ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ενημερωτικό υλικό για ιατρούς τουριστικών καταλυμάτων
Λοίμωξη αναπνευστικού COVID-19 από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2
Οδηγίες προς ιατρούς για διαχείριση ύποπτου κρούσματος COVID-19 σε τουριστικό κατάλυμα

Ο ιός SARS-CoV-2 ανιχνεύθηκε πρώτη φορά το Δεκέμβριο του 2019 στην περιοχή Γιουχάν της Κίνας. Αποτελεί ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού και η λοίμωξη αναπνευστικού που προκαλεί ονομάστηκε COVID-19. Ο ιός SARS-CoV-2 εξαπλώθηκε παγκόσμια προκαλώντας πανδημία.

Ο ιός SARS-CoV-2 μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω αναπνευστικών σταγονιδίων που αποβάλλονται μέσω βήχα ή πταρμού, ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις του αναπνευστικού συστήματος (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών όταν αυτά έρχονται σε επαφή με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια ή με επιμολυσμένες επιφάνειες). Ο μέσος χρόνος επώασης της νόσου, είναι 5-6 ημέρες, (εύρος 2 -14 ημέρες). Ένα περιστατικό θεωρείται περισσότερο μεταδοτικό όταν εμφανίζει συμπτώματα, αλλά δυνητικά θα μπορούσε να μεταδίδει τη λοίμωξη και 1-2 ημέρες πριν την εκδήλωση συμπτωμάτων. Η κύρια μετάδοση συμβαίνει κατά την συμπτωματική φάση. Το περιστατικό θεωρείται ότι δεν είναι πλέον μεταδοτικό ένα 24ωρο μετά την αποδρομή των συμπτωμάτων.

Η κλινική εικόνα της νόσου περιλαμβάνει πυρετό, συμπτώματα από το αναπνευστικό όπως βήχα, δύσπνοια, φαρυγγαλγία, καταβολή, ρίγη, μυαλγία, κεφαλαλγία, αοσμία και αγευσία. Τα συμπτώματα είναι συνήθως ήπια και περίπου το 80% των ασθενών αναρρώνουν χωρίς ανάγκη ειδικής θεραπείας. Σπάνια, μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο. Άτομα με υποκείμενα νοσήματα (καρδιοπάθεια, χρόνιο αναπνευστικό νόσημα, κακοήθειες, σακχαρώδης διαβήτης, ανοσοκαταστολή) και άτομα άνω των 65 ετών έχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής νόσησης και εμφάνισης επιπλοκών που χρήζουν νοσηλεία σε νοσοκομείο (https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/fek-1856-2020.pdf). Κατά συνέπεια για αυτές τις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού (π.χ. αποφυγή όλων των μη

απαραίτητων ταξιδιών, εφαρμογή της υγιεινής των χεριών και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα), αποφυγή επισκέψεων σε νοσηλευόμενους ασθενείς, αποφυγή επισκέψεων σε χώρους υπηρεσιών υγείας κλπ).

Η διάγνωση επιβεβαιώνεται με μοριακό εργαστηριακό έλεγχο (PCR). Τα κλινικά δείγματα λαμβάνονται από ρινοφαρυγγικές εκκρίσεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος (δείγματα ρινοφαρυγγικού και στοματοφαρυγγικού επιχρίσματος).

Στην παρούσα φάση η Ελλάδα με βάση την επιδημιολογική εκτίμηση θεωρείται ως ασφαλής τουριστικός προορισμός σε σχέση με άλλες χώρες. Όμως, τα τουριστικά καταλύματα ενδέχεται να αποτελέσουν εστίες διασποράς του ιού και επομένως αναζωπύρωσης της επιδημίας. Σκοπός των παρακάτω οδηγιών είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση των ιατρών που συνεργάζονται με τα τουριστικά καταλύματα σχετικά με τη λοίμωξη COVID-19, τα μέτρα πρόληψης διασποράς του ιού καθώς και τις απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εμφάνισης περιστατικού ύποπτου για λοίμωξη COVID-19.

Γενικά προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2 στα τουριστικά καταλύματα

- Είναι υποχρεωτική η χρήση μη ιατρικής μάσκας σε κλειστούς και ανοιχτούς χώρους συνάθροισης κοινού για το προσωπικό και τους επισκέπτες, εξαιρουμένων των επισκεπτών στους χώρους εστίασης (Κοινή Υπουργική Απόφαση Αριθμ. ΔΙα/Γ.Π.οικ. 50176, ΦΕΚ 3330/Β/8-8-2020). Εξαιρούνται α) τα άτομα για τα οποία η χρήση μάσκας δεν ενδείκνυται για ιατρικούς λόγους που αποδεικνύονται με τα κατάλληλα έγγραφα, όπως λόγω αναπνευστικών προβλημάτων και β) τα παιδιά ηλικίας κάτω των τριών (3) ετών. (Κοινή Υπουργική Απόφαση Αριθμ. ΔΙα/Γ.Π.οικ. 50176, ΦΕΚ 3330/Β/8-8-2020).
- Συστήνεται σε όλους τους χώρους του ξενοδοχείου καλός εξαερισμός/αερισμός καθώς και εύκολη πρόσβαση σε τρεχούμενο νερό και σαπούνι και αντισηπτικό διάλυμα, ώστε να τηρούνται οι κανόνες υγιεινής.
- Πρώτη γραμμή άμυνας κατά των λοιμώξεων είναι η προσεκτική υγιεινή των χεριών. Συνιστάται συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό. Αν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί εναλλακτικά αλκοολούχο διάλυμα (τουλάχιστον 60% αιθυλικής αλκοόλης ή 70% ισοπροπυλικής αλκοόλης) [**Παράρτημα 1**]. Η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά το πλύσιμο των χεριών.
- Χρήση αντισηπτικού διαλύματος που θα διατίθεται σε κοινόχρηστους χώρους.
- Σχολαστική τήρηση των μέτρων αναπνευστικής υγιεινής όπως κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντηλο κατά το βήχα ή φτέρνισμα, αποφυγή επαφής των χεριών με στόμα, μύτη ή μάτια για πρόληψη διασποράς μικροβίων.

- Αποφυγή στενής επαφής (απόσταση > 1,5 μέτρο) και ιδιαίτερα με ασθενείς που έχουν συμπτώματα του αναπνευστικού.
- Γενική τήρηση αποστάσεων ασφαλείας (απόσταση > 1,5 μέτρο), ιδίως σε κλειστούς χώρους.

Συστηνόμενος Εξοπλισμός Ατομικής Προστασίας για τη διαχείριση περιστατικών COVID-19 περιλαμβάνει (https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/04/Poster-PPE-21-04-20.pdf και https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/PPE-donning-doffing.pdf)**:** [**Παράρτημα 2,3**]**:**

- απλές χειρουργικές μάσκες
- γάντια μιας χρήσης
- αδιάβροχες ρόμπες με μακριά μανίκια μίας χρήσης
- προστατευτικά γυαλιά
- θερμόμετρα
- ΜΑΠ υψηλής προστασίας (μάσκα υψηλής προστασίας, γυαλιά ή προσωπίδα, αδιάβροχες μιας χρήσης ρόμπες) συστήνονται σε συνθήκες, που κατά την κρίση του ιατρού, μπορεί να προκαλέσουν έκθεση σε μολυσματικό αερόλυμα, πχ διαχείριση ασθενούς που βήχει ανεξέλεγκτα και αδυνατεί να χρησιμοποιήσει μάσκα. Το προσωπικό καθαρισμού, που θα ασχοληθεί με το καθαρισμό δωματίου ασθενή με COVID-19, πρέπει να φέρει μάσκα, γάντια ποδιά προστασίας, καθώς και γυαλιά προστασίας ή προσωπίδα, αν υπάρχει κίνδυνος εκτόξευσης βιολογικών υγρών ή χημικών καθαριστικών

Διαχείριση ύποπτου κρούσματος COVID-19

Εάν ένας επισκέπτης ή υπάλληλος του ξενοδοχείου παρουσιάσει <u>συμπτώματα συμβατά με την λοίμωξη COVID</u>-19, εφαρμόζονται τα παρακάτω:

1. Καλείται ο ιατρός με τον οποίο συνεργάζεται το τουριστικό κατάλυμα για αξιολόγηση του περιστατικού. Επί αδυναμίας προσέλευσης ιατρού στο τουριστικό κατάλυμα, ο ασθενής μπορεί να μεταβεί ή να μεταφερθεί με όχημα (με την ενδεικνυόμενη χρήση ΜΑΠ) εάν η κλινική του κατάσταση το επιτρέπει προς τοπική Μονάδα Υγείας, αφού πρώτα ειδοποιηθεί τηλεφωνικά η Μονάδα αυτή.
2. Αν ο ασθενής έχει επείγουσα ανάγκη νοσηλείας, παρουσιάζει σοβαρή κλινική εικόνα, διακομίζεται προς την οικεία μονάδα υγείας, ως ύποπτο κρούσμα COVID-19. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει δυνατότητα διαχείρισης περιστατικού COVID-19 από τις υγειονομικές υποδομές της περιοχής πρέπει να υπάρχει πρόβλεψη για μεταφορά του ασθενή (ΕΚΑΒ, πλωτό ασθενοφόρο, αεροδιακομιδή) στην πλησιέστερη μονάδα υγείας η οποία μπορεί να το διαχειριστεί.
3. Αν ο ασθενής εμφανίζει ήπια κλινική εικόνα, σύμφωνα με την κλινική εκτίμηση λαμβάνεται από τον ασθενή δείγμα για εργαστηριακή επιβεβαίωση COVID-19.

4. Εφόσον το περιστατικό επιβεβαιωθεί ως COVID-19, ο υγειονομικός υπεύθυνος του ξενοδοχείου επικοινωνεί ΑΜΕΣΑ με τον ΕΟΔΥ στα τηλέφωνα **210 5212054 ή τον ειδικό τετραψήφιο αριθμό 1135** (όλο το 24ωρο), για δήλωση του κρούσματος και οδηγίες αντιμετώπισής του. Ο ιατρός οφείλει να δηλώσει το επιβεβαιωμένο κρούσμα μέσω του Μητρώου COVID-19. Επί αδυναμίας χρήσης της πλατφόρμας του Μητρώου, μπορεί να δηλώσει το κρούσμα στο Τμήμα Επιδημιολογικής Επιτήρησης του ΕΟΔΥ μέσω του συστήματος Υποχρεωτικής Δήλωσης (βλέπε https://eody.gov.gr/covid-19-deltio-dilosis).

5. Ο ασθενής με ήπια κλινική εικόνα παραμένει στο δωμάτιό του, μέχρι τη γνωστοποίηση των αποτελεσμάτων του εργαστηριακού ελέγχου.

6. Κατά την ως άνω αναμονή, αποφεύγεται η είσοδος προσωπικού στο δωμάτιο του ασθενούς, αν δεν υπάρχει σημαντικός λόγος. Αν παρουσιαστεί ανάγκη, ένα μέλος προσωπικού του καταλύματος συνιστάται να ασχολείται κατά αποκλειστικότητα με το πιθανό κρούσμα.

7. Ο ιατρός και το προσωπικό του ξενοδοχείου που θα εισέλθει στο δωμάτιο του ύποπτου ή αργότερα επιβεβαιωμένου κρούσματος πρέπει να χρησιμοποιήσει ΜΑΠ. Ο ιατρός χρησιμοποιεί ΜΑΠ υψηλής προστασίας (μάσκα υψηλής προστασίας, γυαλιά ή προσωπίδα, αδιάβροχες μιας χρήσης ρόμπες) εάν κατά την κρίση του, υπάρχει πιθανότητα έκθεσης σε μολυσματικό αερόλυμα (πχ διαχείριση ασθενούς που βήχει ανεξέλεγκτα και αδυνατεί να χρησιμοποιήσει μάσκα). Το προσωπικό καθαρισμού, που θα ασχοληθεί με το καθαρισμό δωματίου ασθενή με COVID-19, πρέπει να φέρει μάσκα, γάντια ποδιά προστασίας, καθώς και γυαλιά προστασίας ή προσωπίδα, αν υπάρχει κίνδυνος εκτόξευσης βιολογικών υγρών ή χημικών καθαριστικών.

8. Αν επιβεβαιωθεί ως κρούσμα COVID, πρέπει αυτό να απομονωθεί σύμφωνα με τις ισχύουσες κείμενες διατάξεις (βλ. Αντιμετώπιση Επιβεβαιωμένου Κρούσματος COVID-19 Εκτός Νοσοκομείου) και να αντιμετωπιστεί ως επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 εκτός νοσοκομείου ή να μεταφερθεί σε κατάλληλη υγειονομική μονάδα, αν χρήζει νοσηλείας. Αν δεν επιβεβαιωθεί ως κρούσμα COVID-19, αντιμετωπίζεται στο χώρο του ξενοδοχείου με τις οδηγίες του εξετάζοντος ιατρού.

9. Ο ασθενής μεταβαίνει ή μεταφέρεται με όχημα (με την ενδεικνυόμενη χρήση ΜΑΠ) στον ορισμένο χώρο απομόνωσης ή την τοπική Μονάδα Υγείας, αφού πρώτα ειδοποιηθεί τηλεφωνικά η Μονάδα αυτή.

10. Αν υπάρχει συνοδός του ασθενούς, που επιθυμεί να μείνει κοντά του για να τον φροντίζει (π.χ. σύζυγος), πρέπει να χορηγηθεί στο συνοδό απλή χειρουργική μάσκα και να του συστηθεί να πλένει τα χέρια του, κάθε φορά που έρχεται σε επαφή με εκκρίσεις του ασθενή (π.χ. σάλιο) και οπωσδήποτε πριν ο συνοδός αγγίξει το πρόσωπό του ή φάει ή πιει.

11. Πρέπει πάντα να καταγράφονται τα στοιχεία επαφής συγγενικού προσώπου του ασθενή σε περίπτωση που χρειαστεί συναίνεση για ιατρικές επεμβάσεις, αν ο ασθενής δεν μπορεί να επικοινωνήσει.

12. Ο χρησιμοποιημένος προστατευτικός εξοπλισμός (απλή χειρουργική μάσκα μίας χρήσεως, γάντια) πρέπει να απορρίπτεται σε κάδο και σε καμία περίπτωση να μην ξαναχρησιμοποιείται.
13. Μετά την απόρριψη του προστατευτικού εξοπλισμού πρέπει τα χέρια να πλένονται καλά με νερό και σαπούνι. Τονίζεται ότι η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά το πλύσιμο των χεριών, το οποίο και αποτελεί σημαντικότατο μέσο πρόληψης.
14. Καθαρισμός και απολύμανση του δωματίου και άλλων κοινόχρηστων χώρων σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ: https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/05/covid19-apolimansi-14-05-20.pdf.

Οδηγίες για λήψη δείγματος για την εργαστηριακή διερεύνηση για SARS-CoV-2

Ο ειδικός στειλεός και το σωληνάριο με το υλικό συντήρησης και μεταφοράς κλινικών δειγμάτων του αναπνευστικού για τον έλεγχο του SARS-CoV-2 είναι τα ίδια με αυτά που χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο για ιούς γρίπης. Όλα τα δείγματα που συλλέγονται για την εργαστηριακή διερεύνηση κρουσμάτων υπόπτων για λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό, πρέπει να αντιμετωπίζονται ως δυνητικά μολυσματικά και κατά συνέπεια οι επαγγελματίες υγείας που εμπλέκονται στη συλλογή, συσκευασία, αποθήκευση και μεταφορά τους πρέπει να εφαρμόζουν τα ενδεδειγμένα μέτρα ελέγχου και πρόληψης διασποράς, ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος έκθεσης στο παθογόνο. Οι επαγγελματίες υγείας που συλλέγουν δείγματα για εργαστηριακό έλεγχο από ύποπτα κρούσματα θα εφαρμόζουν τον κατάλληλο εξοπλισμό ατομικής προστασίας (π.χ. γάντια, απλή χειρουργική μάσκα ή μάσκα FFP2, προστατευτικά γυαλιά ή προσωπίδα, ρόμπα με μακριά μανίκια) (βλέπε επικαιροποιούμενες οδηγίες ΕΟΔΥ, https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19) [**Παράρτημα 5**].

Πώς ορίζεται η στενή επαφή (υψηλός κίνδυνος έκθεσης) με κρούσμα COVID-19 σε ξενοδοχείο;

1. Άτομο που είχε άμεση σωματική επαφή με ασθενή με COVID-19 (π.χ. χειραψία)
2. Άτομο με απροφύλακτη επαφή με μολυσματικές εκκρίσεις ασθενή με COVID-19
3. Άτομο που είχε επαφή «πρόσωπο με πρόσωπο» με ασθενή με COVID-19 σε απόσταση < 1,5 μέτρο και για ≥ 15 λεπτά
4. Άτομο που παρέμεινε σε κλειστό χώρο με ασθενή με COVID-19 σε απόσταση < 1,5 μέτρο και για ≥ 15 λεπτά

5. Άτομο στην ίδια ομάδα ταξιδιωτών

6. Επαγγελματίας υγείας ή άλλο άτομο που παρέχει φροντίδα στο ύποπτο κρούσμα χωρίς λήψη ή επί αστοχίας των ενδεδειγμένων μέτρων ατομικής προστασίας

Διαχείριση στενών επαφών κρούσματος COVID-19

Αν ένας επισκέπτης ή υπάλληλος του ξενοδοχείου αξιολογηθεί ως στενή επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 συστήνονται τα εξής:

- Απομόνωση σε ορισμένο χώρο καραντίνας, σύμφωνα με τις ισχύουσες ρυθμίσεις.
- Σίτιση στο δωμάτιο και το άτομο σε απομόνωση να μη χρησιμοποιεί τους κοινόχρηστους χώρους του ξενοδοχείου.
- Το προσωπικό του ξενοδοχείου να αποφεύγει να εισέρχεται στο δωμάτιο, αν δεν υπάρχει σημαντικός λόγος.
- Κατά την είσοδο στο δωμάτιο, συστήνεται η χρήση απλής χειρουργικής μάσκας και γαντιών.
- Κατά την έξοδο από το δωμάτιο, τα χρησιμοποιημένα γάντια και μάσκα απορρίπτονται και ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
- Συστήνεται να ληφθεί μέριμνα, ώστε περιορισμένος -κατά το δυνατόν- αριθμός προσωπικού να έρχεται σε επαφή με το άτομο σε καραντίνα.

Τονίζουμε ότι οι οδηγίες μπορεί να τροποποιούνται σύμφωνα με την εξέλιξη της επιδημίας και με βάσει τις αποφάσεις/εγκυκλίους των αρμόδιων Υπουργείων:

Παράρτημα 1

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.

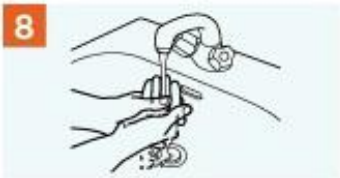
6

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

7

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

8

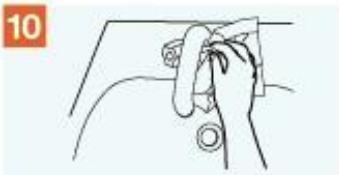


Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.

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.

Υπουργείο Υγείας
Ministry of Health

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΗΥΓΕΙΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

*Βασισμένο στο 'How to Handwash', URL: http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα

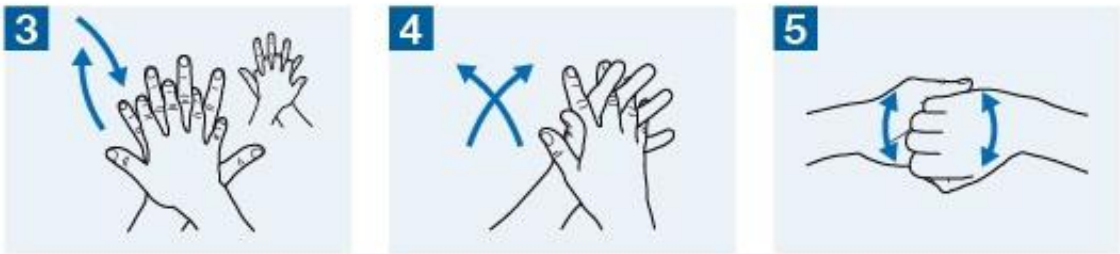
ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

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

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

Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



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.

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

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

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

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

Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.

Υπουργείο Υγείας
Ministry of Health

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΗΥΓΕΙΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

«Βασισμένο στο 'How to Handrub', URL: http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα.»

Παράρτημα 2

COVID-19 – Εξοπλισμός Ατομικής Προστασίας (ΕΑΠ)

Συστηνόμενος ΕΑΠ	**Χρήση μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας** FFP2/FFP3/N95/KN95	**Αποδεκτός ΕΑΠ**	**Χρήση χειρουργικής μάσκας**
	?		?
Χρήση σε επαφή με ύποπτους ή επιβεβαιωμένους ασθενείς για COVID-19, κατά τη διάρκεια χειρισμών που παράγουν αερόλυμα και για εργασία σε χώρους υψηλού κινδύνου (π.χ. ΜΕΘ, χειρουργεία)		**Χρήση σε επαφή με ύποπτους ή επιβεβαιωμένους ασθενείς για COVID-19, όταν η μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας δεν είναι διαθέσιμη**	

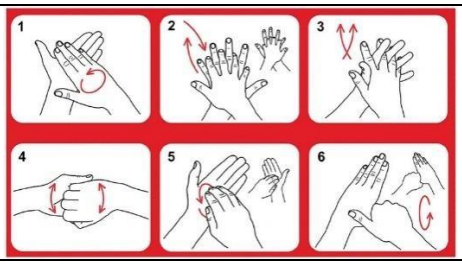
* Όταν η μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας δεν είναι διαθέσιμη χρησιμοποιήστε την καλύτερη διαθέσιμη εναλλακτική λύση, όπως χειρουργική μάσκα

- **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

Παράρτημα 3

ΣΕΙΡΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ (ΕΝΔΥΣΗΣ) ΤΟΥ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

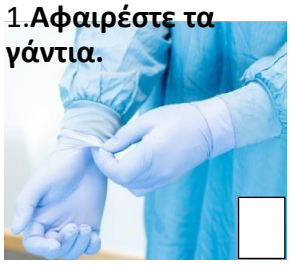
Στο χώρο που θα φορεθεί ο Ατομικός Εξοπλισμός Προστασίας (ΑΕΠ) συστήνεται να υπάρχει καθρέπτης και αν είναι εφικτό και άλλο ένα άτομο που θα επιβλέπει τον τρόπο εκτέλεσης της διαδικασίας.	
1. Εφαρμόστε **ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ** και ελέγξτε την αρτιότητα του εξοπλισμού.	
2. Φορέστε την **αδιάβροχη ρόμπα** με μακριά μανίκια και μανσέτα και δέστε τη πίσω σας. Αν αυτό είναι δύσκολο, δέστε τη στο πλάι (όχι μπροστά σας).	
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 εσολκή στη μάσκα. Εκπνεύστε για να διαπιστώσετε εάν υπάρχει διαρροή από τα πλαϊνά και το άνω μέρος της μάσκας (Εικ.6).	 6
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.	
5. Εφαρμόστε **ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ.**	

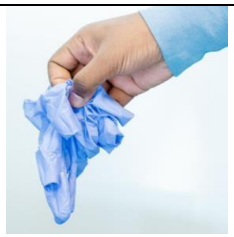
5. Φορέστε **γάντια** (αν είναι εφικτό με μακριά μανσέτα), έτσι ώστε να καλύπτονται τα μανίκια της προστατευτικής ενδυμασίας πάνω από τους καρπούς.

ΣΕΙΡΑ ΑΦΑΙΡΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ-Α ΤΡΟΠΟΣ

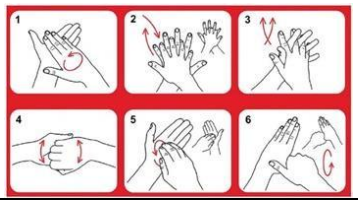
Στο χώρο που θα αφαιρεθεί ο Ατομικός Εξοπλισμός Προστασίας (ΑΕΠ) προτείνεται να υπάρχει καθρέπτης και αν είναι εφικτό και άλλο ένα άτομο που θα επιβλέπει τον τρόπο εκτέλεσης της διαδικασίας.

1.**Αφαιρέστε τα γάντια.**





2. Εφαρμόστε **ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ** και φορέστε ένα **νέο ζευγάρι γάντια.**



3. **Αφαιρέστε τη ρόμπα:** Η μπροστινή εξωτερική επιφάνεια της ρόμπας θεωρείται μολυσμένη.
Λύστε τα κορδόνια. Ξεκινώντας από την πίσω πλευρά διπλώστε 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.

4. Αφαιρέστε τα γάντια και εφαρμόστε **ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ**.

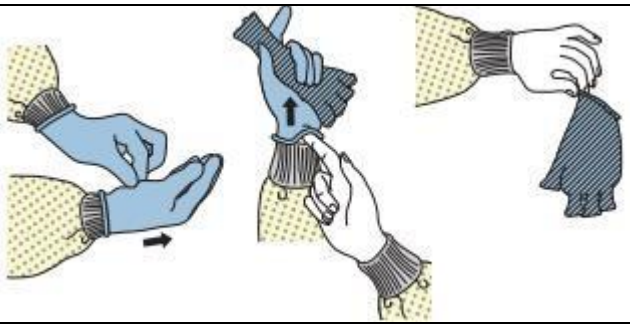
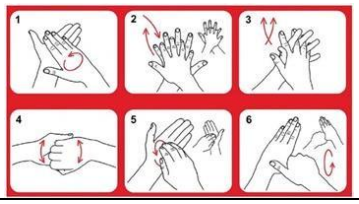
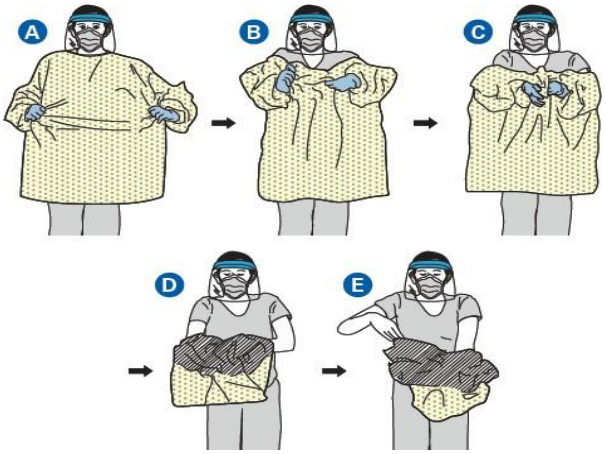
5. **Αφαιρέστε την προστασία των οφθαλμών.**
Η πρόσθια επιφάνεια της οφθαλμικής προστασίας θεωρείται μολυσμένη - ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΓΓΙΖΕΤΕ.
Για να αφαιρέσετε κρατείστε από τους βραχίονες των γυαλιών ή το κορδόνι των γυλιών ή της ασπίδας προσώπου.

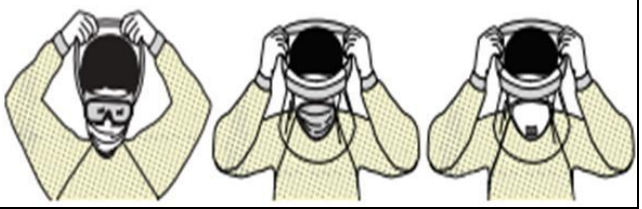
6. Εφαρμόστε **ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ**.

7. **Αφαιρέστε ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ τη μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας.** Η πρόσθια επιφάνεια της μάσκας θεωρείται μολυσμένη –**ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΓΓΙΖΕΤΕ**. 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.	
8. Εφαρμόστε ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.	

ΣΕΙΡΑ ΑΦΑΙΡΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ-Β 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.

1.**Αφαιρέστε τα γάντια.**	
2. Εφαρμόστε **ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ** και φορέστε ένα **νέο ζευγάρι γάντια**.	
3. **Αφαιρέστε τη ρόμπα ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΓΑΝΤΙΑ**: Η μπροστινή εξωτερική επιφάνεια της ρόμπας θεωρείται μολυσμένη. Λύστε με το ένα χέρι το κορδόνι που περιβάλλει τη μέση και για το δέσιμο γύρω από το λαιμό τραβήξτε τη ρόμπα με τα χέρια (παράλληλα στους ώμους ή σταυρωτά) ώστε να ανοίξει το αυτοκόλλητο ή να σκιστεί το κορδόνι[1]. Σκύψτε μπροστά και διπλώστε την ποδιά με την τεχνική του ξεφλουδίσματος φέρνοντας όλη την εσωτερική επιφάνεια προς τα έξω. Κατεβάστε τη ρόμπα με αργές κινήσεις και στο ύψος των καρπών πιάστε μανσέτα και γάντια μαζί από το μέσα μέρος και αναποδογυρίστε για κάθε χέρι ώστε να αποκαλυφθεί η μέσα πλευρά προς τα έξω. [1]Αν το κορδόνι γύρω από το λαιμό της ρόμπας, δεν σχίζεται, πιάστε με το επιδέξιο χέρι στο ύψος του ώμου την ποδιά, τραβήξτε προς τα έξω και μπροστά ώστε το κορδόνι να έρθει λίγο μπροστά και με το	

άλλο χέρι να το τραβήξετε για να λυθεί, χωρίς να αγγίξετε το λαιμό σας.	
4. Εφαρμόστε **ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ**.	
5. **Αφαιρέστε την προστασία των οφθαλμών.** Η πρόσθια επιφάνεια της οφθαλμικής προστασίας θεωρείται μολυσμένη - ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΓΓΙΖΕΤΕ. Για να αφαιρέσετε κρατείστε από τους βραχίονες των γυαλιών ή το κορδόνι των γυαλιών ή της ασπίδας προσώπου.	
6. Εφαρμόστε **ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ**.	
7. **Αφαιρέστε ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ τη μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας.** Η πρόσθια επιφάνεια της μάσκας θεωρείται μολυσμένη –**ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΓΓΙΖΕΤΕ**. 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 και απορρίψτε τη μάσκα στα μολυσματικά απορρίμματα.	
8. Εφαρμόστε ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ.	

Χρήσιμες διευκρινήσεις

Πριν την εφαρμογή του Ατομικού Εξοπλισμού Προστασίας η αφαίρεση όλων των προσωπικών αντικειμένων (ρολόι, δαχτυλίδια, κοσμήματα, κινητό κλπ) είναι επιβεβλημένη.

Η χρήση σκούφου ως εξοπλισμού ατομικής προστασίας για τον COVID-19 είναι προαιρετική εκτός αν παράλληλα γίνονται παρεμβάσεις που η χρήση του απαιτείται (π.χ. τοποθέτηση Κεντρικού Φλεβικού Καθετήρα). Συνήθως χρησιμοποιείται από άτομα με έντονο όγκο ή/και μεγάλο μήκος μαλλιών. Τα μαλλιά θα πρέπει να είναι πολύ καλά στερεωμένα πάνω στο κεφάλι πριν τη χρήση του σκούφου. Ο σκούφος φοριέται μετά τη μάσκα και την οφθαλμική προστασία και αφαιρείται πριν την αφαίρεση των γυαλιών, με κίνηση προς τα πίσω και ακολουθεί υγιεινή χεριών.

Η αφαίρεση του Ατομικού Εξοπλισμού Προστασίας θα πρέπει να γίνεται σε ασφαλές μέρος και σε απόσταση >2μ από τον ασθενή (ή στον προθάλαμο, αν υπάρχει). Σε κάθε περίπτωση η μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας αφαιρείται εκτός θαλάμου νοσηλείας του ασθενή. Όλος ο Ατομικός Εξοπλισμός Προστασίας απορρίπτεται στα μολυσματικά απορρίμματα. Αν τα γυαλιά πρόκειται να ξαναχρησιμοποιηθούν πρέπει να

απορριφθούν σε ειδικό δοχείο και να ακολουθηθούν οι οδηγίες του κατασκευαστή για τον καθαρισμό, απολύμανση ή/και αποστείρωσή τους .

Οι κινήσεις κατά την αφαίρεση του Ατομικού Εξοπλισμού Προστασίας δεν θα πρέπει να είναι βιαστικές και θορυβώδεις κινήσεις. Προσοχή στις επιμολύνσεις.

Υπενθυμίζεται ότι: η χρήση επιπλέον Ατομικού Εξοπλισμού Προστασίας χωρίς να συστήνεται από τους αρμόδιους φορείς, αυξάνει τις πιθανότητες μόλυνσης κατά την αφαίρεσή του.

Μικρές διαφοροποιήσεις στον τρόπο αφαίρεσης του Ατομικού Εξοπλισμού Προστασίας μπορεί να υπάρχουν, αρκεί ο **μολυσμένος εξοπλισμός να ΜΗΝ ΑΓΓΙΖΕΤΑΙ με γυμνό χέρι, να ακολουθεί μετά την αφαίρεση κάθε είδους προστασίας υγιεινή των χεριών, να αφαιρείται η μάσκα τελευταία και να μην αγγίζονται οι βλεννογόνοι οφθαλμών, ρινός και στοματικής κοιλότητας με χέρια που δεν έχει άμεσα προηγηθεί υγιεινή των χεριών.**

Τα παπούτσια εργασίας θα πρέπει να είναι πλαστικά, χωρίς τρύπες στην άνω επιφάνεια.

Παράρτημα 4

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:

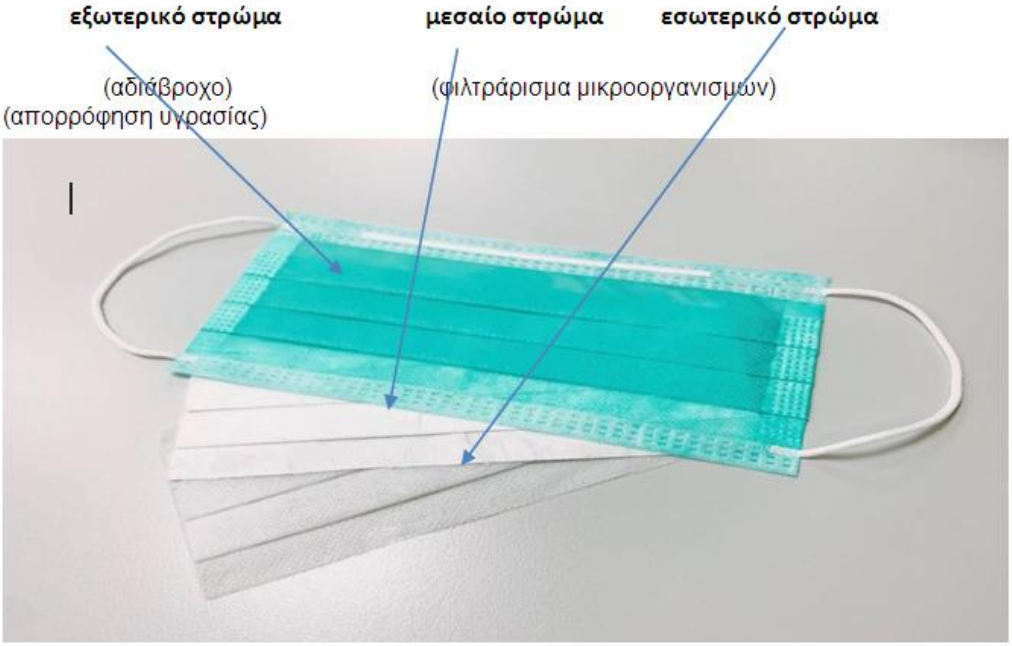
1. **Ο σωστός τρόπος εφαρμογής της απλής χειρουργικής μάσκας είναι ΕΝΑΣ**
2. Η απλή χειρουργική μάσκα αποτελεί ένα φυσικό φραγμό σε υγρά και μεγάλα σταγονίδια του αναπνευστικού. Εφόσον χρησιμοποιείται σωστά προστατεύει από τη μετάδοση αναπνευστικών νοσημάτων που μεταδίδονται με σταγονίδια
3. Η απλή χειρουργική 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 κατεστραμμένη

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.

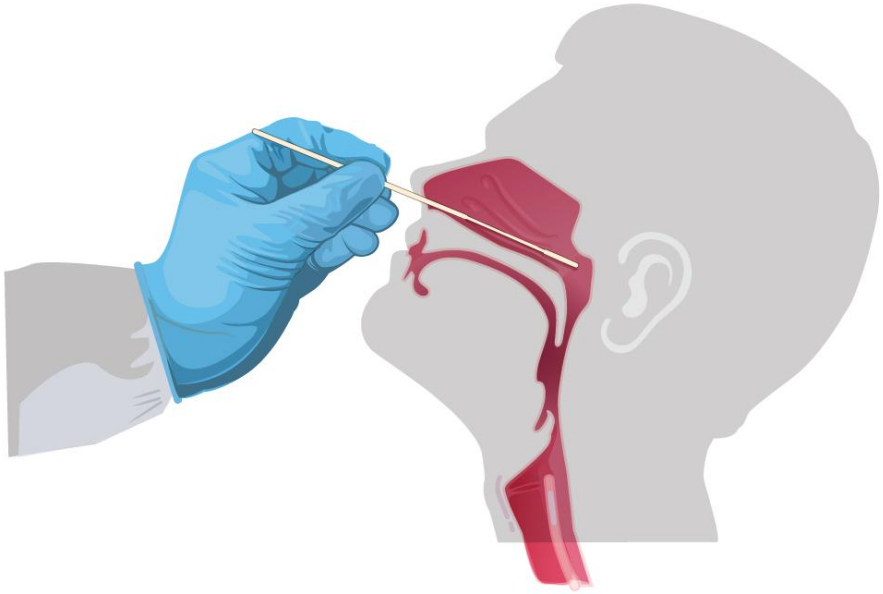


Παράρτημα 5

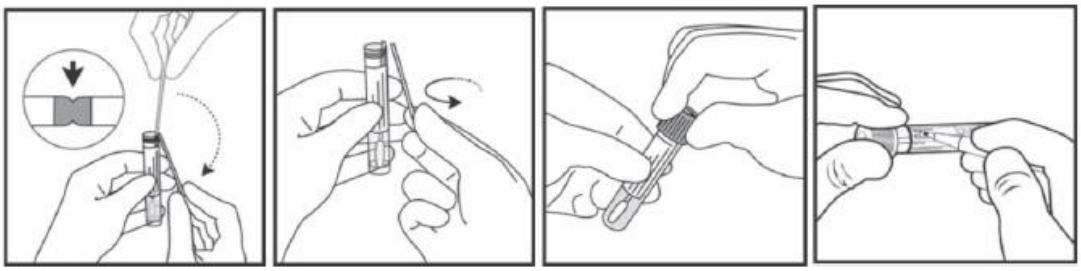
Ρινοφαρυγγικό επίχρισμα / στοματοφαρυγγικό επίχρισμα

- Χρησιμοποιείτε μόνο στειλεούς με συνθετικό άκρο/βύσμα (όχι βαμβάκι ή calcium alginate) και στέλεχος πλαστικό ή μεταλλικό.
- Μη χρησιμοποιείτε ξύλινους στειλεούς καθώς ενδέχεται να περιέχουν ουσίες που μπορεί να αδρανοποιήσουν ορισμένους ιούς και να παρεμποδίσουν τη μοριακή ανίχνευση τους με PCR.
- Προτιμότερη είναι η λήψη ρινοφαρυγγικού επιχρίσματος αλλά και το στοματοφαρυγγικό επίχρισμα είναι επίσης αποδεκτό.
- Εάν συλλέγονται και τα δύο επιχρίσματα (ρινοφαρυγγικό και στοματοφαρυγγικό) από τον ίδιο ασθενή, θα πρέπει να τοποθετούνται μαζί στο ίδιο σωληνάριο ώστε να αυξηθεί η ευαισθησία της δοκιμασίας και να περιοριστεί η χρήση πόρων δοκιμής.

Λήψη ρινοφαρυγγικού επιχρίσματος



- Εισαγάγετε το στειλεό με λεπτό άκρο και εύκαμπτο στέλεχος (μεταλλικό ή πλαστικό) στο ένα ρουθούνι παράλληλα προς την υπερώα (όχι με φορά προς τα πάνω) έως ότου συναντήσετε αντίσταση ή έως ότου το μήκος του στειλεού που έχει εισαχθεί, να είναι ισοδύναμο με την απόσταση από το αυτί έως το ακρορρίνιο του ασθενούς. Στο σημείο αυτό, η άκρη του στειλεού έχει έρθει σε επαφή με το ρινοφάρυγγα.
- Αφού τρίψετε απαλά και κάνετε λίγες περιστροφικές κινήσεις με το στειλεό, αφήστε το στειλεό στη θέση του για λίγα δευτερόλεπτα ώστε να απορροφήσει τις εκκρίσεις και στη συνέχεια αποσύρετε τον αργά, ενώ τον περιστρέφετε.
- Δείγματα μπορούν να συλλεχθούν και από τις δύο ρινικές κοιλότητες χρησιμοποιώντας τον ίδιο στειλεό.
- Βυθίζετε αμέσως το άκρο του στειλεού στο σωληνάριο με το υλικό μεταφοράς ιών και κατόπιν σπάζετε ή κόβετε τον στειλεό στο ύψος του λαιμού του σωληναρίου, αφήνοντας το άκρο στο σωληνάριο και κλείνετε το σωληνάριο



Λήψη στοματοφαρυγγικού επιχρίσματος:

- Λάβετε δείγμα από το οπίσθιο τοίχωμα του φάρυγγα και τις αμυγδαλές, αποφεύγοντας την επαφή του στειλεού με τη γλώσσα, τα δόντια και τα ούλα.
- Βάζετε το στειλεό στο υλικό μεταφοράς όπως περιγράφεται παραπάνω.
- Από τον ίδιο ασθενή, μπορείτε να πάρετε δύο κλινικά δείγματα, ήτοι ρινοφαρυγγικό και φαρυγγικό επίχρισμα. Στην περίπτωση αυτή και οι δύο στειλεοί συλλογής, μπορούν να τοποθετηθούν στο ίδιο σωληνάριο μεταφοράς.