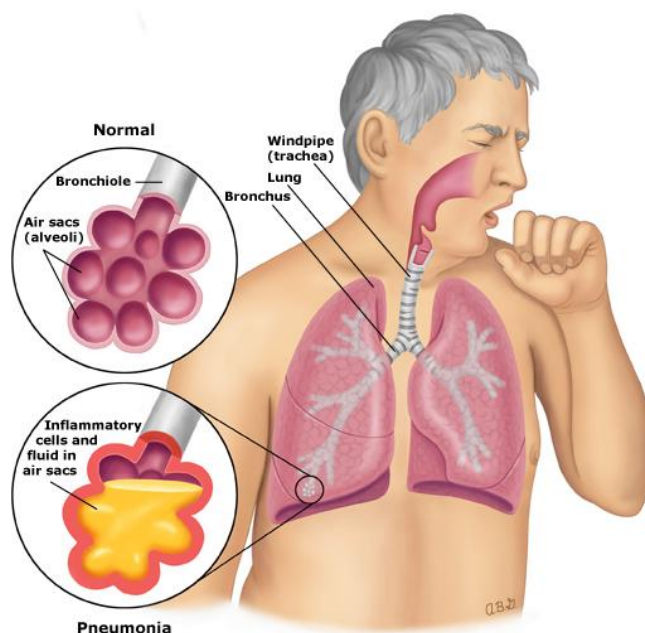


## ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΝΟΣΟ COVID-19

**1. Τι είναι η νόσος COVID-19;** Η νόσος του κορωνοϊού ή COVID-19 είναι μία λοίμωξη η οποία οφείλεται στον ιό SARS-CoV-2. Για πρώτη φορά εμφανίσθηκε στην πόλη Wuhan της Κίνας. Οι ασθενείς με COVID-19, μπορεί να εμφανίσουν πυρετό, βήχα και προβλήματα στην αναπνοή. Τα αναπνευστικά προβλήματα εμφανίζονται όταν η λοίμωξη προσβάλλει τις πνεύμονες προκαλώντας πνευμονία –εικ.1



Εικ.1 Πνευμονία στην νόσο COVID-19

Πηγή: UpToDate 2020

Ειδικοί επιστήμονες μελετούν τον ιό και η γνώση θα αυξάνεται όσο τους δίνεται χρόνος.

**2. Πώς μεταδίδεται η νόσος COVID-19;** Η νόσος μεταδίδεται από άτομο σε άτομο με τρόπο παρόμοιο με αυτόν της γρίπης. Αυτό συμβαίνει συνήθως μέσω σταγονιδίων όταν ένα άτομο που νοσεί βήξει ή φουσήξει την μύτη του ή πτερνιστεί κοντά σε άλλα άτομα. Οι ειδικοί θεωρούν ότι κάποιος μπορεί επίσης να νοσήσει εφόσον αγγίξει μία μολυσμένη επιφάνεια από τον συγκεκριμένο κορωνοϊό ακουμπώντας κατόπιν το στόμα, την μύτη ή τα μάτια του.

Η νόσος COVID-19 ξεκίνησε στην Κίνα και μεταδόθηκε παγκοσμίως από τους ταξιδιώτες. Φαίνεται επίσης ότι η νόσος μεταδίδεται ευκολότερα από τους ασθενείς που έχουν συμπτώματα. Είναι όμως πολύ πιθανό να μεταδίδεται και από ασυμπτωματικούς ασθενείς, αλλά δεν γνωρίζουμε ακόμα πόσο συχνά γίνεται αυτό.

**3. Ποιά είναι τα συμπτώματα της COVID-19;** Τα συμπτώματα ξεκινούν λίγες ημέρες μετά την προσβολή ενός ατόμου από τον κορωνοϊό. Ωστόσο, είναι δυνατό η έναρξη των συμπτωμάτων να καθυστερήσει περισσότερο από λίγες ημέρες.

Τα συμπτώματα αυτά (με την αντίστοιχη συχνότητα) είναι:

- Πυρετός (99%)
- Κόπωση –καταβολή (70%)
- Βήχας, κυρίως ξηρός (59%)

- Ανορεξία (40%)
- Μυαλγίες-αρθραλγίες (35%)
- Δυσκολία στην αναπνοή (31%)
- Παραγωγή πτυέλων (27%)

Τα περισσότερα άτομα που θα νοσήσουν θα εμφανίσουν ήπια συμπτώματα (81%). Μερικά μάλιστα άτομα θα παραμείνουν εντελώς ασυμπτωματικά. Λιγότεροι (14%) θα παρουσιάσουν βαρύτερα συμπτώματα (πολύ υψηλό πυρετό, ήπια υποξία, μέτριας βαρύτητας πνευμονία). Ακόμα λιγότεροι (5%), θα νοσήσουν από βαριά πνευμονία, αναπνευστική ανεπάρκεια ή και ανεπάρκεια άλλων οργάνων. Αυτές οι σοβαρές επιπλοκές αναπτύσσονται κυρίως σε άτομα μεγάλης ηλικίας και σε όσους έχουν προϋπάρχοντα σοβαρά προβλήματα υγείας (αναπνευστικού, καρδιαγγειακού συστήματος, σακχαρώδους διαβήτη, αιμοκαθαιρόμενοι κλπ).

Τα παιδιά, παρότι μπορούν να νοσήσουν με COVID-19, φαίνεται ότι έχουν πιο ήπια συμπτώματα και πορεία νόσου.

#### **4. Πότε θα πρέπει να δω τον ιατρό μου; Πότε θεωρείται ότι έχω έλθει σε «επαφή»;**

Εφόσον διαπιστώσετε πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή, τότε ίσως να έχετε προσβληθεί από τον ιό SARS-CoV-2 και θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το ιατρό σας. Ίσως να έχετε εκτεθεί στον ιό («στενή επαφή») εφόσον τις προηγούμενες 14ημέρες έχει συμβεί κάποιο από τα εξής:

- Ήλθατε σε στενή επαφή χειραψίας με άτομο που νοσεί.
- Ζείτε στο ίδιο σπίτι με άτομο που πάσχει από COVID-19
- Είχατε επαφή χωρίς προστασία (μάσκα) με εκκρίσεις από άτομο με COVID-19, π.χ σταγονίδια βήχα, πταρμού, ή αγγίζατε χωρίς γάντια μολυσμένα χαρτομάντιλα.
- Είχατε επαφή πρόσωπο με πρόσωπο με άτομο με COVID-19 σε απόσταση κάτω από 2 μέτρα και για διάρκεια πάνω από 15 λεπτά.
- Ζήσατε ή ταξιδέψατε σε περιοχές με πολλά κρούσματα. Στην ηλεκτρονική διεύθυνση του Κέντρου Ελέγχου Νοσημάτων των ΗΠΑ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html) μπορείτε να δείτε τις περιοχές αυτές.
- Παρευρεθήκατε σε μία εκδήλωση ή μέρος για πάνω από 15 λεπτά και σε απόσταση κάτω από 2 μέτρα με άλλα άτομα (γραφείο, χώρος αναμονής, θάλαμος αεροσκάφους κλπ), όπου κατεγράφησαν στην συνέχεια πολλά κρούσματα. Για παράδειγμα εάν πολλά άτομα νόσησαν μετά από μία συγκέντρωση ή στον χώρο της εργασίας σας, τότε ίσως να έχετε εκτεθεί και εσείς στον ιό.
- Είστε ιατρικό προσωπικό, το οποίο ήλθε σε επαφή με ασθενείς με COVID-19, χωρίς τα ενδεδειγμένα μέτρα προστασίας.

Εφόσον τα συμπτώματά σας δεν είναι σοβαρά τότε μην επισκεφθείτε τον ιατρό ή το νοσοκομείο. Επικοινωνήστε πρώτα τηλεφωνικά για να σας δοθούν περισσότερες οδηγίες. Αν έχετε αμφιβολία και αποφασίσετε να επισκεφθείτε τον ιατρό ή το νοσοκομείο, φροντίστε να φορέσετε μάσκα ώστε εάν τελικά έχετε προσβληθεί να μην μεταδώσετε περαιτέρω τον ιό. Το ιατρικό προσωπικό θα πρέπει να σας βάλει να περιμένετε σε ξεχωριστό θάλαμο αναμονής. Εάν τα συμπτώματά σας είναι σοβαρά, τότε πριν πάτε στο νοσοκομείο επικοινωνήστε πρώτα τηλεφωνικά ώστε να ληφθεί ιδιαίτερη μέριμνα και προτεραιότητα για εσάς. Το ιατρικό προσωπικό θα σας πάρει ιστορικό, θα

σας εξετάσει και θα σας ρωτήσει για τις επαφές και τα ταξίδια που είχατε το προηγούμενο διάστημα.

**5. Θα χρειασθεί να γίνουν εξετάσεις;** Εφόσον το ιατρικό προσωπικό υποψιασθεί ότι έχετε νόσο COVID-19, θα λάβουν δείγμα από την μύτη, το στόμα, το αίμα, τα ούρα, τα κόπρανα καθώς και από τα πτύελα και θα το στείλουν για έλεγχο ώστε να διαπιστώσουν εάν πάσχετε από COVID-19 ή από άλλη νόσο. Επίσης, μπορεί να υποβληθείτε σε ακτινογραφία θώρακος ή και αξονική τομογραφία θώρακος ώστε να ελεγχθούν οι πνεύμονές σας.

**6. Πώς αντιμετωπίζεται η νόσος COVID-19;** Η πλειοψηφία (~81%) αυτών που θα νοσήσουν με COVID-19 θα έχουν πολύ ήπια συμπτώματα και μπορούν να αναρρώσουν πλήρως στο σπίτι τους. Οι νοσούντες με ήπια συμπτώματα φαίνεται ότι βελτιώνονται μετά από περίπου 2 εβδομάδες αλλά αυτό δεν συμβαίνει σε όλους. Συμβουλευθείτε τον ιατρό σας για το πόσο διάστημα θα πρέπει να μείνετε στο σπίτι σας, ώστε να αναρρώσετε πλήρως και να μην μεταδώσετε τον ιό σε άλλους.

Εάν νοσήσετε σοβαρά (~14%), τότε θα χρειασθεί να εισαχθείτε σε μονάδα αυξημένης φροντίδας (ΜΑΦ) και σε απομόνωση. Μόνο το ιατρικό προσωπικό θα μπορεί να σας επισκέπτεται, φορώντας ειδικές στολές, γάντια, μάσκες και γυαλιά προστασίας. Δεν υπάρχει ακόμα ειδική θεραπεία για την νόσο COVID-19. Ωστόσο, το ιατρικό προσωπικό θα παρακολουθεί και θα υποστηρίζει τις ζωτικές λειτουργίες σας ώστε να διαδράμει η νόσος όσο πιο ανώδυνα γίνεται.

Σε κρίσιμες για την ζωή καταστάσεις (~4%), όταν δηλαδή δεν θα μπορεί να λαμβάνει ο οργανισμός το οξυγόνο που του χρειάζεται, τότε θα χρειασθεί καταστολή, διασωλήνωση και μηχανική υποστήριξη της αναπνοής με αναπνευστήρα, δηλ. ένα μηχάνημα που θα σας βοηθά να αναπνέετε (νοσηλεία σε ΜΕΘ).

**7. Πώς μπορώ να προφυλαχτώ από την νόσο COVID-19;** Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορεί να κάνει κάποιος ώστε να ελαττώσει τις πιθανότητες νοσησίης του από τον ιό SARS-CoV-2. Είναι μέτρα που μπορεί να λάβει ο καθένας, ιδιαίτερα όσοι είναι άνω των 65 ετών ή έχουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας.

- **Πλένετε επιμελώς και συχνά τα χέρια σας.** Χρησιμοποιείτε κατά προτίμηση ένα ήπιο για το δέρμα σαπούνι και νερό. Πλύνετε τα χέρια σας κάθε φορά που θα επιστρέψετε από δημόσιο χώρο και θα αγγίξετε επιφάνειες. Να θεωρήσετε όλες τις επιφάνειες που αγγίζετε ότι είναι δυνητικά μολυσμένες (τηλέφωνα, διακόπτες, πόμολα, τραπέζια, καρέκλες, κουμπιά ασανσέρ, κουπαστές κλπ). Θεωρήστε ότι τα χέρια σας έχουν έλθει σε επαφή με το ιό. Αφιερώστε τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα στο πλύσιμο των χεριών το οποίο θα πρέπει να περιλαμβάνει τους καρπούς, τις παλάμες τις ράχες των χεριών, καθώς και ανάμεσα στα δάκτυλα. Κατόπιν, να τα ξεπλύνετε και να τα σκουπίσετε με χαρτοπετσέτα ή με ατομική πετσέτα, η οποία θα πρέπει να πλένετε και αυτή συχνά.

**Προσοχή!** Φροντίστε το δέρμα να παραμένει υγιές. Η υπερβολική χρήση αντισηπτικών γελών (gels) ή ισχυρών σαπώνων είναι δυνατό να διαβρώσει το δέρμα και να δημιουργήσει πύλες εισόδου σε μικροοργανισμούς. Η χρήση των αντισηπτικών μέσων θα πρέπει να γίνεται όταν δεν υπάρχει πρόσβαση σε νιπτήρα (π.χ. στο λεωφορείο, στο μετρό κ.λ.π.) ή όταν έλθουν τα χέρια μας σε επαφή με βιολογικό υλικό (σίελο, πτύελα κ.λ.π.).

- **Αποφεύγετε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο.** Θεωρήστε ότι τα χέρια σας έχουν έλθει σε επαφή με το ιό. Μην τα φέρνετε σε επαφή με το στόμα, την μύτη ή τα μάτια σας.

- Σε βήχα ή φτέρνισμα **καλύψτε την μύτη και το στόμα** με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, και απορρίψτε το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο στους κάδους απορριμμάτων. Μετά, πλύνετε καλά τα χέρια σας.
- **Μείνετε μακριά από άτομα με ύποπτα συμπτώματα**, όπως πυρετό, βήχα, δυσκολία στην αναπνοή. Ενημερώστε τους αρμοδίους (συγγενείς, ιατρικό προσωπικό).
- **Αποφύγετε τον συγχρωτισμό (απόσταση κάτω από 2 μέτρα για πάνω από 15 λεπτά)**. Αν ζείτε σε περιοχές με πολλά κρούσματα, τότε να μένετε στο σπίτι όσο περισσότερο μπορείτε.
- **Διακοπή ταξιδιών** σε περιοχές με έξαρση των κρουσμάτων.

Εάν δεν νοσείτε, οι ειδικοί **δεν συστήνουν την χρήση μάσκας**, εκτός εάν φροντίζετε κάποιον που νοσεί (ή που υπάρχει υποψία ότι νοσεί).

Εάν κάποιος στο σπίτι σας νοσεί με COVID-19, τότε υπάρχουν επιπρόσθετα μέτρα που μπορείτε να λάβετε για να προστατευτείτε:

- **Απομακρύνετε αυτόν που νοσεί από τους άλλους**. Αυτός που νοσεί θα πρέπει να μένει σε ξεχωριστό δωμάτιο και αν είναι δυνατό να έχει και ξεχωριστή τουαλέτα. Αερίζετε καλά και συχνά το δωμάτιο αυτό. Η απομόνωση θα πρέπει να διαρκεί για τουλάχιστον 14 ημέρες **μετά** την λήξη των συμπτωμάτων.
- **Χρησιμοποιείτε μάσκες προσώπου**. Ο άρρωστος θα πρέπει να φορά μάσκα προσώπου όταν βρίσκεται στον ίδιο χώρο με τα άλλα άτομα. Επίσης, όσοι φροντίζουν τον άρρωστο, θα πρέπει να φορούν μάσκα για όσο διάστημα παραμένουν στο δωμάτιο του αρρώστου.
- **Προσοχή με τα βιολογικά υγρά**. Εάν υπάρχει κίνδυνος να εκτεθείτε στα βιολογικά υγρά του ασθενούς (αίμα, βλένες κλπ.), τότε θα πρέπει να φοράτε γάντια, μάσκα και ειδική ποδιά που να καλύπτει τα ρούχα. Εάν το δέρμα έλθει σε επαφή με βιολογικά υλικά, τότε θα πρέπει να το πλύνετε με σαπούνι ή με αντισηπτικό.
- **Συχνή καθαριότητα του χώρου**. Είναι πολύ σημαντικό να καθαρίζονται τακτικά όσες επιφάνειες αγγίζονται συχνότερα (πάγκοι κουζίνας, νιπτήρες, τραπέζια, πόμολα, πληκτρολόγια, τηλέφωνα, διακόπτες κλπ). Ενώ πολλά προϊόντα καθαριότητας είναι κατάλληλα για την εξόντωση των μικροβίων, δεν ισχύει το ίδιο και για τους ιούς. Ελέγξτε τις οδηγίες χρήσης και εφαρμογής. Ένα πρακτικό υγρό είναι η χρήση οικιακής χλωρίνης σε διάλυμα 1:10 (ένα μέρος χλωρίνης σε 10 μέρη νερού)
- **Τοποθέτηση λερωμένων ρούχων, πετσετών και κλινοσκεπασμάτων σε ξεχωριστό σάκο για τα άπλυτα με προσοχή**, για αποφυγή επαφής με το δέρμα και τα ρούχα. Πλύσιμο στο πλυντήριο με κοινό οικιακό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60<sup>0</sup> C – 90<sup>0</sup> C) και καλό στέγνωμα.
- **Πλένετε τα χέρια σας συχνά** (βλ. παραπάνω).

Δεν υπάρχει ακόμα εμβόλιο για τον κορωνοϊό SARS-CoV-2.

**8. Μπορεί η μάσκα να με προστατεύσει από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2;**

Η χρήση μάσκας εμποδίζει τη μετάδοση της νόσου από αυτούς που είναι άρρωστοι στους υπόλοιπους. Η μάσκα χρησιμοποιείται για την προστασία των επαγγελματιών υγείας και δεν συστήνεται η γενική χρήση της στον υγιή πληθυσμό.

**9. Πώς μπορώ να προετοιμασθώ για μια επιδημία COVID-19;** Το καλύτερο που μπορεί να κάνει κάποιος ώστε να παραμείνει υγιής είναι να πλένει συχνά τα χέρια του, να αποφεύγει τον συγχρωτισμό (επαφή κάτω από 2 μέτρα), την επαφή με νοσούντα άτομα και να παραμένει σπίτι εφόσον νοσήσει, επικοινωνώντας με τον ιατρό του.

Εάν ξεσπάσει επιδημία, τότε οι αρχές θα λάβουν συγκεκριμένα μέτρα, και μπορεί ακόμα να ζητηθεί και η καθολική απαγόρευση της κυκλοφορίας. Σε μία τέτοια περίπτωση, μπορεί να χρειασθεί να εργασθείτε από το σπίτι σας μέσω του υπολογιστή. Είναι όμως σημαντικό να μείνετε σε επικοινωνία (μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικών μηνυμάτων κλπ) με τους φίλους, τους συγγενείς και τους συναδέλφους σας. Με τον τρόπο αυτό, θα είναι εύκολη η πληροφόρηση στον κύκλο σας (προσοχή τα τηλέφωνα, οι οθόνες και τα πληκτρολόγια πρέπει να καθαρίζονται σύμφωνα με τις οδηγίες που έχουν δοθεί.)

Παραμείνετε ψύχραιμοι! Θυμηθείτε ότι η πλειοψηφία (~81%) αυτών που θα νοσήσουν, θα διαδράμουν με πολύ ήπια συμπτώματα. Δεν θα χρειασθούν νοσηλεία και δεν θα κινδυνεύσει η ζωή τους. Ο πανικός είναι δυνατό να οδηγήσει σε χάος, είτε ατομικό ή και συλλογικό.

Σε κάθε περίπτωση, ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες των αρχών.

**10. Ποιός είναι ο κίνδυνος για τις εγκύους/θηλάζουσες;** Δεν υπάρχει σαφής γνώση όσον αφορά στην βαρύτητα νόσησης COVID-19 στις εγκύους.

Γνωρίζουμε ότι τα νεογνά που γεννήθηκαν από μητέρες με COVID-19 και εξετάστηκαν για SARS-CoV-2, ήταν όλα αρνητικά για τον ιό.

Επίσης, δεν γνωρίζουμε τον κίνδυνο μετάδοσης μέσω του θηλασμού. Μέχρι τώρα, παρόμοιοι ιοί SARS-CoV δεν έχουν ανιχνευθεί στο γάλα.

**11. Υπήρχαν παρόμοιες επιδημίες στο παρελθόν;** Κατά περιόδους, υπήρξαν παρόμοιες επιδημίες σε παγκόσμιο επίπεδο.

Κατά τα έτη 1918-1919 ξέσπασε η πανδημία της Ισπανικής γρίπης (ϊός γρίπης τύπου Α-υποτύπος H1N1).

Το 1957 ξέσπασε η πανδημία της Ασιατικής γρίπης (ϊός γρίπης Α-υποτύπος H2N2).

Το 1968 ήλθε η πανδημία γρίπης του Χονγκ-Κονγκ (ϊός γρίπης Α-υποτύπος H3N2).

Πιο πρόσφατα, το 2009, ξέσπασε η πανδημία γρίπης (H1N1) με αρχική προέλευση το Μεξικό και το 2010 έφθασε σε 209 χώρες.

## **12. Πώς μπορώ να έχω περισσότερη πληροφόρηση για την νόσο COVID-19;**

Καθώς αυξάνεται η γνώση μας για τον ιό SARS-CoV-2, οι συστάσεις των ειδικών θα αλλάζουν συνεχώς. Μιλήστε με τον ιατρό σας. Παρακάτω θα βρείτε επίσης μερικούς χρήσιμους συνδέσμους για περαιτέρω πληροφόρηση:

- **ΕΟΔΥ:** <https://eody.gov.gr/erotiseis-kai-apantiseis-gia-to-neo-koronoio-covid-19/>
- **European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC):**  
[www.ecdc.europa.eu](http://www.ecdc.europa.eu)
- **United States Centers for Disease Control and Prevention (CDC):**  
[www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)
- **World Health Organization (WHO):** [www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)
- **Johns Hopkins University:** [Coronavirus resource center of Johns Hopkins University](http://Coronavirus.resource.center.of.Johns.Hopkins.University)

## **ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ:**

- **Μείνετε σπίτι.**
- **Μην συγχρωτίζεστε με άλλους σε απόσταση κάτω από 2 μέτρα για πάνω από 15 λεπτά.**
- **Εάν χρειασθεί να βήξετε ή να φτερνιστείτε, βάλτε το στόμα και την μύτη μέσα στον αγκώνα σας**
- **Θεωρήστε κάθε επιφάνεια μολυσμένη από τον ιό.**
- **Πλένετε συχνά και σχολαστικά τα χέρια σας.**
- **Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας αν δεν έχετε καθαρά χέρια.**
- **Το 80% περίπου από όσους προσβληθούν δεν θα νοσήσει βαριά**

17-3-2020

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Π. Χλωροκόστας (καρδιολόγος – Επιμελητής Μονάδος Εντατικής Θεραπείας ΝΙΜΤΣ),

A. Ζαφειρόπουλος (καρδιολόγος)

ΠΗΓΕΣ: UpToDate 2020, ΕΟΔΥ–οδηγίες, Encyclopaedia Britannica