη μύτης και στόματος καθώς και το σχολαστικό πλύσιμο, στην περίπτωση που δεν είναι μιας χρήσης σύμφωνα με τις προδιαγραφές του κατασκευαστή.
- Δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα του ασθενή όπως:
 - πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα,
 - πετσέτες, σεντόνια κ.α.

θα πρέπει να πλένονται επιμελώς και έπειτα να επαναχρησιμοποιούνται κατά προτίμηση μόνο από τον ίδιο τον ασθενή, για ψυχολογικούς λόγους ή π.χ. σε πιθανή μη πλήρως αποτελεσματική καθαριότητα/ απολύμανση αυτών.

Στο μπάνιο:

- Η χρήση του αποχωρητηρίου από άλλο συγκάτοικο έπειτα επίσκεψης του ασθενούς ή του πιθανού κρούσματος, θα πρέπει να γίνεται αφού αεριστεί καλά το λουτρό και κατά προτίμηση με τη χρήση μάσκας και πρότερης καλής καθαριότητας των επιφανειών.
- Είναι σημαντικό να μη γίνεται κοινή χρήση υφασμάτων πετσετών και ο ασθενής να χρησιμοποιεί απλές χειροπετσέτες μιας χρήσης, οι οποίες να απορρίπτονται άμεσα σε ποδοκίνητο κάδο με καπάκι και έπειτα να εφαρμόζεται καλή υγιεινή των χεριών πάντα.
- Έπειτα του μπάνιου του ασθενούς, οι πετσέτες που θα χρησιμοποιηθούν, θα πρέπει να πλένονται άμεσα στο πλυντήριο στους 60 βαθμούς και έπειτα να σιδερώνονται.
- Λερωμένα ρούχα, πετσέτες και κλινοσκεπάσματα, είναι απαραίτητο να τοποθετούνται σε ξεχωριστό σάκο για τα άπλυτα, με προσοχή, για αποφυγή επαφής με το δέρμα και τα ρούχα.
- Το πλύσιμο αυτών θα γίνεται στο πλυντήριο με κοινό οικιακό απορρυπαντικό, σε υψηλή θερμοκρασία (60 βαθμών ή και 90) και θα ακολουθεί καλό στέγνωμα και σιδέρωμα.
- Το ίδιο ισχύει και για τα ρούχα μας και τις επαναχρησιμοποιούμενες υφασμάτινες μάσκες.
- Ο καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά και με τακτικό ρυθμό, θα γίνεται με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1 προς 10.

Σε κάθε περίπτωση, τηρώντας τους:

- 1. κανόνες ατομικής υγιεινής,**
- 2. κοινωνικής αποστασιοποίησης και της**
- 3. χρήσης μάσκας,**

όταν διαμένουμε εντός της ίδιας οικίας με άτομο που φέρει τον ιό, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι όλα αυτά τα μέτρα που δρουν **συνεργατικά** και **από μόνα τους δεν αρκούν** για αποτελεσματική πρόληψη μετάδοσης της νόσου και προστασία επιμολύνσεως από τον ιό.

Επαφές:

- **Όλα τα μέλη της οικογένειας θεωρούνται στενές επαφές**, οπότε είναι απαραίτητο να παρακολουθείται η υγεία τους.
- Δεν δεχόμαστε επισκέψεις εφόσον έχουμε πιθανό κρούσμα ή νοσούντα στο σπίτι.

- Εφόσον δεν υπάρχει δυνατότητα ο ασθενής να διαμένει σε ξεχωριστό δωμάτιο, τότε θα πρέπει απαραίτητως να τηρούνται όλες οι απαιτούμενες αποστάσεις σταθερά (1,5m κ.ανω)
- Την φροντίδα του ασθενούς, θα πρέπει να αναλάβει ένα συγκεκριμένο άτομο, το οποίο θα πρέπει ιδανικά να μην ανήκει και το ίδιο σε ομάδα υψηλού κινδύνου.

Ο φροντιστής του ασθενούς θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί σωστά και με ασφάλεια απλή χειρουργική μάσκα, καθ' όλη τη διάρκεια κοντινής επαφής με τον ασθενή οι εξυπηρετήσης αυτού. Αναλυτικότερες οδηγίες παρατίθενται ακολούθως

Χρησιμοποιούμε μάσκα με ασφαλή τρόπο:

1. Πριν αγγίξουμε τη μάσκα αλλά και πριν την αφαιρέσουμε: πάντα καθαρίζουμε τα χέρια μας με αντισηπτικό κι αν μπορούμε τα πλένουμε κρύα πρώτα.
2. Τοποθετούμε με καθαρά χέρια τη μάσκα στο πρόσωπό μας.
3. Καλύπτουμε με τη μάσκα πλήρως τη μύτη το στόμα και το πηγούνι μας.
4. Αποφεύγουμε κάθε κενό μεταξύ της μάσκας και του προσώπου.
5. Εφόσον η μάσκα μας έχει μεταλλικό έλασμα, τότε την πιέζουμε απαλά ώστε να εφαρμόσει απόλυτα στη ράχη της μύτης μας.
6. Δεν αγγίζουμε τη μάσκα με τα χέρια μας, μπορεί να την επιμολύνουμε!!!
7. Αγγίζουμε τη μάσκα και την αφαιρούμε χωρίς να την πιάσουμε την μπροστινή επιφάνεια της.
8. Αφαιρούμε τη μάσκα πιάνοντας την μόνο από τα κορδόνια, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω.
9. Όταν η μάσκα υγρανθεί θα πρέπει αμέσως να απορριφθεί με ασφάλεια, πιάνοντας την από τα κορδόνια.
10. Υφασμάτινη μάσκα πολλαπλών χρήσεων πλένεται καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό πλυντηρίου, στη θερμοκρασία των 60 βαθμών και έπειτα απολυμαίνεται μέσω σιδερώματος.

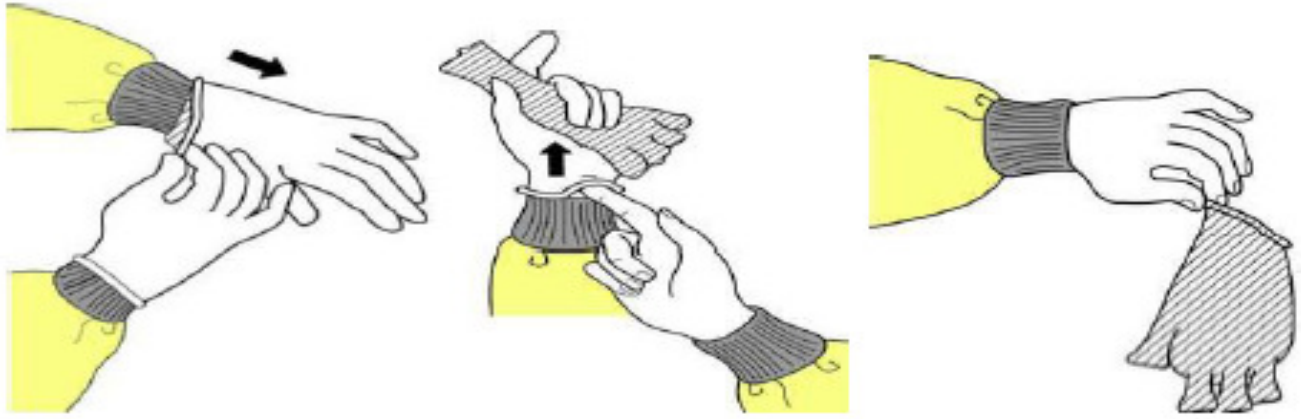
Και δεν ξεχνάμε όλοι μας να:

1. Διατηρούμε τα χέρια μας καθαρά.
2. Πλένουμε επιμελώς τα χέρια μας με νερό και σαπούνι, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και ξεπλένουμε καλά.
3. Έπειτα χρησιμοποιούμε αντισηπτικό χεριών, εφαρμόζοντας το σε όλες τις επιφάνειες των χεριών μας, μέχρι να στεγνώσει, με στόχο την αποτελεσματικότητα αλλά και την μη ξήρανση του δέρματος.
4. Επαναλαμβάνουμε στην καθαριότητα των χεριών, πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα.
5. Μην φέρνουμε σε επαφή τα χέρια μας με το πρόσωπο, τα μάτια ή τους βλεννογόνους μας.
6. Κρατάμε αποστάσεις, 2 μέτρων.
7. Καλύπτουμε το βήχα και το φτέρνισμα μας, όχι με την παλάμη μας, αλλά με το εσωτερικό του αγκώνα μας ή με χαρτομάντηλο, που αμέσως θα πρέπει να πετάξουμε σε κάδο απορριμμάτων, όχι ανακύκλωσης.
8. Καθαρίζουμε τα χέρια μας με αντισηπτικό μαντηλάκι ή με αντισηπτικό χεριών.
9. Αποφεύγουμε την συναναστροφή με κάθε άτομο που νοσεί, εκτός αν έχουμε αναλάβει την φροντίδα του. Τότε με προσοχή το εξυπηρετούμε και όποτε είναι εφικτό τηρούμε απόσταση πάνω από ένα μέτρο.
10. Σε περίπτωση που εμείς οι ίδιοι δεν νιώθουμε καλά, απομονωνόμαστε, παρατηρούμε τα συμπτώματά μας και ζητάμε αμέσως τηλεφωνικά ιατρική συμβουλή.
11. Εάν παρουσιάζουμε συμπτώματα ίωσης, αλλεργίας ή κρυολογήματος, παραμένουμε σπίτι και λαμβάνουμε ιατρική συμβουλή και αξιολόγηση συμπτωμάτων.

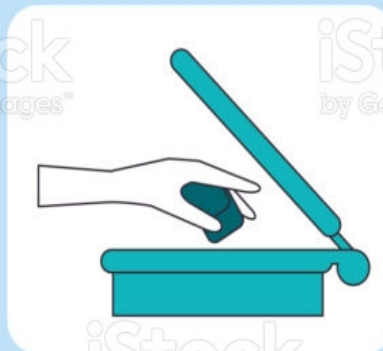
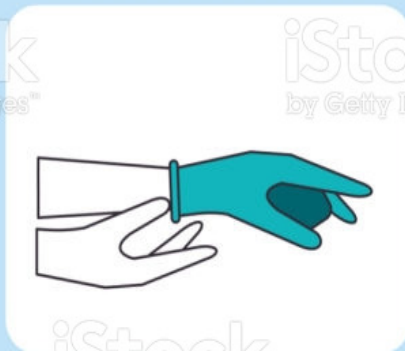
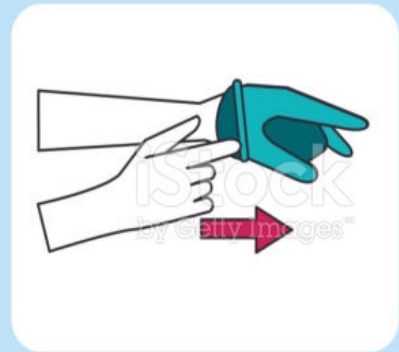
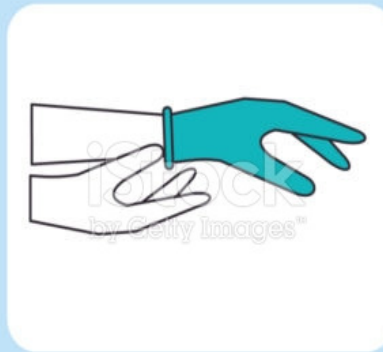
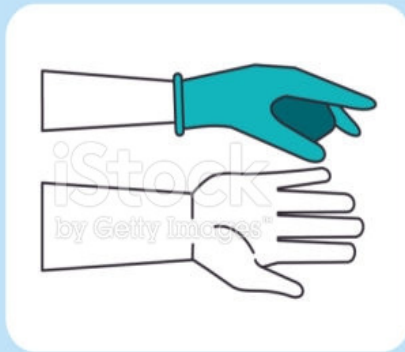
Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

Το παρόν ενημερωτικό έγγραφο αποτελεί πνευματικό δικαίωμα του Δήμου Χαλανδρίου και της συντάξασας, Επόπτριας Δημόσιας Υγείας του Δήμου.

ΑΦΑΙΡΕΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ



HOW TO REMOVE YOUR GLOVES



Βοηθήστε στην πρόληψη της εξάπλωσης των αναπνευστικών ασθενειών όπως ο COVID-19

Αποφύγετε τη στενή επαφή με άτομα που νοσούν



Καλύψτε το στόμα σας όταν βήχετε ή φταρνίζεστε με ένα χαρτομάντιλο, το οποίο στη συνέχεια



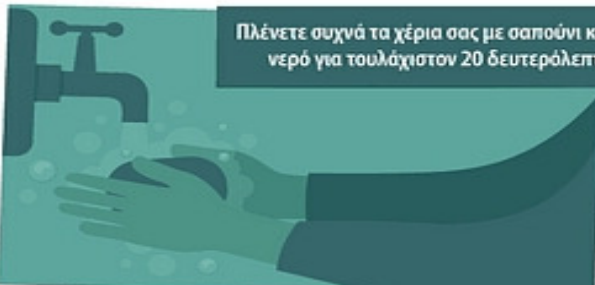
Αποφύγετε να πιάνετε τα μάτια σας, το στόμα και τη μύτη σας



Καθαρίζετε και απολυμαίνετε συχνά τα αντικείμενα και τις επιφάνειες που αγγίζετε



Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα



Εάν ασθενείτε, μείνετε σπίτι. Μην κυκλοφορείτε σε δημόσιους χώρους όταν ασθενείτε



ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΚΙΣΜΕΝΕΣ ΜΑΣΚΕΣ



ΔΕΝ ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΤΑΝ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ



ΔΕΝ ΚΑΤΕΒΑΖΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟ ΠΗΓΟΥΝΙ



ΔΕ ΦΟΡΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΤΗ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΤΙΣ ΜΑΣΚΕΣ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

πηγή εικόνας: Υπουργείο Υγείας, Ε.Ο.Δ.Υ.