

COVID-19 Οδηγίες για απομόνωση επαφών στο σπίτι

Άτομα που ήρθαν σε επαφή με ύποπτο υπό διερεύνηση ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης με το νέο κορωνοϊό (πχ μέλη οικογένειας, φίλοι, συνάδελφοι, επαγγελματίες υγείας) παρακολουθούν την υγεία τους **(θερμομέτρηση δύο φορές την ημέρα) από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το κρούσμα και για 14 ημέρες**. Σκόπιμο είναι η **τακτική (καθημερινή) επικοινωνία με επαγγελματία υγείας για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης**.

Για όλο το διάστημα της παρακολούθησης (14 ημέρες) πρέπει να εφαρμόζονται τα παρακάτω:

- Διαμονή σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο που χρησιμοποιείται μόνο από το άτομο αυτό.
- Περιορισμός όσων φροντίζουν το άτομο, ιδανικά ένα άτομο που δεν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου (δηλαδή δεν είναι μεγάλης ηλικίας και δεν έχει χρόνιο νόσημα).
- Δεν επιτρέπονται επισκέψεις.
- Διαμονή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας σε διαφορετικό δωμάτιο και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τήρηση απόστασης τουλάχιστο 2μ. από το άτομο.
- Περιορισμός των μετακινήσεων του ατόμου στο σπίτι, όσο είναι δυνατό.
- Καλός αερισμός των κοινόχρηστων χώρων.
- Καλό πλύσιμο των χεριών πριν και μετά από κάθε επαφή με το άτομο ή το περιβάλλον του (δωμάτιο, αντικείμενα), πριν και μετά την προετοιμασία φαγητού, πριν το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού ανάλογα εάν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα ή όχι).
- **Πάντα** κάλυψη στόματος και της μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος.
- Προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάλυψη της μύτης και του στόματος, σχολαστικό πλύσιμο στην περίπτωση που αυτά δεν είναι μιας χρήσης.
- Αποφυγή άμεσης επαφής με σωματικά υγρά, ιδιαίτερα σάλιο, πτύελα ή άλλες αναπνευστικές εκκρίσεις και κόπρανα με γυμνά χέρια και εφαρμογή γαντιών μιας χρήσης. Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
- Αποφυγή επαφής με δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα του ατόμου όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, σεντόνια τα οποία μετά από σχολαστικό πλύσιμο επαναχρησιμοποιούνται.
- Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων στο δωμάτιο του ατόμου καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10
- Καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με τον ίδιο τρόπο.

Στην περίπτωση που το άτομο εμφανίσει συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) καλεί άμεσα τον ιατρό του ή τον ΕΟΔΥ (τηλ: 210 5212 054), για να λάβει οδηγίες.