



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 21/10/2024
Α.Α.: 202

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: ΙΟΓΕΝΗΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

Το τελευταίο διάστημα έχει παρατηρηθεί σε περιοχές της Ελλάδας αλλά και της Ευρώπης σημαντική αύξηση κρουσμάτων ιογενούς γαστρεντερίτιδας,

της εντερικής δηλαδή λοίμωξης, που προκαλείται από συγκεκριμένους ιούς όπως οι νοροϊοί, οι ροταϊοί και οι τύποι 40, 41 των αδενοϊών.

Κάθε ιός που την προκαλεί, έχει διαφορετική εποχική δραστηριότητα, οπότε η αυξημένη εμφάνιση των γαστρεντερίτιδων δεν περιορίζεται σε συγκεκριμένους μήνες του έτους

Τη μετάδοση της ιογενούς γαστρεντερίτιδας ευνοούν:

- τα αυξημένα επίπεδα υγρασίας λόγω φθινοπώρου,
- το εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα του ατόμου,
- η έναρξη των σχολικών δραστηριοτήτων,
- η μη τήρηση κανόνων υγιεινής και
- ο συγχρωτισμός πολλών ατόμων / παιδιών.

Εμβολιαστικό σκεύασμα χορηγείται προς το παρόν μόνο για τον ρότα-ιό.

Για τις γαστρεντερικές αυτές ιώσεις δεν υπάρχει φαρμακευτική αγωγή.

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΟΤΙ:

καμία αντιβίωση δεν δρα ενάντια σε ιογενείς νόσους, αλλά μόνο κατά των βακτηρίων/μικροβίων.

Η αντιμετώπιση των κρουσμάτων της ιογενούς γαστρεντερίτιδας περιορίζεται στη ξεκούραση του ασθενούς και στην πρόληψη αφυδάτωσης μέσω της αυξημένης κατανάλωσης υγρών και ηλεκτρολυτών, ενώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι η χρήση αντιδιαρροϊκών φαρμάκων χωρίς ιατρική συμβουλή θα πρέπει να αποφεύγεται.

ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ:

Η ιογενής γαστρεντερίτιδα συναντάται μόνο σε ανθρώπους και μεταδίδεται από τον νοσούντα με συμπτώματα σε άλλα άτομα από την έναρξη των συμπτωμάτων έως και τέσσερις (4) μέρες μετά την ίαση του ασθενούς.

Ο χρόνος επώασης των γαστρεντερίτιδων, δηλαδή η χρονική περίοδος που μεσολαβεί από την επαφή υγιούς ατόμου με τον ασθενή, και κατ'έκταση με τον ιό, μέχρι και την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων είναι μία (1) έως δύο (2) ημέρες και σε κάποιες περιπτώσεις έως και τρεις (3) ημέρες.

Οι ιοί που προκαλούν γαστρεντερίτιδες αποβάλλονται στα κόπρανα και στα εμέσματα (εμετούς) των ασθενών, έχουν υψηλό βαθμό μολυσματικότητας (μεταδίδονται πολύ εύκολα) και **παραμένουν σε μολυσμένες επιφάνειες** και είδη ατομικής χρήσης έως και τρεις (3) μέρες.

Η **αιτία αύξησης μετάδοσης της ίωσης** από άτομο σε άτομο είναι με βεβαιότητα η **ελλιπής συμμόρφωση με τους κανόνες ατομικής υγιεινής** (ιδιαίτερα η αποφυγή του επιμελούς πλυσίματος των χεριών με **σαπούνι** μετά από κάθε χρήση του αποχωρητηρίου ή μετά από εμετό).

Ειδικότερα, ο κίνδυνος μετάδοσης της ιογενούς γαστρεντερίτιδας αυξάνεται σε μέρη όπου υπάρχει συγχρωτισμός πολλών ατόμων και όπου δεν τηρούνται οι απαραίτητοι κανόνες υγιεινής προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού αλλά και χρήσης αποχωρητηρίων.

Πιο συγκεκριμένα μεγαλύτερες πιθανότητες εμφάνισης επιδημίας γαστρεντερίτιδας υπάρχουν σε βρεφονηπιακές μονάδες και νηπιαγωγεία, σε σχολεία και φροντιστήρια, σε νοσοκομεία και γηροκομεία, σε γυμναστήρια και κολυμβητήρια, σε πλοία και κρουαζιερόπλοια καθώς και σε στρατιωτικές μονάδες.

Η ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕΣΩ:

- κατανάλωσης μολυσμένου τροφίμου,
- πόση ροφήματος (επιμολυσμένο κατά την προετοιμασία),
- επαφής με κόπρανα ή εμετό αρρώστου ατόμου,
- επαφής με μολυσμένες επιφάνειες ή αντικείμενα (που έχει αγγίξει ο ασθενής),
- άμεσης εισπνοής μολυσμένων σταγονιδίων από ασθενή με έντονου βαθμού συμπτώματα (απελευθερώνονται από κόπρανα και εμετό),
- κατανάλωσης ωμών οστρακοειδών (σε αυτή την περίπτωση η αλίευση τους πιθανότατα έγινε από σημείο όπου το νερό είχε μολυνθεί με λύματα),
- πόσης μολυσμένου νερού από μη κεντρικό σύστημα ύδρευσης (με πιθανότητα επιμόλυνσης από λύματα).

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΙΟΓΕΝΟΥΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ:

- διάρροια,
- εμετός,
- ναυτία,
- κοιλιακός πόνος,
- πονοκέφαλος,
- μυϊκοί πόνοι,
- κόπωση,
- ρίγος,
- χαμηλός πυρετός.

Η διάρκεια των συμπτωμάτων εξαρτάται από τον ιό στον οποίο οφείλεται η γαστρεντερίτιδα.

Γενικότερα τα συμπτώματα διαρκούν μία (1) έως δύο (2) μέρες, αλλά μπορεί να διαρκέσουν έως και δέκα (10) ημέρες.

Άτομα που έχουν χρόνιες νόσους ή επιβαρυμένη υγεία είναι αυτά που δυσκολεύονται να αναρρώσουν σύντομα.

ΣΟΒΑΡΟΣ Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

Πρέπει να τονιστεί ότι η γαστρεντερίτιδα ενέχει κίνδυνο εμφάνισης αφυδάτωσης. Σημαντικό στην αντιμετώπισή της είναι η αποφυγή σοβαρής απώλειας υγρών (αφυδάτωση).

Καλό είναι ο ασθενής που παρουσιάζει διάρροια ή και εμετούς να καταναλώνει όσο το δυνατόν **μεγαλύτερες ποσότητες υγρών**, για όσο διάστημα διαρκούν τα συμπτώματα του.

Αν και για τον ευρύ πληθυσμό οι γαστρεντερίτιδες δεν αποτελούν σοβαρή ίωση και κάνουν τον κύκλο τους χωρίς να επιφέρουν κινδύνους,

για κάποιες όμως ομάδες πληθυσμού μπορεί να χρειαστεί ιδιαίτερη προσοχή, καθώς λόγω επιβαρυμένης διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο αφυδάτωσης.

Το ποσό των υγρών που χάνεται από τον οργανισμό του ασθενή πρέπει απαραίτητως να αναπληρώνεται και αυτό αποτελεί το βασικό στοιχείο πρόληψης της εμφάνισης αφυδάτωσης, ώστε το άτομο να μην αναγκαστεί να εισαχθεί σε νοσοκομείο.

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

- ηλικιωμένοι,
- βρέφη,
- νήπια,
- άτομα με αναπηρία,
- μη αυτοεξυπηρετούμενα άτομα,
- ανοσοκατασταλμένοι.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

- σκουρόχρωμα ούρα,
- μειωμένη ποσότητα ούρων,
- ναυτία,
- ορθοστατική υπόταση και ζάλη,
- ξηροστομία,
- κόπωση,
- ευερεθιστότητα,
- έλλειψη δακρύων κατά το κλάμα,
- πονοκέφαλος,
- διαταραχές ύπνου-αυπνία.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ:

- **Αυξημένη πόση υγρών, όπως:**
 - νερό (ΤΟ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟ), σε θερμοκρασία δωματίου,
 - ζωμός,
 - ροφήματα από βότανα, ειδικά από MENTA (μειώνει το αίσθημα ναυτίας)
 - ρόφημα από τζίντζερ (εφόσον δεν υπάρχουν **αντενδείξεις** π.χ.: καρδιακές παθήσεις, αιμορραγίες, αλληλεπίδραση με φάρμακα όπως του Σακχαρώδη Διαβήτη),
 - Ισοτονικά ποτά, (συμπληρωματικά, εάν χρειαστεί)
 - Αναβράζουσες ταμπλέτες ηλεκτρολυτών (συμπληρωματικά, εάν χρειαστεί).
- **Κατανάλωση εύπεπτων τροφών, συχνά, και σε μικρές ποσότητες:**
 - Φρυγανιές,
 - Κρακεράκια,
 - Κουλουράκια,
 - Δημητριακά,
 - Πατάτες,
 - Μπανάνες,
 - Τοστ ελαφρύ.

Σε περίπτωση εμφάνισης αίσθησης αδιαθεσίας κατά την κατανάλωση τροφής, θα πρέπει να διακοπεί για λίγο η προσπάθεια και αργότερα να συνεχιστεί, πάντα σε μικρές ποσότητες.

- **Αποφυγή πικάντικων τροφίμων ή πλούσιων σε λιπαρά**
- **Αποφυγή** πόσης καφέ και ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη (επηρεάζει την πέψη, αυξάνει τον κίνδυνο διάρροιας και αφυδάτωσης).

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΙΟΓΕΝΟΥΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ:

Από τη μεριά του **υγιούς** ατόμου,

θα πρέπει να τηρούνται σχολαστικά οι καθημερινοί κανόνες υγιεινής, όπως:

- **τακτικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό**, πριν και μετά από κάθε χρήση του αποχωρητηρίου αλλά και κάθε είδους δραστηριότητας που σχετίζεται με επαφή ασθενή (ο οποίος εμφανίζει διάρροια ή και εμετό),
- **σχολαστικό καθαρισμό των οικιακών σκευών και όλων των επιφανειών της κουζίνας**, όπου προετοιμάζεται το φαγητό, με χρήση σαπουνιού και νερού, και πριν αλλά και μετά το μαγείρεμα.
- **επιμελές πλύσιμο των φρούτων και των λαχανικών**,
- **κατανάλωση μόνο ασφαλών τροφίμων**, τα οποία δεν παρουσιάζουν **καμία εμφανή αλλοίωση** στην εμφάνιση τους αλλά και στην οσμή. Όμως ακόμα και τα μη ασφαλή/μολυσμένα τρόφιμα μπορεί να μην παρουσιάζουν κάποια εμφανή αλλοίωση των οργανοληπτικών τους χαρακτηριστικών, οπότε θα πρέπει να γίνεται όπως ανωτέρω αναφέρεται σχολαστικό πλύσιμο όλων των τροφίμων προς κατανάλωση,
- πόση, πλύσιμο και μαγείρεμα **μόνο με ασφαλές νερό** (από κεντρικό δίκτυο ύδρευσης),
- απαραίτητα **αποφυγή της χρήσης κοινών σκευών** και **προσωπικών αντικειμένων** (ποτηριών, πιάτων, πιρουνιών, πετσετών, κλινοσκεπασμάτων κ.τ.λ.),
- προσεκτική και συχνή **καθαριότητα του αποχωρητηρίου** και των πιθανά μολυσμένων από ασθενή αντικειμένων, ρουχισμού, λευκών ειδών και επιφανειών με τη χρήση αντισηπτικών σκευασμάτων πλύσης και χλωριούχων απορρυπαντικών καθαρισμού επιφανειών.

ΜΕΤΡΑ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ:

Από τη μεριά του **ασθενή**,

είναι αναγκαίο να προσέχει να μη διασπείρει την ιογενή γαστρεντερίτιδα και για αυτό πρέπει να τηρεί τα ακόλουθα κατά την διάρκεια που εμφανίζει διάρροια ή και εμετό , αλλά και **τέσσερις (4) μέρες έπειτα την υποχώρηση των συμπτωμάτων:**

- **αποχή** από το σχολείο, το φροντιστήριο και τους βρεφονηπιακούς σταθμούς (ανήλικος ασθενής),
- αποχή από την εργασία του (ενήλικας ασθενής)
- αποφυγή παρουσίας του σε ιατρεία, νοσοκομεία, γηροκομεία, βρεφονηπιακούς σταθμούς και νηπιαγωγεία.
- αποχή από αθλητικές δραστηριότητες, και ιδιαίτερα από την κολύμβηση σε πισίνα.
- μη συναναστροφή με βρέφη, νήπια, ηλικιωμένους και άτομα που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου,
- αποχή από το μαγείρεμα,
- επιμελές πλύσιμο των χεριών πριν και μετά τη χρήση του αποχωρητηρίου όπως δείχνει η εικόνα που ακολουθεί:



ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ:

✓ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΚΑΘΑΡΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ:

Πριν και μετά το χειρισμό τροφίμων ή τη χρήση αποχωρητηρίου:

Πλένουμε επιμελώς τα **χέρια** μας με νερό και σαπούνι, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και να τα ξεπλένουμε καλά.

- ✓ Χρησιμοποιούμε **αντισηπτικό χεριών**, εφαρμόζοντας το σε όλες τις επιφάνειες των χεριών μας, μέχρι να στεγνώσει εντελώς, με στόχο την αποτελεσματικότητα της δράσης του αλλά και την αποφυγή ξήρανσης του δέρματος μας.
- ✓ Επαναλαμβάνουμε στην καθαριότητα των χεριών, πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα.
- ✓ Δεν φέρνουμε σε επαφή **τα χέρια** μας με το πρόσωπο, τα μάτια ή τους βλεννογόνους μας.
- ✓ **Διατηρούμε τους χώρους και τις επιφάνειες καθαρές.**
- ✓ **Στην κουζίνα:** δεν φέρνουμε σε επαφή μαγειρεμένα τρόφιμα με επιφάνειες ή σκεύη με τα οποία χειριστήκαμε ωμά τρόφιμα και δεν έχουν προηγουμένως πλυθεί, ώστε να μην επιφέρουμε διασταυρούμενη επιμόλυνση.
- ✓ Φυλάσσουμε ξεχωριστά τα ωμά μαλάκια, ψάρια και οστρακοειδή, μακριά από κάθε τρόφιμο που τρώγεται ωμό (φρούτα, λαχανικά) ή είναι έτοιμα προς κατανάλωση (μελιτζανοσαλάτα κ.τ.λ.), ώστε να μην επιφέρουμε διασταυρούμενη επιμόλυνση.

Διατηρούμε τα χέρια μας πάντα καθαρά,

τα πλένουμε συχνά, πριν και μετά το χειρισμό κάθε διαφορετικού τροφίμου,
πριν και μετά την καθαριότητα και απολύμανση των συσκευασιών αυτών.

Προστατεύουμε τον εαυτό μας, προστατεύουμε τους γύρω μας και αγαπημένα μας πρόσωπα.

**Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ
ΚΑΙ ΣΥΜΒΑΛΕΙ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΖΩΙΑ**

Ακολουθεί παράρτημα με επισυναπτόμενες αφίσες του Υπουργείου Υγείας, του Ε.Ο.Δ.Υ και του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών, που αφορούν την πρόληψη της μετάδοσης λοιμώξεων καθώς και οδηγίες υγιεινής χεριών και χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια για την υγεία.

Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα



Υγιεινή

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν πιάσουμε οποιαδήποτε τρόφιμα. Αν όμως ασχολούμαστε συστηματικά με το μαγείρεμα ή με το χειρισμό τροφίμων τότε πλένουμε τα χέρια μας όσο πιο συχνά μπορούμε
- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν βγάλουμε από το αποχωρητήριο
- ✓ Πλένουμε και αποστειρώνουμε όλες τις επιφάνειες και τα εργαλεία που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα
- ✓ Προστατεύουμε τα τρόφιμα και τους χώρους παρασκευής, διατήρησης και επεξεργασίας τους από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα

Γιατί;

Αν και οι περισσότεροι μικροοργανισμοί που υπάρχουν στη φύση δεν προκαλούν ασθένειες, υπάρχουν και επικίνδυνα μικροοργανισμοί οι οποίοι αβρύνουν στο έδαφος, στο νερό, στα ζώα και στους ανθρώπους. Οι μικροοργανισμοί αυτοί που βρίσκονται στα χέρια, σε πεταλιές, πανιά, εργαλεία ή σκεύη μαγειρικής και κυρίως στις επιφάνειες παρασκευής των τροφίμων, μεταφέρονται εύκολα στα τρόφιμα που έρχονται σε επαφή μαζί τους και μπορεί να προκαλέσουν τροφική κακή υγεία.



Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα

- ✓ Διατηρούμε το κρέας, κοτόπουλο και θαλασσινά χωριστά από όλα τα άλλα τρόφιμα
- ✓ Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία, όπως μαχαίρια ή σανίδες τεμαχισμού για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα
- ✓ Διατηρούμε τα τρόφιμα σε δοχεία έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαφή ωμών και μαγειρεμένων φαγητών

Γιατί;

Τα ωμά φαγητά και ιδίως το κρέας, τα πουλερικά και τα θαλασσινά καθώς και οι ζυμώ τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς οι οποίοι μπορεί να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα ή φρούτα κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, του μαγειρέματος, της συντήρησης ή της αποθήκευσης.

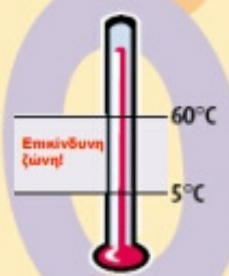


Καλό μαγείρεμα

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά τα φαγητά, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αβγά και θαλασσινά
- ✓ Φαγητά, όπως οι σούπες και τα βραστά, μαγειρεύονται καλά, έτσι ώστε να φθάνουν στη θερμοκρασία των 70°C. Όταν αφορά το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε τόσο ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ. Αν μπορούμε χρησιμοποιούμε θερμόμετρο
- ✓ Αναθερμαίνουμε προσεκτικά τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε

Γιατί;

Το καλό μαγείρεμα σκοτώνει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μάλιστα έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα ενός τροφίμου στη θερμοκρασία των 70°C σκοτώνει διαβεβαιωμένα ότι το τρόφιμο αυτό είναι ασφαλές. Τρόφιμα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι οι κωμάς, ψάρια κρέας σε ρόλους και μεγάλες μάζες κρέατος ή γαλοπούλας, ιδίως γύρω από τις αρθρώσεις.



Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- ✓ Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ελαφρώς ζεστό φαγητό (κατά προτίμηση κάτω από τους 5°C) ή τρόφιμο (κατά προτίμηση κάτω από τους 5°C)
- ✓ Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό (περισσότερο από 60°C) μέχρι να το σερβίρουμε (να καταναλωθεί)
- ✓ Δεν διατηρούμε φαγητά για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα κι αν τα έχουμε μέσα στο ψυγείο
- ✓ Δεν ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου

Γιατί;

Οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα όταν τα φαγητά διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου. Όταν διατηρούμε τα τρόφιμα σε θερμοκρασίες κάτω των 5°C ή άνω των 60°C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών καθυστερεί ή σταματάει. Όμως υπάρχουν και κάποιοι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί που συνεχίζουν να αναπτύσσονται και κάτω από τους 5°C.



Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες

- ✓ Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό ή αν δεν υπάρχει το επεξεργαζόμαστε κατάλληλα έτσι ώστε να γίνει ασφαλές
- ✓ Επιλέγουμε φρέσκα και υγιεινά τρόφιμα
- ✓ Επιλέγουμε τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασίες εξυγίανσης, όπως το παστεριωμένο γάλα για παρόδειγμα
- ✓ Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και ιδιαίτερα όταν πρόκειται να αναλωθούν ωμά
- ✓ Δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν λήξει

Γιατί;

Οι πρώτες ύλες, περιλαμβανομένου του νερού και του πάγου, μπορεί να έχουν μολυνθεί με επικίνδυνους μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες. Τέχνες ουσίες μπορεί να χρησιμοποιούν ευκολότερα σε τρόφιμα που έχουν υποστεί μηχανικές φθορές, όπως τα τραυματισμένα φρούτα για παράδειγμα ή σε τρόφιμα που έχουν αναπτυχθεί μύκητες. Ο κίνδυνος από τέτοια τρόφιμα μπορεί να μειωθεί με κάποιας ασφαλούς διαδικασίας, όπως για παράδειγμα με την προσεκτική επεξεργασία, το καλό πλύσιμο ή την αποθήκευση.



Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
Μεσογειακό Κέντρο Καταπολέμησης Ζoonοθymων

Γνώση = Προφύλαξη

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!



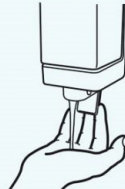
Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: **40-60 δευτερόλεπτα**

0



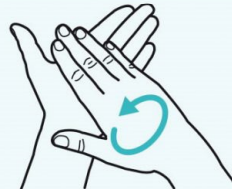
Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.

1



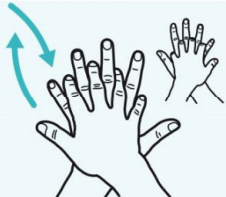
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.

2



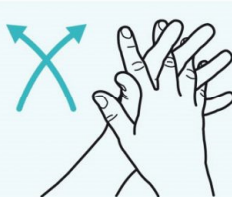
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.

3



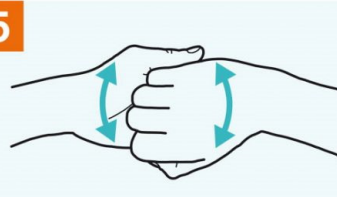
Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

4



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.

5



Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.

6



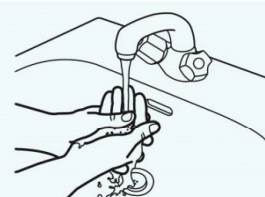
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.

7



Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

8



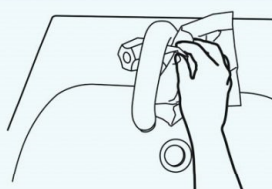
Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.

9



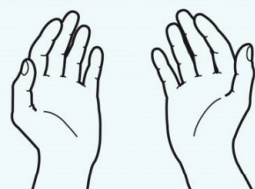
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.

10



Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.

11



Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



Πλύνετε τα χέρια σας
με νερό και σαπούνι,
ιδιαίτερα όταν
είναι εμφανώς λερωμένα,
για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα
ή
Εάν δεν υπάρχει
η δυνατότητα
να τα πλύνετε με νερό και σαπούνι
χρησιμοποιήστε
αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα
με συγκέντρωση αλκοόλης
τουλάχιστον 60%

Με καθαρά χέρια

**Περιορίζω
τη διασπορά
του νέου κορωνοϊού
(SARS-COV-2)**

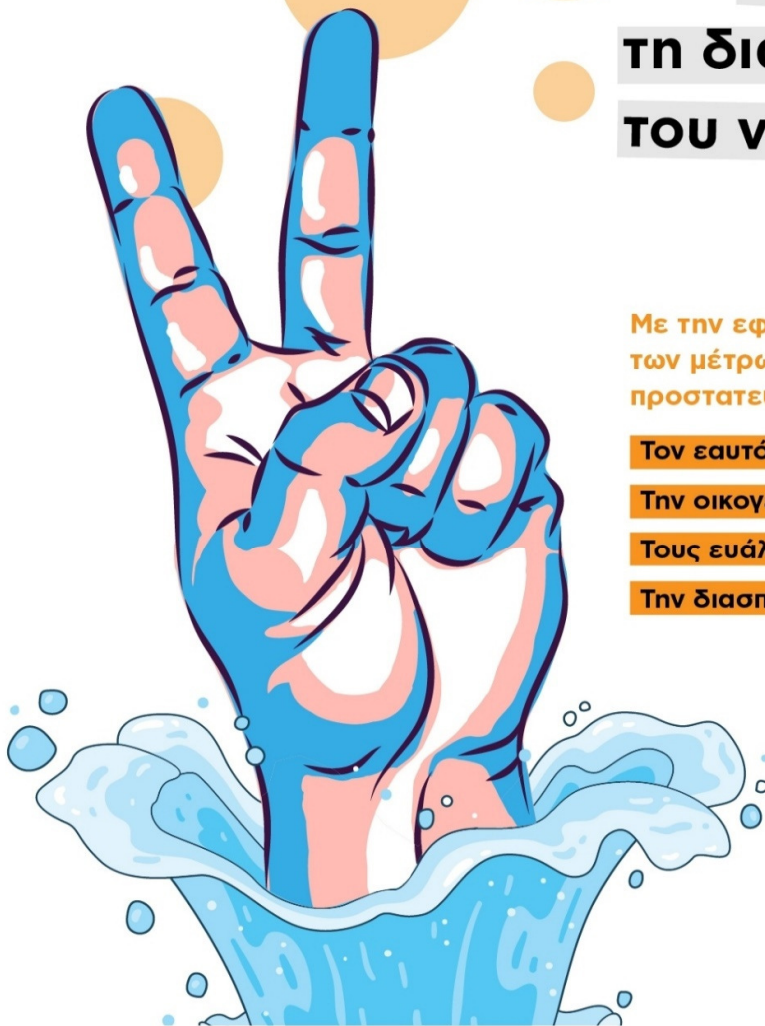
Με την εφαρμογή
των μέτρων πρόληψης
προστατεύουμε:

Τον εαυτό μας,

Την οικογενειά μας,

Τους ευάλωτους συνανθρώπους μας,

Την διασπορά του ιού στον γενικό πληθυσμό



Τμήμα μικροβιακής αντοχής
& λοιμώξεων που συνδέονται
με φροντίδα υγείας

www.eody.gov.gr

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

Εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό στα χέρια!
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα!



Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα

1a

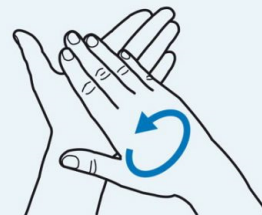


Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.

1b

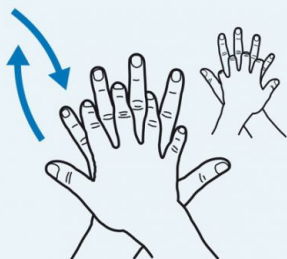


2



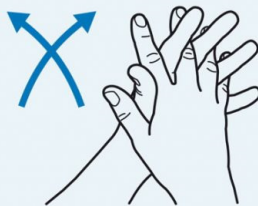
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.

3



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

4



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.

5



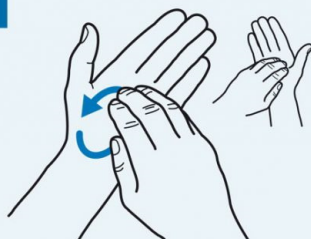
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.

6



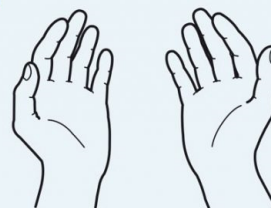
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.

7



Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

8



Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.



ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ



1 ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ, Η' ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΟ ΧΕΡΙΩΝ, ΠΡΙΝ ΑΓΓΙΞΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ



2 ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΡΝΑΜΕ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΜΑΣ



3 ΤΡΑΒΑΜΕ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΑΛΥΨΕΙ ΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΑΓΟΝΙΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΥΤΗ ΜΑΣ



4 ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΣΟ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ



5 ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ



6 ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟΥΣ 60°C ΜΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΗ ΣΙΔΕΡΩΝΟΥΜΕ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΗ

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



ΔΕΝ ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΑΛΛΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ

ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ 2019-nCoV

Προστατευόμαστε σε 6+1 απλά βήματα



1

Πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα. Αποφυγή επαφής της μύτης, του στόματος και των ματιών με τα χέρια μας.



2

Κάλυψη του στόματος και της μύτης όταν βήχουμε με τον αγκώνα μας ή με ένα χαρτομάντιλο. Μετά, απόρριψη του χαρτομάντιλου σε κλειστό κάδο και πλύσιμο των χεριών.



3

Αποφυγή στενών επαφών ιδιαίτερα όταν έχουμε εμείς ή οι άλλοι πυρετό, βήχα, καταρροή κ.λπ.



4

Άμεση τηλεφωνική επικοινωνία με γιατρό και παραμονή στο σπίτι, ακολουθώντας τις οδηγίες του γιατρού, αν υπάρχουν συμπτώματα (πυρετού, βήχα, δυσκολίας στην αναπνοή κ.λπ.).



5

Αν υπάρχουν συμπτώματα, αποφυγή μετακίνησης και ταξιδιού με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.



6

Πλύσιμο χεριών πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα που συνδυάζεται με διατροφή (μαγείρεμα - σερβίρισμα φαγητού), φροντίδα ή νοσηλεία ασθενών και εξαρτημένων ατόμων (παιδιά - ηλικιωμένοι).



Ακολουθούμε τις ενημερωτικές ειδήσεις και τις οδηγίες μόνο των υπεύθυνων επιστημόνων υγείας.



ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ