



Οδηγός για νοσοκομεία αναφοράς, συμπτώματα και μετάδοση – Βήμα - βήμα τι κάνουμε αν αρρωστήσου-με. ...

Ο κορωνοϊός είναι εδώ και απαιτεί προσοχή και ψύχραιμη αντιμετώπιση από όλους μας. Η νόσος COVID-19 μπορεί εν δυνάμει να προκαλέσει σοβαρό πρόβλημα υγείας και διαπιστωμένα να είναι επικίνδυνη για τους ηλικιωμένους και για τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, εντούτοις παρουσιάζει χαμηλά επίπεδα θνητότητας (κάτω από 3%) ενώ δεν είναι ιδιαίτερα απειλητική για τα παιδιά.

Ο νέος κορωνοϊός είναι αρκετά μεταδοτικός και έχει σχετικά μακρά περίοδο επώασης (έως και δύο εβδομάδες) κάτι που σημαίνει ότι εξαπλώνεται προτού παρουσιάσει συμπτώματα. Αυτή είναι η βασική αιτία που είμαστε ένα βήμα πριν τον χαρακτηρισμό του ως πανδημία.

Εδώ θα βρείτε συγκεντρωμένες όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε για να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά και ψύχραιμα τον κορωνοϊό.

Κορωνοϊός: Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου COVID-19

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα είναι:

πυρετός

κούραση

ξηρός βήχας

Μερικοί ασθενείς μπορεί να έχουν και:

πόνους γενικά στο σώμα

ρινική συμφόρηση

ρινική καταρροή

πονόλαιμο

διάρροια

Αυτά τα συμπτώματα είναι συνήθως ήπια και εξελίσσονται σταδιακά. Μερικοί άνθρωποι μολύνονται αλλά δεν εμφανίζουν συμπτώματα και δεν αισθάνονται άρρωστοι. Οι περισσότεροι (περίπου 80%) αναρρώνουν από την ασθένεια χωρίς να χρειάζονται ειδική θεραπεία. Περίπου 1 στους 6 που προσβάλλονται με τη νόσο COVID-19 ασθενεί σοβαρά και αναπτύσσει δυσκολία στην αναπνοή. Οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με υποκείμενα προβλήματα υγείας, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακά προβλήματα και διαβήτη, είναι πιο πιθανό να ασθενήσουν βαρύτερα. Περίπου το 2% των ατόμων με κορωνοϊό πεθαίνει. Οι ασθενείς με πυρετό, βήχα και δυσκολία στην αναπνοή επιβάλλεται να αναζητήσουν άμεσα ιατρική φροντίδα.

Κορωνοϊός: Αντιμετωπίζεται με αντιβιοτικά;

Όχι. Τα αντιβιοτικά δεν λειτουργούν ενάντια στους ιούς, αλλά μόνο σε βακτηριακές λοιμώξεις. Η νόσος COVID-19 προκαλείται από έναν ιό (κορωνοϊός), οπότε τα αντιβιοτικά δεν λειτουργούν. Τα αντιβιοτικά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως μέσο πρόληψης ή θεραπείας για τη νόσο COVID-19. Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες ενός γιατρού για τη θεραπεία μιας βακτηριακής λοίμωξης.

Κορωνοϊός: Πώς μεταδίδεται η νόσος COVID-19

Οι άνθρωποι μπορεί να κολλήσουν την COVID-19 από άλλα άτομα που είναι ήδη ασθενείς. Η νόσος μπορεί να εξαπλωθεί από άτομο σε άτομο μέσω μικρών σταγονιδίων από την μύτη ή το στόμα που εξαπλώνονται όταν ένα άτομο με COVID-19 βήχει, φτερνίζεται, ή εκπνέει. Αυτά τα σταγονίδια προσγειώνονται σε αντικείμενα και επιφάνειες γύρω από το άτομο. Άλλοι άνθρωποι τότε κολλούν τον κορωνοϊό αγγίζοντας αυτά τα αντικείμενα ή επιφάνειες, και εν συνεχεία αγγίζοντας τα μάτια, την μύτη, ή το στόμα τους. Οι άνθρωποι μπορούν επίσης να κολλήσουν κορωνοϊό εάν εισπνεύσουν σταγονίδια από ένα άτομο με COVID-19 που βήχει, φτερνίζεται, ή εκπνέει σταγονίδια. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι σημαντικό να παραμένετε περισσότερο από ένα μέτρο μακριά από έναν ασθενή με κορωνοϊό.

Μπορεί ο κορωνοϊός που προκαλεί τη νόσο COVID-19 να μεταδοθεί μέσω του αέρα; Μελέτες μέχρι σήμερα δείχνουν ότι ο κορωνοϊός που προκαλεί τη νόσο COVID-19 μεταδίδεται κυρίως μέσω επαφής με σταγονίδια αναπνοής και όχι μέσω του αέρα. Μπορεί ο κορωνοϊός να μεταδοθεί από άτομο που δεν έχει συμπτώματα; Ο κύριος τρόπος εξάπλωσης της νόσου είναι μέσω των σταγονιδίων του αναπνευστικού που εκτοξεύονται από κάποιον που βήχει. Ο κίνδυνος να κολλήσετε τη νόσο COVID-19 από κάποιον που δεν έχει καθόλου συμπτώματα είναι πολύ χαμηλός. Ωστόσο, πολλοί ασθενείς με κορωνοϊό αντιμετωπίζουν μόνο ήπια συμπτώματα. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια της νόσου. Είναι επομένως πιθανό να κολλήσετε τη νόσο COVID-19 από κάποιον που έχει, για παράδειγμα, έναν ήπιο βήχα και δεν αισθάνεται ιδιαίτερα άρρωστος.

Κορωνοϊός: Γίνεται να μεταδοθεί από τα κόπρανα κάποιου με την ασθένεια;

Ο κίνδυνος να κολλήσετε τη νόσο COVID-19 από τα κόπρανα μολυσμένου προσώπου φαίνεται να είναι χαμηλός. Αν και οι αρχικές έρευνες υποδεικνύουν ότι ο κορωνοϊός μπορεί να υπάρχει σε κόπρανα σε ορισμένες περιπτώσεις, η διάδοση μέσω αυτής της διαδρομής δεν αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό της έξαρσης. Επειδή, ωστόσο, μπορεί να είναι πιθανό να μεταδοθεί και με αυτόν τον τρόπο ο

κορωνοϊός, είναι ακόμα ένας λόγος για να καθαρίζετε τα χέρια σας τακτικά μετά την τουαλέτα και πάντα πριν φάτε.

Κορωνοϊός: Γίνεται να μεταδοθεί απευθείας από μολυσμένο ζώο;

Λεπτομερείς έρευνες διαπίστωσαν ότι η νόσος SARS-CoV μεταδόθηκε από γάτες ράτσας σινέι σε ανθρώπους στην Κίνα το 2002 και η νόσος MERS-CoV από καμήλες ράτσας dromedary σε ανθρώπους στη Σαουδική Αραβία το 2012. Διάφοροι γνωστοί κορωνοϊοί κυκλοφορούν σε ζώα που δεν έχουν ακόμη μολύνει τους ανθρώπους. Καθώς η επιτήρηση βελτιώνεται σε όλο τον κόσμο, είναι πιθανό να εντοπιστούν περισσότεροι κορωνοϊοί στο μέλλον.

Η ζωική πηγή του κορωνοϊού COVID-19 δεν έχει ακόμη εντοπιστεί. Αυτό δεν σημαίνει ότι μπορεί να κολλήσετε τη νόσο από οποιοδήποτε ζώο, ή από το κατοικίδιό σας. Είναι πιθανό ότι μια ζωική πηγή από μια αγορά ζωντανών ζώων στην Κίνα να ήταν υπεύθυνη για ορισμένες από τις πρώτες αναφερθείσες λοιμώξεις σε ανθρώπους. Πρέπει γενικά να αποφεύγεται η κατανάλωση ωμών ή ανεπαρκώς μαγειρεμένων ζωικών προϊόντων. Το νωπό κρέας, το γάλα ή τα όργανα των ζώων θα πρέπει να χειρίζονται με προσοχή, για να αποφεύγεται η διασταυρούμενη μόλυνση με άψητα τρόφιμα.

Κορωνοϊός: Βήμα-βήμα τι πρέπει να κάνετε αν υποψιάζεστε ότι έχετε νοσήσει
Ο Αναπληρωτής Καθηγητής Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής ΕΚΠΑ, κ. Δημήτριος Παρασκευής, απαντάει στις πιο συχνές απορίες των πολιτών:

Έχω συμπτώματα, πυρετό και βήχα. Επέστρεψα πρόσφατα από χώρα που έχει μεγάλο αριθμό κρουσμάτων, ή ήρθα σε επαφή με άνθρωπο που ταξίδεψε πρόσφατα σε χώρα με μεγάλο αριθμό κρουσμάτων. Τι κάνω;

Όσο ακόμα δεν έχουμε επιβεβαιωμένα κρούσματα στην Ελλάδα, δεν αρκεί να έχουμε μόνο συμπτώματα, αλλά και κάποια πιθανότητα έκθεσης, όπως αναφέρατε και εσείς. Δηλαδή, να έχουμε επαφή με έναν ταξιδιώτη, ή να έχουμε ταξιδέψει σε μία περιοχή που έχει εκτεταμένη διασπορά, όπως η Ιταλία. Σ' αυτή την περίπτωση συστήνεται να επικοινωνήσουμε με έναν επαγγελματία υγείας και τη γραμμή του ΕΟΔΥ και προτιμάται να μείνουμε στο σπίτι μας ώστε να περιορίσουμε ή να μηδενίσουμε τον κίνδυνο έκθεσης για τους συνανθρώπους μας.

Τι εννοούμε με το "μένουμε σπίτι μας";

Να μην είμαστε σε στενή επαφή με τα άτομα της οικογένειάς μας ή με τους φίλους μας. Δηλαδή κρατάμε μία απόσταση πάνω από 1 με 2 μέτρα. Έτσι ώστε να ελαχιστοποιηθεί ή και να μηδενιστεί ο κίνδυνος έκθεσης των ανθρώπων αυτών. Επίσης προσέχουμε πάρα πολύ όταν φτερνιζόμαστε, όταν βήχουμε.

Χρησιμοποιούμε χαρτομάντηλο ή το χέρι μας (το εσωτερικό του αγκώνα) έτσι ώστε να μην εκσφενδονίζονται τα σταγονίδια και θέτουμε άλλους ανθρώπους σε κίνδυνο. Είναι το πρώτο βήμα και μπορεί να ακούγεται απλοϊκό, αλλά είναι πάρα πολύ σημαντικό. Έχει πολύ μεγάλη σημασία να ελαχιστοποιήσουμε τον κίνδυνο να εκθέσουμε τους συνανθρώπους μας στον ιό.

Το δεύτερο βήμα ποιο είναι; Πάμε σε ιδιωτική γιατρό ή σε νοσοκομείο, ώστε και εμείς να πάρουμε έγκαιρα την ιατρική βοήθεια που χρειαζόμαστε, αλλά να μην εκθέσουμε και άλλους ανθρώπους σε πιθανό κίνδυνο;

Δεν υπάρχει κάποια διάκριση. Επικοινωνούμε με έναν επαγγελματία υγείας, τον οποίο γνωρίζουμε και μας παρακολουθεί. Προς το παρόν είναι προτιμητέο να επισκεφθούμε ένα Νοσοκομείο Αναφοράς αλλά και ένας ιδιωτικός γιατρός μπορεί

να μας συμβουλευθεί. Οι γιατροί είναι ενήμεροι έχουν πολύ μεγάλη εμπειρία και ξέρουν πολύ καλά ποιες ενέργειες θα πρέπει να ακολουθήσουν και πως να διαχειριστούν ένα ύποπτο κρούσμα

Δηλαδή, δεν απαιτείται η διάγνωση να γίνει σε νοσοκομείο;

Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να επικοινωνήσουμε με επαγγελματία υγείας και τις κατάλληλες υπηρεσίες. Ο επαγγελματίας υγείας θα εκτιμήσει αν ένα περιστατικό αποτελεί "ύποπτο κρούσμα" και θα καθοδηγήσει το εάν θα μείνει σπίτι, κάτω από ποιες προϋποθέσεις, εάν θα το παρακολουθεί στενά κλπ. Μπορεί δηλαδή πριν πάει κανείς στο νοσοκομείο, να επικοινωνήσει πρώτα με έναν επαγγελματία υγείας. Αυτός θα αποφασίσει και θα συστήσει -ανάλογα με τη σοβαρότητα του περιστατικού και το είδος της έκθεσης- τη διακομιδή του σε νοσοκομείο, αλλά και το πώς θα γίνει αυτή η διακομιδή.

Αν κάποιος έχει την υποψία ότι νοσεί ποιο νοσοκομείο να επιλέξει: Ιδιωτικό ή δημόσιο; Νοσοκομείο αναφοράς, ή οποιοδήποτε εφημερεύον;

Κατ'αρχήν είναι προτιμητέο να επισκεφθεί κάποια από τα Νοσοκομεία Αναφοράς ανά την επικράτεια. Εναλλακτικά μπορεί να συμβουλευθεί ή να επισκεφθεί οποιαδήποτε Μονάδα Παροχής Υγείας. Αυτό που θέλω να επισημάνω είναι να μην υπάρχει πανικός, ή η έντονη ανησυχία που ακούμε ότι υπάρχει στον κόσμο. Είναι κάτι το οποίο μπορεί να αντιμετωπιστεί. Όλοι μας συμμετάσχουμε προκειμένου να προφυλάξουμε τους συνανθρώπους μας, αν νιώθουμε ότι έχουμε κάποια συμπτώματα. Επίσης, είναι προσωπική μας υπόθεση να προφυλάξουμε τον εαυτό μας από πιθανή έκθεση. Αν τηρούμε τα μέτρα προστασίας και το τι θα πρέπει να κάνουμε αν νιώσουμε ότι έχουμε συμπτώματα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, τόσο για εμάς όσο και για τους συνανθρώπους μας.

Έχουν γραφτεί και ειπωθεί πολλά -και εδώ και στο εξωτερικό- σχετικά με τη χρήση των масκών. Τελευταία παρατηρείται και στην Ελλάδα το φαινόμενο της εξαφάνισής τους από τα φαρμακεία. Έχει νόημα να έχει κάποιος "απόθεμα масκών" στο σπίτι του, ή δεν προστατεύουν, όπως έχει λεχθεί;

Έχετε δίκιο. Οι μάσκες χρειάζονται μόνο σε συγκεκριμένες περιστάσεις. Αν δηλαδή υπάρχει ύποπτο κρούσμα συστήνεται η χορήγηση απλής χειρουργικής μάσκας ή για τους επαγγελματίες υγείας. Ως μέτρο πρόληψης για να μην κολλήσει κάποιος και εκτεθεί στον ιό, δεν είναι πολύ αποτελεσματικό μέτρο. Η προστασία που παρέχει δηλαδή, δεν είναι απόλυτη. Δεν σημαίνει ότι κάποιος που φοράει τη μάσκα δεν θα κολλήσει τον ιό. Παρ' όλα αυτά, όπως το θέσατε κι εσείς, για λόγους ψυχολογικούς κάποιοι συνάνθρωποι μας θεωρούν ότι μ' αυτόν τον τρόπο μπορούν να προφυλαχθούν και παρ' ότι δεν συστήνεται, τη χρησιμοποιούν. Όλα αυτά είναι ανθρώπινα, είναι κατανοητά, και σε μια πιθανή κρίση και απειλή υπάρχουν και τέτοια φαινόμενα. Να δώσουμε, όμως, τη συμβουλή ότι είναι χρήσιμο να μην χρησιμοποιούμε τις μάσκες σε περιστάσεις που δεν συστήνονται, έτσι ώστε να υπάρχει επάρκεια για τις περιπτώσεις που πραγματικά βοηθούν.

Κορωνοϊός: Ποια είναι τα 13 νοσοκομεία αναφοράς και τα αναπληρωματικά τους Αναλυτικά, τα νοσοκομεία της χώρας που έχουν οριστεί ως "νοσοκομεία αναφοράς" ανά Υγειονομική Περιφέρεια, αλλά και τα νοσοκομεία που βρίσκονται σε ετοιμότητα ως "αναπληρωματικά", είναι τα εξής:

1η ΥΠΕ:

Βασικό: ΓΝ Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών «Η Σωτηρία»,

Αναπληρωματικό: ΓΝ Αθηνών «Ο Ευαγγελισμός».

2η ΥΠΕ:

Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ «Αττικών»,

Αναπληρωματικό: ΓΝ Ελευσίνας «Θριάσιο».

3η και 4η ΥΠΕ:

Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Θεσσαλονίκης ΑΧΕΠΑ,

Αναπληρωματικά: Πανεπιστημιακό ΓΝ Αλεξανδρούπολης,

ΓΝ Πτολεμαΐδας «Μποδοσάκειο».

5η ΥΠΕ:

Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Λάρισας,

Αναπληρωματικό: ΓΝ Λαμίας.

6η ΥΠΕ:

Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Πατρών «Παναγία η Βοήθεια»,

Αναπληρωματικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Ιωαννίνων.

7η ΥΠΕ:

Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Ηρακλείου,

Αναπληρωματικό: ΓΝ Χανίων «Ο Άγιος Γεώργιος».

Νοσοκομεία αναφοράς: Πάνω από ένας θάλαμος αρνητικής πίεσης σε κάθε Υγειονομική Περιφέρεια

Στα παραπάνω νοσοκομεία έχουν καθοριστεί ειδικοί θάλαμοι μόνωσης, ενώ σε κάθε Υγειονομική Περιφέρεια υπάρχει τουλάχιστον ένα νοσοκομείο αναφοράς που διαθέτει θάλαμο αρνητικής πίεσης.

Σε όλα τα νοσοκομεία αναφοράς και στις 7 Υγειονομικές Περιφέρειες (ΥΠΕ) της χώρας, αλλά και στα πληρώματα των ασθενοφόρων ΕΚΑΒ που πραγματοποιούν τις διακομιδές, έχει καταγράψει επάρκεια σε γάντια, ειδικές μάσκες και στολές.

«Οι συναρμόδιοι φορείς (Υπουργείο Υγείας, ΕΟΔΥ, Γ.Γ Δημόσιας Υγείας, Υγειονομικές Περιφέρειες, ΕΚΑΒ) βρίσκονται σε απόλυτη επιχειρησιακή ετοιμότητα και θα επικαιροποιούν το σχέδιο δράσης σε τακτική βάση», αναφέρει σχετική ανακοίνωση του Υπουργείου Υγείας.

Πηγές: <https://www.who.int>, ρεπορτάζ latropedia.gr