



Τι μπορούμε να κάνουμε αν έχουμε κρούσμα COVID-19 στην οικογένεια;

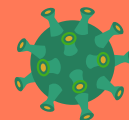
Κατά την περίοδο που διανύουμε, όλοι μας έχουμε κληθεί να αλλάξουμε την καθημερινότητά μας και να εφαρμόσουμε πολλά μέτρα σε μια προσπάθεια αντιμετώπισης της νέας πραγματικότητας που έχει δημιουργηθεί από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2. Σε περίπτωση κρούσματος στην οικογένεια, είναι απολύτως κατανοητές οι δυσκολίες της απομόνωσης ενός μέλους της, ιδιαίτερα όταν στο σπίτι μένουν και άλλα άτομα.

Ωστόσο, όσο δύσκολο και να φαίνεται, πρέπει να βάλουμε τα δυνατά μας και να ακολουθήσουμε τις οδηγίες κατάλληλης αντιμετώπισης. Οι ενέργειες για την πρόληψη της μετάδοσης του COVID-19, τόσο από τους ασθενείς όσο και από την οικογένειά τους, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον περιο-

ρισμό της εξάπλωσης της νόσου. Είναι χαρακτηριστικό ότι, σύμφωνα με αναφορά του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η μετάδοση του ιού από άνθρωπο σε άνθρωπο στην Κίνα παρατηρήθηκε σε μεγάλο βαθμό εντός της οικογένειας. Από τα παραπάνω, φαίνεται πόσο κρίσιμο είναι σε περίπτωση που υπάρχει κρούσμα στην οικογένεια να λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα πρόληψης και προστασίας.

Στο κείμενο που ακολουθεί, που αποτελεί μια πρωτοβουλία της **INTERAMERICAN** και του **Ινστιτούτου Prolepsis**, παρέχονται χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τα μέτρα που θα πρέπει να λάβουμε αν έχουμε κρούσμα στην οικογένεια. Το παρόν κείμενο έχει αναπτυχθεί από την επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου Prolepsis.

Τι θα πρέπει να κάνουμε, λοιπόν, σε περίπτωση που υπάρξει κρούσμα στην οικογένεια;



Αρχικά, όσοι έχουν στενή επαφή με το κρούσμα (σύντροφος, φροντιστής, παιδιά), θα πρέπει να παρακολουθούν την υγεία τους και να αναζητήσουν ιατρική συμβουλή (αρχικά τηλεφωνικά) αμέσως μόλις εμφανίσουν συμπτώματα ενδεικτικά του COVID-19 (όπως πυρετό, βήχα, δυσκολία στην αναπνοή).

Είναι σημαντικό τα μέλη της οικογένειας, και ειδικά ο φροντιστής του ασθενούς, να ακολουθούν τις παρακάτω οδηγίες:

- Να έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα (π.χ. λεπτομερής ενημέρωση από το γιατρό), ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τον ασθενή να ακολουθήσει τις ιατρικές οδηγίες σχετικά με τη φαρμακευτική αγωγή και τη φροντίδα του.
 - Είναι σημαντικό να υπάρχει ένα άτομο που θα φροντίζει τον ασθενή. Όλα τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας θα πρέπει να αποφεύγουν την πρόσωπο με πρόσωπο επαφή με τον ασθενή, σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων για περισσότερο από 15 λεπτά.
- Να βοηθούν τον ασθενή με τις βασικές του ανάγκες στο σπίτι, π.χ. καθαριότητα, μαγείρεμα, και να φροντίζουν για τις προμήθειες σε τρόφιμα, φάρμακα και άλλα είδη πρώτης ανάγκης.
- Να παρακολουθούν τα συμπτώματα του ασθενούς και εάν χειροτερέψουν, να επικοινωνήσουν με τον/τη γιατρό. Επίσης, εάν προκύψει κάποια επείγουσα κατάσταση και χρειαστεί άμεση βοήθεια, είναι σημαντικό να ενημερώσουν ότι ο ασθενής παρουσιάζει συμπτώματα της νόσου COVID-19. Έτσι, ο πάροχος υγείας θα λάβει τα απαραίτητα μέτρα ώστε να προφυ-

λαχθούν και οι άλλοι άνθρωποι στο ιατρείο ή στην αίθουσα αναμονής.

- Ο ασθενής θα πρέπει να βρίσκεται σε διαφορετικό δωμάτιο, με ατομική τουαλέτα εφόσον αυτό είναι εφικτό, και να απομονωθεί από τα υπόλοιπα μέλη του νοικοκυριού. Εάν δεν υπάρχει δυνατότητα για ξεχωριστό μπάνιο, αυτό θα πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται μετά από κάθε χρήση από τον ασθενή.
- Να μην έρχονται σπίτι επισκέπτες (εκτός αν υπάρχει ανάγκη).
- Να φροντίζουν τα κατοικίδια ή άλλα ζώα τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, και όχι ο ασθενής.
- Να διασφαλίζεται ότι στους κοινόχρηστους χώρους του σπιτιού υπάρχει επαρκής αερισμός, π.χ. παράθυρο που θα παραμένει ανοιχτό.

Εφόσον υπάρχει κρούσμα στην οικογένεια, θα πρέπει να χρησιμοποιείται **μάσκα και γάντια**, σύμφωνα με τις οδηγίες αναφορικά με τη χρήση ατομικού εξοπλισμού:

- Ο ασθενής πρέπει να φοράει μάσκα όταν είναι απαραίτητο να βρίσκεται με άλλα άτομα (π.χ. για λόγους φροντίδας). Αντίστοιχα, και ο φροντιστής πρέπει να φοράει μάσκα όταν βρίσκεται στο ίδιο δωμάτιο με τον ασθενή. Εκτός από μάσκα, πρέπει επίσης να φοράει γάντια μίας χρήσης όταν ακουμπά ή έρχεται σε επαφή με αίμα ή σωματικά υγρά όπως σάλιο, έμετο, κ.ά. Θα πρέπει να τηρούνται οι ακόλουθες οδηγίες:



- Η μάσκα πρέπει να εφαρμόζει σφιχτά στο πρόσωπο και να καλύπτει συνεχώς τη μύτη και το στόμα.
 - Οι μάσκες και τα γάντια μίας χρήσης, θα πρέπει να απορρίπτονται αμέσως αφού έχουν χρησιμοποιηθεί και να μην ξαναχρησιμοποιούνται.
 - Όταν αφαιρείται ο εξοπλισμός ατομικής προστασίας, θα πρέπει να γίνεται ως εξής: όλα τα γάντια και οι μάσκες μίας χρήσης, όπως και οποιοδήποτε άλλο μολυσμένο αντικείμενο τοποθετούνται σε κλειστή σακούλα απορριμμάτων. Στη συνέχεια, η κλειστή σακούλα απορρίπτεται στα απορρίμματα του νοικοκυριού. Εάν είναι δυνατόν, καλό είναι να υπάρχει ένας κλειστός κάδος μόνο για τον ασθενή. Θα πρέπει να πλένονται τα χέρια αμέσως μετά.
- Ιδιαίτερη φροντίδα χρειάζεται επίσης αναφορικά με τη **διαχείριση κοινόχρηστων αντικειμένων και κατά την καθαριότητα και το πλύσιμο**. Ακολουθούν παρακάτω σχετικές οδηγίες:
- Να μην μοιράζονται αντικείμενα με τον ασθενή, όπως πιάτα, ποτήρια, κούπες, μαχαιροπίρουνα, πετσέτες (τόσο χεριών όσο και σώματος), κλινοσκεπάσματα, οδοντόβουρτσες.
 - Να μην μοιράζονται φαγητό και ποτά με τον ασθενή, και να μην καταναλώνονται φαγητά που έχει μαγειρέψει ο ίδιος. Θα πρέπει να ετοιμάζει ο φροντιστής το φαγητό του ασθενούς και ο ασθενής να τρώει στο δωμάτιό του.
 - Να καθαρίζονται τακτικά όλες οι επιφάνειες που αγγίζουμε συχνά, όπως και όσες μπορεί να έχουν αίμα ή σωματικά υγρά. Πιο συγκεκριμένα:
 - Να χρησιμοποιείται οικιακό καθαριστικό σπρέι ή πανί σύμφωνα με τις αναγραφόμενες οδηγίες (για την ασφαλή και αποτελεσματική χρήση του προϊόντος). Χρειάζεται προσοχή ώστε να ακολουθούνται οι απαραίτητες προφυλάξεις που αναγράφονται π.χ. χρήση γαντιών, διασφάλιση καλού αερισμού κατά τη διάρκεια της χρήσης του προϊόντος.
 - Στο δωμάτιο/μπάνιο που χρησιμοποιεί αποκλειστικά ο ασθενής μπορεί να μειωθεί η συχνότητα καθαρισμού στον αναγκαίο βαθμό (π.χ. λερωμένα αντικείμενα και επιφάνειες). Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να αποφεύγεται μη αναγκαία επαφή με τον ασθενή. Ιδανικά, καλό θα ήταν να καθαρίζει ο ίδιος ο ασθενής τις επιφάνειες που έχει έρθει σε επαφή, εφόσον είναι εφικτό.
 - Όσον αφορά στη χρήση του μπάνιου, αν δεν υπάρχει ξεχωριστό για τον ασθενή, θα μπορούσε ενδεχομένως, να είναι ο τελευταίος που θα χρησιμοποιεί το μπάνιο το πρωί και το βράδυ για τη διευκόλυνση όλων.
 - Όσον αφορά στο πλύσιμο ρούχων, πιάτων κλπ.:
 - Καλό θα είναι να πλένονται τα ρούχα, οι πετσέτες, κτλ. του ασθενούς ξεχωριστά από αυτά των υπολοίπων μελών του νοικοκυριού.



- Ρούχα ή κλινოსκεπάσματα που έχουν αίμα ή άλλα σωματικά υγρά θα πρέπει να απομακρύνονται άμεσα και να πλένονται.
- Να χρησιμοποιούνται γάντια μίας χρήσης για τη διαχείριση λερωμένων αντικειμένων και να παραμένουν σε απόσταση από το σώμα.
- Να αποφεύγεται το τίναγμα των άπλυτων ρούχων, ώστε να μειωθεί η πιθανότητα διασποράς του ιού στο αέρα.
- Να ακολουθούνται οι οδηγίες στις ετικέτες των ρούχων και των καθαριστικών πλυντηρίου. Γενικά, θα πρέπει να χρησιμοποιείται κοινό καθαριστικό πλυντηρίου και να ρυθμίζεται η πλύση στη μεγαλύτερη θερμοκρασία που προτείνεται από την ετικέτα του ρούχου.
- Για τα πιάτα, ποτήρια κλπ., είναι προτιμότερο, να χρησιμοποιείται πλυντήριο πιάτων εάν υπάρχει. Εάν πλένονται στο χέρι, θα πρέπει να χρησιμοποιείται ξεχωριστή πετσέτα για το στέγνωμα.

Εξαιρετικά σημαντικό είναι επίσης να ακολουθούνται από όλα τα μέλη της οικογένειας οι οδηγίες προσωπικής υγιεινής:

- τακτικό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι για 20 δευτερόλεπτα. Σε περίπτωση που τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα μπορεί να χρησιμοποιηθεί αλκοολούχο διάλυμα ή αντισηπτικό.

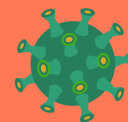
- Δεν αγγίζουμε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα χωρίς να έχουμε πλύνει τα χέρια μας.
- Όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε: Χρησιμοποιούμε το εσωτερικό μέρος του αγκώνα μας ή χαρτομάντιλο, το οποίο στη συνέχεια θα πρέπει να απορρίπτουμε σε κλειστό κάδο απορριμμάτων.

Δεδομένου του ότι όσοι νοσούν από τον COVID-19 εξακολουθούν ακόμα και μετά την πάροδο των συμπτωμάτων να μπορούν να μολύνουν τους άλλους, αυτά τα μέτρα πρέπει να συνεχιστούν μέχρι τη λήξη της απομόνωσης, για την οποία θα συμβουλευτεί σχετικά ο/η γιατρός.

Στις περιπτώσεις που η οικογένεια έχει και παιδιά είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να προσπαθήσουν να τους εξηγήσουν με απλό και κατανοητό τρόπο τι συμβαίνει. Επίσης είναι σημαντικό ο ασθενής να αποφεύγει τις επαφές μαζί τους, χωρίς όμως να τους προκαλείται ανησυχία.



Τι μπορώ να κάνω αν το παιδί μου έχει COVID-19;



Μιλήστε με τον/την γιατρό σας και ακολουθείτε τις οδηγίες που θα σας δώσει

Εάν το παιδί σας χρειαστεί ιατρική φροντίδα, ενημερώστε τον/την γιατρό σας πριν την επίσκεψη. Θα πρέπει να παρακολουθείτε τα συμπτώματα του παιδιού και να τον/την ενημερώσετε, εάν δείτε ότι επιδεινώνονται.

Η καλή ενυδάτωση με υγρά και η ξεκούραση είναι σημαντικά μέτρα αντιμετώπισης που πιθανότατα θα σας συστήσει ο/η γιατρός. Μην δώσετε αντιβίωση στο παιδί σας, εκτός εάν σας συμβουλευσει σχετικά ο/η γιατρός σας. Η αντιβίωση δεν μπορεί να το βοηθήσει, αφού η νόσος προκαλείται από ιό.

Συζητήστε με το παιδί σας για τη νόσο

Ο τρόπος που θα προσεγγίσετε το θέμα πρέπει να είναι ήρεμος και καθησυχαστικός. Καλό είναι να δείχνετε ότι ακούτε με προσοχή τα ερωτήματα που ενδεχομένως δημιουργούνται στο παιδί.

Είναι επίσης σημαντικό, οι πληροφορίες που θα δώσετε στο παιδί σας να είναι έγκυρες. Για τον λόγο αυτό χρειάζεται προσοχή στα μηνύματα που λαμβάνει από άλλες πηγές, λιγότερο αξιόπιστες.

Εφόσον έχετε διασφαλίσει τις παραπάνω συνθήκες, μπορείτε να του εξηγήσετε ότι αυτή η νόσος εκδηλώνεται με διάφορες μορφές. Σε ορισμένους ανθρώπους μοιάζει με τη γρίπη με συνήθη συμπτώματα τον πυρετό, τον βήχα ή τη δυσκολία στην αναπνοή. Από όσα γνωρίζουν μέχρι στιγμής οι

γιατροί, τα παιδιά δεν αρρωσταίνουν βαριά, ενώ και οι περισσότεροι ενήλικες γίνονται καλά. Ακόμα, μπορείτε να του πείτε ότι θα είστε δίπλα του σε ό,τι χρειαστεί.

Εφαρμόζετε τους κανόνες υγιεινής και τα μέτρα προστασίας

Πολύ σημαντικό είναι να αξιοποιήσετε την κατάσταση που βιώνουμε, ώστε να διδάξετε στο παιδί σας του κανόνες υγιεινής, για την αποφυγή της μετάδοσης του νέου κορωνοϊού (αλλά και κάθε ιού).

Τα συμπτώματα της νόσου στα παιδιά δεν διαφέρουν από αυτά των ενηλίκων. Ωστόσο, εμφανίζουν συνήθως ηπιότερη συμπτωματολογία που θυμίζει αυτήν του κοινού κρυολογήματος και της γρίπης. Έχουν παρατηρηθεί επίσης έμετος και διάρροια. Παρόλα αυτά, δεν γνωρίζουμε ακόμα εάν κάποια παιδιά κινδυνεύουν περισσότερο να νοσήσουν σοβαρά, όπως για παράδειγμα παιδιά που έχουν προϋπάρχοντα νοσήματα.



Την ανάπτυξη του παρόντος κειμένου ανέλαβε η επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου Prolepsis.

Για τη δημιουργία του παρόντος αξιοποιήθηκαν οι εξής πηγές:

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19---final-report-1100hr-28feb2020-11mar-update.pdf?sfvrsn=1a13fda0_2

Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html

Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html

Υπουργείο Υγείας Νέας Νότιας Ουαλίας

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/advice-for-suspected.aspx

Υπουργείο Υγείας Νέας Ζηλανδίας

www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus/covid-19-novel-coronavirus-health-advice-general-public/covid-19-self-isolation#home

Περισσότερη ενημέρωση για τον κορωνοϊό εδώ: www.interamerican.gr/koronoios-covid-19