

Οδηγίες για την πρόληψη της διασποράς λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος συμπεριλαμβανομένης της νόσου COVID-19

Κατά την τρέχουσα περίοδο, της ταυτόχρονης κυκλοφορίας παθογόνων μικροοργανισμών που προκαλούν λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, συμπεριλαμβανομένου του ιού SARS-CoV-2 και της ασφαλούς προσαρμογής στην πλήρη ανάκτηση της ανθρώπινης δραστηριότητας σε όλους τους τομείς, είναι σημαντική η **τήρηση βασικών μέτρων πρόληψης και ελέγχου της διασποράς αναπνευστικών λοιμώξεων.**

Ειδικότερα, για τα άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος συστήνεται:

1. Παραμονή στο σπίτι και αποφυγή επαφής με άλλα άτομα

Η κατ' οίκον απομόνωση και η αποφυγή επαφής με άλλα άτομα, αποτελεί βασικό μέτρο πρόληψης της διασποράς των ιογενών λοιμώξεων του αναπνευστικού και μείωσης τον αριθμού των ατόμων που θα μπορούσαν να μολυνθούν και να νοσήσουν.

- Εάν κάποιο άτομο παρουσιάζει συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος ή έχει θετικό αποτέλεσμα εργαστηριακού ελέγχου για αναπνευστικό παθογόνο (π.χ. COVID-19, γρίπη, RSV), θα πρέπει **να παραμένει στο σπίτι** και να **περιορίσει τις επαφές του με άλλα άτομα**, ιδιαίτερα με άτομα που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσο και επιπλοκές. Τα συμπτώματα της νόσου COVID-19, της γρίπης και άλλων κοινών λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος περιλαμβάνουν:
 - βήχα
 - πυρετό ή ρίγη
 - απώλεια ή αλλαγή της φυσιολογικής αίσθησης της γεύσης ή της όσφρησης
 - δυσκολία στην αναπνοή
 - ανορεξία, κόπωση και καταβολή
 - μυαλγίες, κεφαλαλγία
 - φαρυγγαλγία
 - καταρροή ή ρινική συμφόρηση
 - ναυτία, εμέτους, διαρροϊκές κενώσεις

- **Η κατ'οίκον απομόνωση συστήνεται μέχρι την υποχώρηση ή βελτίωση των συμπτωμάτων και την ολοκλήρωση τουλάχιστον 24 ωρών από την πλήρη υποχώρηση του πυρετού** (χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών σκευασμάτων). Ιδιαίτερα τα άτομα με υποκείμενα νοσήματα (π.χ ανοσοκαταστολή) που αποτελούν παράγοντες κινδύνου για σοβαρή λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος, καθώς και αυτά με παρατεταμένη διάρκεια συμπτωμάτων και σοβαρή κλινική βαρύτητα της λοίμωξης, συστήνεται να αναζητούν ιατρική εκτίμηση, για τη αντιμετώπιση της νόσου τους και καθοδήγηση για το χρόνο άρσης της της απομόνωσής τους.
- Κατά τη διάρκεια της περιόδου παραμονής στο σπίτι, που αντιστοιχούν και στις ημέρες της υψηλότερης μεταδοτικότητας, θα πρέπει να υπάρχει εγρήγορση για το ενδεχόμενο εκδήλωσης συμπτωμάτων που απαιτούν άμεση ιατρική αξιολόγηση και να γίνεται προσπάθεια **εφαρμογής μέτρων για τον περιορισμό της μετάδοσης της λοίμωξης στα άτομα του στενού περιβάλλοντος**, όπως:
 - Περιορισμός, όσο είναι εφικτό, της επαφής με τα άτομα του οικογενειακού περιβάλλοντος
 - Χρήση μάσκας κατά την παραμονή στον ίδιο χώρο με άλλα άτομα
 - Συστηματικός αερισμός των χώρων
 - Αποφυγή χρήσης κοινής τουαλέτας και κοινών σκευών και προσωπικών αντικειμένων, εφόσον είναι εφικτό
 - Εφαρμογή κανόνων ατομικής υγιεινής, υγιεινής των χεριών και καθαριότητας κοινόχρηστων χώρων και συχνά αγγιζόμενων επιφανειών
- **Εάν κατά τη διάρκεια της συμπτωματικής περιόδου της λοίμωξης του αναπνευστικού, είναι επιτακτική η ανάγκη εξόδου από το σπίτι**, θα πρέπει να **αποφεύγεται η επαφή με άλλα άτομα και ιδιαίτερα με άτομα αυξημένου κινδύνου** και να εφαρμόζονται τα ακόλουθα για την μείωση της πιθανότητας μετάδοσης της λοίμωξης σε άλλους:
 - Συστηματική εφαρμογή μάσκας, κατά προτίμηση υψηλής αναπνευστικής προστασίας
 - αποφυγή πολυσύχναστων ή κλειστών και ανεπαρκώς αεριζόμενων χώρων (όπως μέσα μαζικής μεταφοράς, μεγάλες κοινωνικές συγκεντρώσεις κτλ)
 - αποφυγή αγγίγματος προσώπου και εφαρμογή κανόνων αναπνευστικής υγιεινής (κάλυψη στόματος και μύτης κατά το βήχα ή το φτάρνισμα) και υγιεινής των χεριών (συχνό πλύσιμο με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος) μετά το

βήχα, το φτέρνισμα και τον καθαρισμό της μύτης, προ του γεύματος και του χειρισμού φαγητού.

2. Εφαρμογή μάσκας

Συστήνεται η εφαρμογή μάσκας, κατά προτίμηση υψηλής αναπνευστικής προστασίας, από τα **άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος**, κατά την παραμονή τους σε εσωτερικούς χώρους και σε κάθε περίπτωση όταν έρχονται σε επαφή με άλλα άτομα και κυρίως με άτομα αυξημένου κινδύνου για σοβαρή νόσο και επιπλοκές από λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος.

Ειδικότερα, για τα άτομα που έχουν **εργαστηριακά επιβεβαιωμένη λοίμωξη COVID-19**, συστήνεται η εφαρμογή της μάσκας έως την ολοκλήρωση συνολικά 10 ημερών από την έναρξη των συμπτωμάτων τους, ιδιαίτερα όταν βρίσκονται σε κλειστούς χώρους ή σε επαφή με άλλα άτομα τόσο εντός όσο και εκτός του οικιακού τους περιβάλλοντος. Επιπρόσθετα, κατά το διάστημα αυτό, των 10 ημερών από την έναρξη των συμπτωμάτων ή από το θετικό εργαστηριακό τεστ, συστήνεται η αποφυγή επαφής με άτομα που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου για σοβαρή νόσο και επιπλοκές από COVID -19.

3. Λοίμωξη COVID-19 σε εργαζόμενους σε χώρους παροχής φροντίδας υγείας

Οι εργαζόμενοι σε μονάδες φροντίδας υγείας (π.χ νοσοκομεία, δομές πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων, θεραπευτήρια χρονίως πασχόντων, κέντρα αποθεραπείας και αποκατάστασης, μονάδες χρόνιας αιμοκάθαρσης), που έχουν **εργαστηριακά επιβεβαιωμένη νόσο COVID-19** (διάγνωση με PCR ή Rapid-test), συστήνεται να παραμείνουν σε κατ' οίκον απομόνωση για τουλάχιστον **5 ημέρες** από την έναρξη των συμπτωμάτων τους. Μπορούν να επιστρέψουν στα καθήκοντα τους με την παρέλευση του 5ημερου και εφόσον έχουν βελτιωθεί τα συμπτώματα τους και είναι απύρετοι για τουλάχιστον 24 ώρες χωρίς τη λήψη αντιπυρετικού. Τονίζεται ότι μετά την επιστροφή τους στην εργασία, θα πρέπει να εφαρμόζεται αδιάλειπτα και σε όλους τους εσωτερικούς χώρους, μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας για συνολικά 10 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων ή το θετικό διαγνωστικό τεστ.

Ειδικότερα για τους **εργαζόμενους σε τμήματα όπου φιλοξενούνται ή νοσηλεύονται ασθενείς με αυξημένο κίνδυνο για σοβαρή νόσο ή επιπλοκές** (π.χ μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων, αιματολογικές, ογκολογικές κλινικές, μονάδες μεταμόσχευσης, Μονάδες Εντατικής Θεραπείας), συστήνεται για την επιστροφή στην εργασία να υπάρχει και **αρνητικός εργαστηριακός έλεγχος με ταχεία δοκιμασία**

(Rapid-test) την 5^η ημέρα μετά την έναρξη των συμπτωμάτων ή το θετικό διαγνωστικό τεστ. Εάν το ταχύ διαγνωστικό τεστ παραμένει θετικό, μετά την 5^η ημέρα και έως τη 10^η από την έναρξη των συμπτωμάτων, θα πρέπει να γίνει αξιολόγηση κινδύνου και ο χρόνος επιστροφής στην εργασία να αποφασίζεται από την Επιτροπή Νοσοκομειακών Λοιμώξεων και τη διεύθυνση του εκάστοτε τμήματος/κλινικής.