

# Πώς τα SELF-TEST συμβάλλουν στον έλεγχο της διασποράς της COVID-19 στο χώρο εργασίας

**Συμπληρωματικό πυλώνα στην εθνική στρατηγική διαγνωστικών ελέγχων αποτελούν τα self test** που, παρά τους όποιους περιορισμούς αξιοπιστίας που πράγματι έχουν, ήδη διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο προς την κατεύθυνση της διασφάλισης του ανοίγματος των σχολείων με τον όσο το δυνατόν πιο ασφαλή τρόπο.

**Αυτή τη στιγμή η διάθεση των self test** με επίδειξη ΑΜΚΑ στο φαρμακείο αφορά σε μαθητές, εκπαιδευτικούς, μέλη του ειδικού εκπαιδευτικού και βοηθητικού προσωπικού, ενώ το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα αναμένεται να διατεθούν και σε εργαζόμενους, σε πολίτες των παραγωγικών ηλικιών από 18 έως 67 ετών και τέλος, στους άνω των 67 που έχουν βέβαια ήδη θωρακιστεί σε μεγάλο ποσοστό από τον εμβολιασμό. Όπως έχει ήδη γνωστοποιηθεί από τις αρχές, ένα θετικό αποτέλεσμα από το self test θα πρέπει να δηλώνεται στην πλατφόρμα self-testing.gov.gr και έπειτα θα διενεργείται το συντομότερο δυνατό εργαστηριακός έλεγχος ώστε να καθοριστεί εάν πρόκειται για επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19.

**To self-test** είναι ένα rapid test, δηλαδή γρήγορο τεστ αντιγόνου, που μπορεί κανείς να κάνει χωρίς την παρουσία ενός υγειονομικού στο σπίτι. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αυτοεξέταση, παρά το γεγονός ότι σε σχέση με τα υπόλοιπα διαγνωστικά τεστ εντοπισμού ενεργού κρούσματος που διαθέτει η επιστημονική κοινότητα, έχει τη χαμηλότερη αξιοπιστία.

Δεχόμενοι ότι ο μοριακός έλεγχος (PCR) αφενός χαρακτηρίζεται από τη μέγιστη αξιοπιστία, η οποία αγγίζει το 99%, αφετέρου είναι ακριβός και απαιτεί συνήθη χρόνο έκδοσης αποτελέσματος 24 ώρες, προσανατολιζόμαστε περισσότερο στη λύση των rapid test όταν μιλάμε για ελέγχους στο γενικό πληθυσμό, τα οποία έχουν μεν χαμηλότερη συγκριτικά αξιοπιστία, μπορούν δε να χρησιμοποιηθούν οπουδήποτε, εύκολα και γρήγορα. Εάν συγκρίνουμε τα rapid test που κάνουμε μόνοι μας, δηλαδή τα self test, με τα rapid test που θα μας έκανε ένας επαγγελματίας υγείας, θα δούμε ότι στα 10 θετικά άτομα, τα self-test χάνουν 3 άτομα και τα rapid test (που μέχρι τώρα γνωρίζαμε και γίνονται από επαγγελματία υγείας) χάνουν 2.

Η διαφορά αυτή δεν είναι ασήμαντη, όμως στοχεύοντας στον εντοπισμό όσο το δυνατόν περισσότερων κρουσμάτων στο γενικό πληθυσμό και κατ' επέκταση στον εργασιακό πληθυσμό, δεχόμαστε την υπάρχουσα θετική διαγνωστική αξία των self-test, η οποία άλλωστε εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό και από τη συχνότητα της COVID-19 στον πληθυσμό που εξετάζεται.

# Η χρησιμότητα των self-test

Πολλά άτομα με COVID-19 μπορεί να έχουν ήπια ή ακόμα και καθόλου συμπτώματα, ωστόσο μπορούν να διασπείρουν τον ιό και να μολύνουν άλλα άτομα στο εργασιακό και όχι μόνο περιβάλλον. Όταν πραγματοποιούνται συχνοί περιοδικοί έλεγχοι με τα self test τότε ενισχύεται ο εντοπισμός των κρουσμάτων και έτσι με την απομόνωσή τους προστατεύεται η δημόσια υγεία. Η περιοδικότητα των self test για τους εργαζόμενους εξαρτάται πρωτίστως από τις οδηγίες που θα ανακοινωθούν από τις αρχές τις χώρας, καθώς και από το βαθμό επικινδυνότητας ενδεχομένως, που εξαρτάται από τη θέση εργασίας και το επίπεδο υγείας του κάθε ατόμου.



## Τι σημαίνει ένα θετικό αποτέλεσμα σε self test

Ένα θετικό αποτέλεσμα self test θα πρέπει να επιβεβαιωθεί με επιπλέον τεστ, είτε rapid test αντιγόνων είτε μοριακό έλεγχο (RT-PCR). Σε κάθε περίπτωση το θετικό self test σημαίνει ότι κατά πάσα πιθανότητα έχετε μολυνθεί από τον ιό και θα πρέπει να θεωρείτε τον εαυτό σας επιβεβαιωμένο κρούσμα μέχρι να έχετε στη διάθεσή σας το αποτέλεσμα του επιβεβαιωτικού ελέγχου. Μπορεί το self test να μην έχει την ίδια αξιοπιστία με τα άλλα είδη test, αυτό όμως δε σημαίνει ότι θα αγνοήστε το θετικό αποτέλεσμα.

## Τι σημαίνει ένα αρνητικό αποτέλεσμα σε self test

Ένα αρνητικό αποτέλεσμα δείχνει ότι μάλλον δεν ήσασταν μεταδοτικοί τη χρονική στιγμή που έγινε το τεστ. Το αρνητικό αποτέλεσμα πάντως δεν μπορεί να εγγυηθεί ότι δεν έχετε το νέο κοροναϊό. Λόγω της χαμηλότερης σχετικά με τα άλλα τεστ αξιοπιστίας, στην περίπτωση των self test θα πρέπει ακόμα και με αρνητικό αποτέλεσμα να συνεχίσετε να τηρείτε τα υποχρεωτικά μέτρα που αφορούν στη φυσική αποστασιοποίηση, την υγιεινή του αναπνευστικού συμπεριλαμβανομένης της χρήσης μάσκας, την υγιεινή των χεριών. Εάν αναπτύξετε συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID-19, όπως πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, ανοσμία ή αγευσία, τότε θα πρέπει τόσο εσείς όσο και οι διαμέοντες στην ίδια οικία να αυτο-απομονωθείτε και να επικοινωνήστε με τον ιατρό σας ή/και τις αρχές δημόσιας υγείας.

# Συμβουλές ως προς την ασφάλεια των self test

Τα self test μπορούν να διενεργηθούν σε ενήλικες και παιδιά. Παιδιά ηλικίας 12-17 ετών συνιστάται να διενεργούν τη διαδικασία εξέτασης και δήλωσης με την επίβλεψη ενός κηδεμόνα ή ενός άλλου ενήλικα. Σε παιδιά ηλικίας κάτω των 12 ετών συνιστάται να διενεργεί τον έλεγχο ο κηδεμόνας ή άλλος ενήλικας με προσοχή, ελέγχοντας ότι το παιδί δεν εκφράζει κάποιον πόνο από τη διαδικασία.

## ! Θυμηθείτε:

- Τα τεστ είναι ατομικά και μιας χρήσης
- Ζητήστε βοήθεια αν αντιμετωπίζετε προβλήματα όρασης ή σταθερότητας των άνω άκρων
- Εάν έχετε piercing στη μύτη, αφαιρέστε πρώτα το κόσμημα
- Εάν είχατε ρινορραγία τις προηγούμενες 24 ώρες, κάντε το self test στη θάλαμη που δεν είχε αιμορραγία ή περιμένετε 24 ώρες
- Μην καταναλώσετε ρόφημα ή γεύμα τα προηγούμενα 30 λεπτά αν είναι εφικτό, ώστε να αυξήσετε την αξιοπιστία του self test
- Τα self test δεν είναι κατάλληλα για χρήση σε κατοικίδια ή άλλα ζώα
- Ακολουθήστε τις οδηγίες του κατασκευαστή για τη φύλαξη, χρήση και απόρριψη
- Τα απόβλητα των self-test δεν τοποθετούνται στους **ΜΠΛΕ ΚΑΔΟΥΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ** και δεν απορρίπτονται στις αποχετεύσεις



## Προετοιμάστε το χώρο που θα κάνετε το self test

- Πλύντε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για 20''.
- Καθαρίστε και στεγνώστε μια σταθερή και επίπεδη επιφάνεια όπου θα αξιοποιήσετε για να τοποθετήσετε το kit.
- Πλύντε ξανά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για 20'' ώστε να μη μιάνετε εσείς το self test.
- Εάν κάνετε πάνω από ένα τεστ τη φορά, θα πρέπει να επαναλάβετε τη διαδικασία της προετοιμασίας του χώρου πριν από κάθε τεστ.
- Ανοίξτε τη συσκευασία και βεβαιωθείτε ότι το περιεχόμενο δεν έχει κάποια ορατή βλάβη.

## Ανοίξτε και οργανώστε τα περιεχόμενα του kit

- Τοποθετήστε στην καθαρή επιφάνεια το περιεχόμενο της συσκευασίας: Έναν στυλεό | Μια πλακέτα | Ένα φιαλίδιο με υγρό | Ένα σωληνάριο
- Πρώτα ανοίξτε τη συσκευασία με την πλακέτα και τοποθετήστε την μπροστά σας.
- Μετά ανοίξτε τη συσκευασία του στυλεού περίπου μέχρι τη μέση ώστε να μην ακουμπήσουμε το βαμβάκι που βρίσκεται στην άκρη του.
- Έπειτα ανοίξτε το φιαλίδιο με το υγρό περιστρέφοντας την κορυφή της συσκευασίας
- Κρατήστε το σωληνάριο όρθιο και ρίξτε εκεί όλο το υγρό από το φιαλίδιο.

# Σύντομες οδηγίες χρήσης του **self test**

## 1. Πάρτε ρινικό δείγμα

- Πάρτε το στυλέο και τοποθετήστε τον στη ρινική κοιλότητα, πρώτα στο ένα και έπειτα στο άλλο ρουθούνι, περιστρέφοντας αρκετές φορές.

## 2. Επεξεργαστείτε το δείγμα

- Τοποθετήστε το στυλέο στο σωληνάριο που έχετε ήδη ρίξει το υγρό και περιστρέψτε αρκετές φορές ήπια.
- Αφαιρέστε το στυλέο και πιέστε τα τοιχώματα του σωληναρίου ώστε να «στραγγίσει» ο στυλέος και όλο το υγρό να παραμείνει στο σωληνάριο.
- Μετά κλείστε το καπάκι του σωληναρίου και περιστρέψτε το ήπια.
- Ρίξτε 3-4 σταγόνες (ανάλογα με τις οδηγίες του κατασκευαστή) στην κοιλότητα της πλακέτας που έχετε ήδη αφήσει μπροστά σας.

## 3. Διαβάστε το αποτέλεσμα

- Αφού περάσουν 15' μπορείτε να ελέγξετε το δείκτη ανάγνωσης αποτελέσματος της πλακέτας.
  - Θετικό αποτέλεσμα έχετε εάν βλέπετε δυο γραμμές: μια γραμμή στην ένδειξη C (control) και μια γραμμή στην ένδειξη T (test), ακόμα κι αν είναι αχνές
  - Αρνητικό αποτέλεσμα έχετε εάν βλέπετε μόνο μια γραμμή στην ένδειξη C (control)
  - Μη έγκυρο αποτέλεσμα έχετε αν δε βλέπετε καμία γραμμή ή εάν βλέπετε μόνο μια γραμμή στην ένδειξη T (test). Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να επαναλάβετε το τεστ με άλλο kit.

## 4. Δηλώστε το αποτέλεσμα

- Αν το αποτέλεσμά σας ήταν θετικό πρέπει
  - Να δηλώσετε το θετικό αποτέλεσμα άμεσα στη σελίδα [self-testing.gov.gr](https://self-testing.gov.gr)
  - Να κάνετε δεύτερο δωρεάν rapid test ή PCR test, με βάση τις ισχύουσες οδηγίες
  - Να παραμείνετε σε απομόνωση μέχρι να βγει ο επιβεβαιωτικός έλεγχος
- Αν ο επιβεβαιωτικός έλεγχος είναι θετικός, τότε είστε επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID- 19 και πρέπει να ακολουθήσετε τις οδηγίες των αρχών δημόσιας υγείας σχετικά με την απομόνωση κατόικον. Θα ακολουθήσει ιχνηλάτηση των στενών επαφών σας, οι οποίες επίσης θα πρέπει να απομονωθούν ή/και να εξεταστούν.
- Αν ο επιβεβαιωτικός έλεγχος είναι αρνητικός, τότε συνεκτιμώντας την κλινική σας εικόνα ακολουθείτε τις οδηγίες που σας δοθούν από τις αρχές δημόσιας υγείας.

## 5. Απορρίψτε με ασφάλεια το self test

- Αν το test είναι αρνητικό τότε το απορρίπτετε μαζί με τα λοιπά αστικά απόβλητα, δηλαδή το τοποθετείτε σε πλαστική σακούλα και το απορρίπτετε στον κοινό κάδο απορριμμάτων (πράσινο ή γκρι κάδο).
- Αν το τεστ είναι θετικό τότε το απορρίπτετε από κοινού με τα αναλώσιμα του ασθενούς, σε σακούλα καλά κλεισμένη την οποία τοποθετείτε σε κλειστό κάδο εντός της οικίας και στη συνέχεια σε δεύτερη σακούλα, η οποία κλείνει το ίδιο σφιχτά, χωρίς να γεμίσει υπερβολικά για να αποφευχθεί τυχόν διάρρηξη αυτής και έτσι την απορρίπτετε στον πράσινο ή γκρι κάδο.
- Αν υπάρχει ειδική συσκευασία απόρριψης στη συσκευασία την αξιοποιείτε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.



## Πώς μπορούν τα **self-test** να αυξήσουν το επίπεδο ασφάλειας της λειτουργίας μιας επιχείρησης

Δεδομένων των περιορισμών που αναφέρθηκαν, ακόμα και στην περίπτωση που όλοι οι εργαζόμενοι σε μια επιχείρηση έχουν πρόσβαση και πραγματοποιούν τα συγκεκριμένα τεστ περιοδικά, θα πρέπει να λαμβάνονται και να εφαρμόζονται όλα τα μέτρα πρόληψης της διασποράς στο εργασιακό περιβάλλον. Στο πλαίσιο των ενεργειών από πλευράς εργοδότη για τη διασφάλιση της υγείας και ασφάλειας των εργαζομένων, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να εξακολουθούν να εφαρμόζονται οι πολιτικές και τα πρωτόκολλα που έχουν τεθεί σε εφαρμογή, καθώς εδώ μεγαλύτερη αξία έχει η ολιστική διαχείριση του κινδύνου διασποράς στο εργασιακό περιβάλλον και λιγότερο η ατομική αυτό-διάγνωση που μπορεί δυστυχώς και να μη δηλωθεί όπως προβλέπεται. Τα self test είναι ακόμα ένα μέσο για έγκαιρη και εύκολη διάγνωση και για να αναδειχθούν τα πλεονεκτήματα χρήσης τους θα πρέπει να ενταχθούν στη συνολική στρατηγική της επιχείρησης για τη θωράκιση της δημόσιας υγείας.



# **BE** **SAFE**



**We'll learn**  
**We'll be safe**  
**We'll be there for you**

