

Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τον COVID-19:

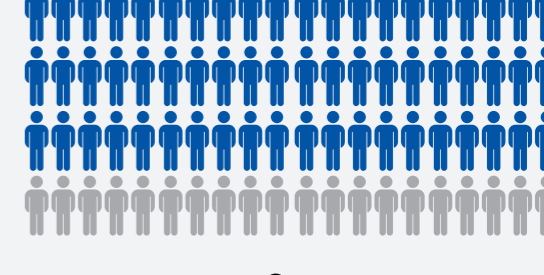
Συμπτώματα, τρόποι μετάδοσης, πρόληψη & θεραπεία

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



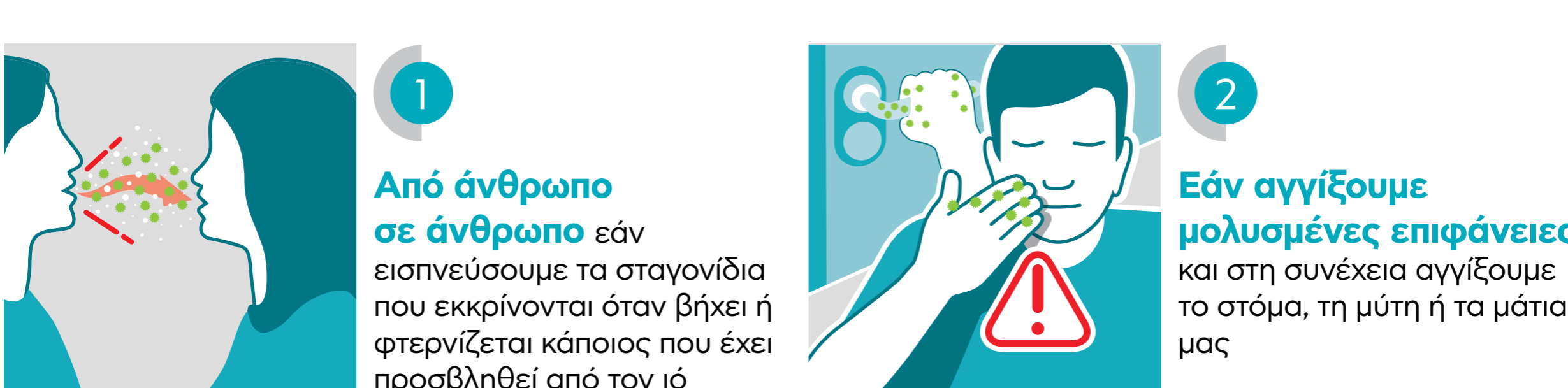
Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις εκδηλώνεται πνευμονία, αναπνευστική ανεπάρκεια, καταπληξία ή πολυοργανική δυσλειτουργία με ανάγκη υποστήριξης σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (5% των περιπτώσεων).

80%



περίπου αναρρώνει από την ασθένεια, χωρίς να χρειαστεί ειδική ιατρική φροντίδα.

ΠΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ;

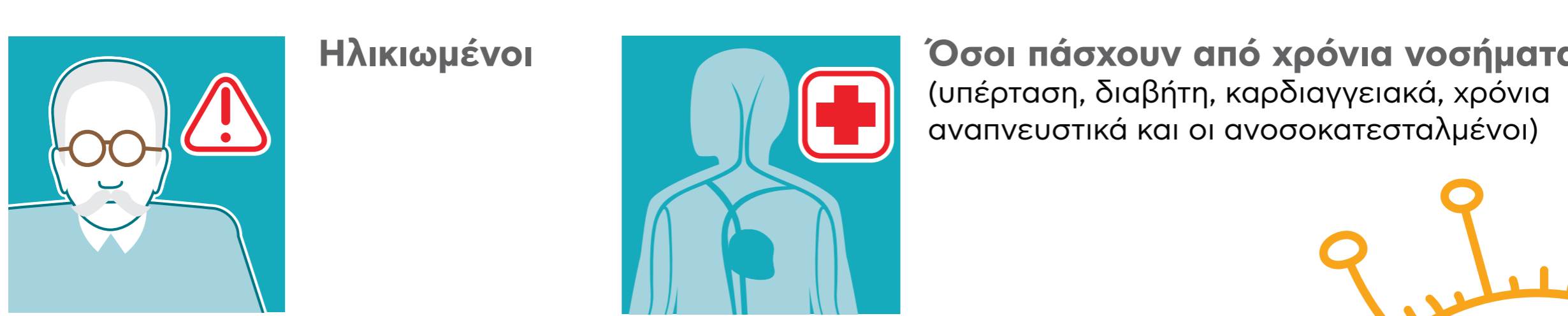


Περίοδος επώασης

Είναι το χρονικό διάστημα ανάμεσα στη μόλυνση από τον ιό και στην εμφάνιση των συμπτωμάτων

Κυμαίνεται από **1** έως **14** μέρες, με μέσο όρο περίπου **5** μέρες

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ;



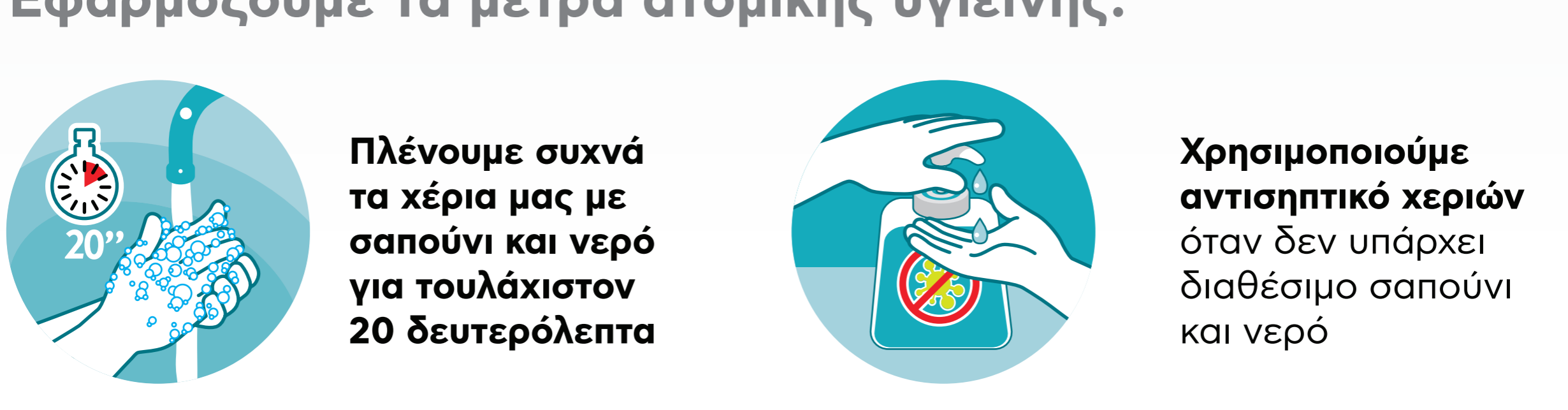
Τα άτομα αυτά αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο και είναι ευθύνη όλων μας να τους προστατεύσουμε!

ΠΡΟΛΗΨΗ

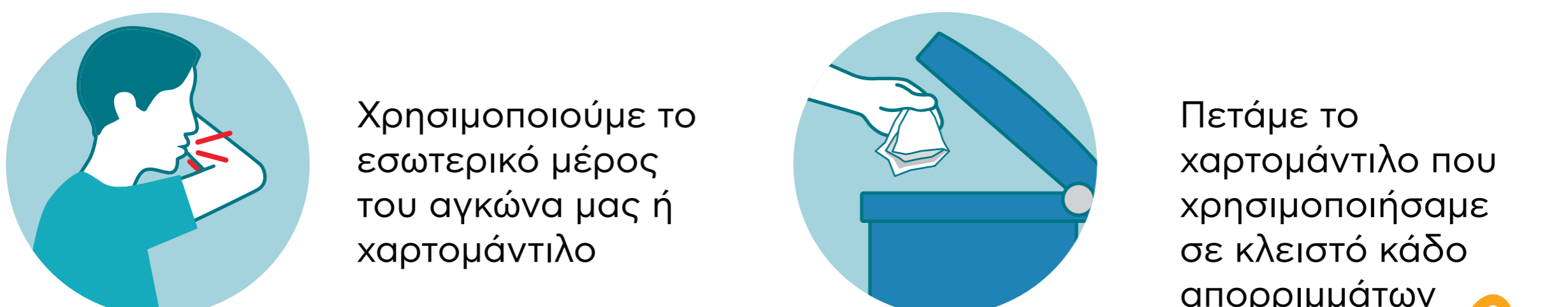
Η καλύτερη πρόληψη είναι η αποφυγή έκθεσης στον ιό!



Εφαρμόζουμε τα μέτρα ατομικής υγιεινής:

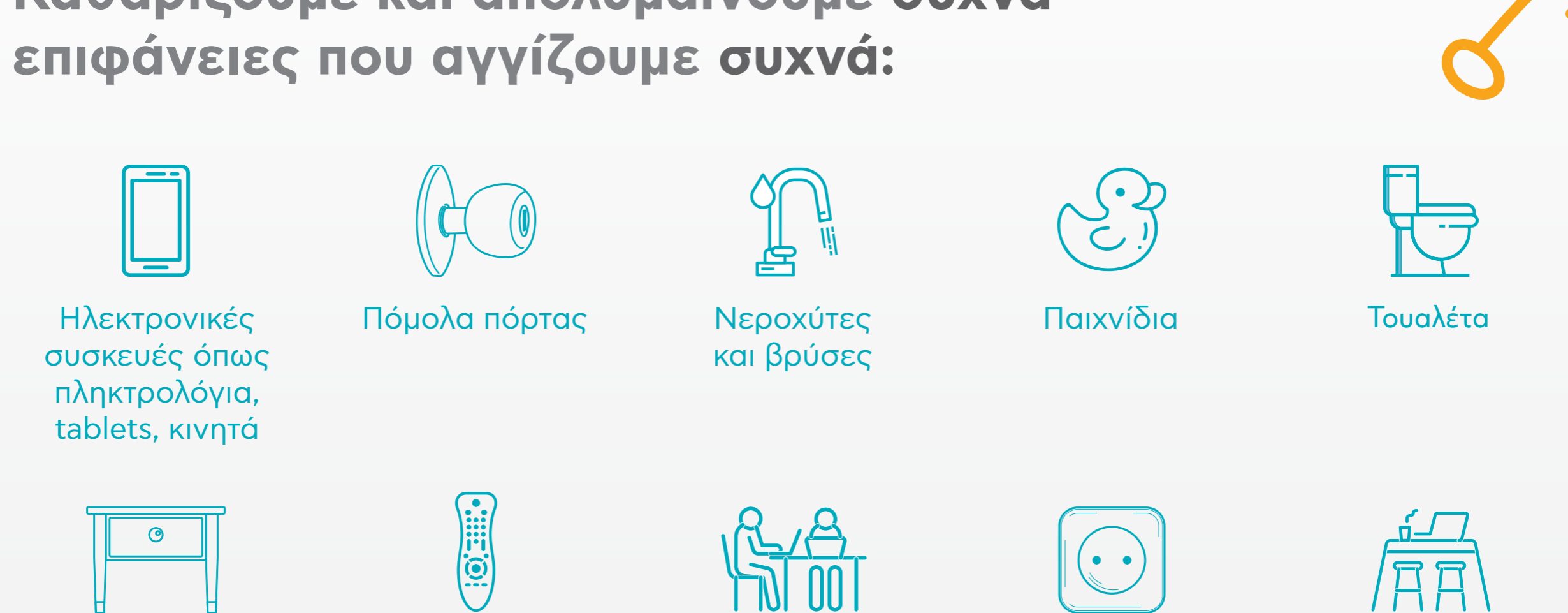


Όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε:



Δεν αγγίζουμε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα μας χωρίς να έχουμε πλύνει τα χέρια μας

Καθαρίζουμε και απολυμαίνουμε συχνά επιφάνειες που αγγίζουμε συχνά:



ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΝ ΝΟΣΗΣΟΥΜΕ;

Επικοινωνούμε με τον γιατρό μας ή τον ΕΟΔΥ το συντομότερο δυνατό, εάν:

- Εμφανίσουμε συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα, δυσκολία στην αναπνοή κ.ά.
- Έχουμε έρθει σε επαφή με άτομο που έχει μολυνθεί

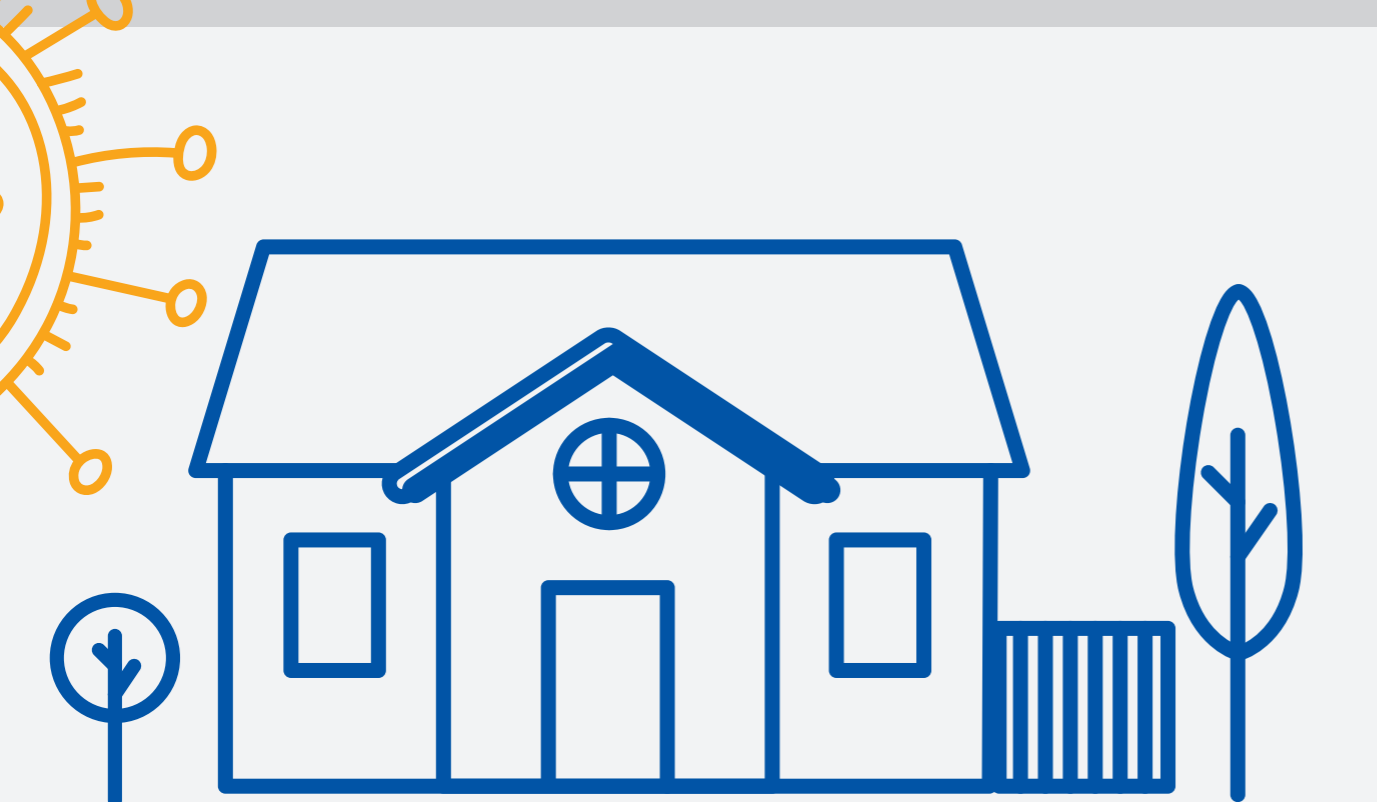
Οι περισσότεροι ασθενείς με ήπια νόσο θα ανακάμψουν από μόνοι τους

Όσοι πάσχουν από σοβαρή νόσο με επιπλοκές

➢ Θα λάβουν νοσοκομειακή φροντίδα, εφόσον το κρίνει απαραίτητο ο γιατρός τους



Είναι σημαντικό όταν νοσήσουμε...



ΝΑ ΑΠΟΜΟΝΩΘΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ:

- ✓ Περιορίζουμε τις επαφές μας με τους άλλους
- ✓ Μένουμε σε ξεχωριστό δωμάτιο και χρησιμοποιούμε ξεχωριστό μπάνιο, εφόσον είναι εφικτό
- ✓ Πλένουμε συχνά τα χέρια μας
- ✓ Είμαστε πολύ προσεκτικοί με αντικείμενα και επιφάνειες που χρησιμοποιούν και άλλοι
- ✓ Πετάμε τα μολυσμένα αντικείμενα (π.χ. χαρτομάντηλα, χρησιμοποιημένες μάσκες) σε κλειστό κάδο απορριμμάτων

ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ:

- Ξεκουραζόμαστε
- Ακολουθούμε μία ισορροπημένη διατροφή
- Μένουμε σε επαφή με τους άλλους αξιοποιώντας τα διάφορα μέσα επικοινωνίας

ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΤΙΣ ΕΞΗΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΣ:

- Μάσκες
- Γάντια μιας χρήσης
- Χαρτομάντηλα
- Κλειστό κάδο απορριμμάτων
- Θερμόμετρο και Αντιπυρετικά
- Τρόφιμα
- Προϊόντα καθαριότητας

Όλοι μας, είτε νοσήσουμε είτε όχι, έχουμε ευθύνη και μπορούμε να περιορίσουμε τη μετάδοση του COVID-19!