



Μέτρα προστασίας έναντι του ιού SARS COV-2 & Λοιμώξεων Αναπνευστικού

Έπειτα από τη σημαντική αύξηση των κρουσμάτων **COVID-19** και άλλων **λοιμώξεων του αναπνευστικού** που σημειώθηκε την τελευταία περίοδο, παραχωρήθηκε από το **Υπουργείο Υγείας** [Συνέντευξη Τύπου](#) σχετικά με την πορεία του κορονοϊού στη χώρα μας.

Τα βασικά σημεία της Συνέντευξης Τύπου ήταν τα εξής

Η μεγάλη σημασία του εμβολιασμού, έναντι της **COVID-19** και της **γρίπης**

Ο **προγραμματισμός** του **εμβολιασμού**, έναντι της **COVID-19** σε ετήσια βάση, όπως και στην περίπτωση της **γρίπης**

Η διάθεση στο μέλλον του **εμβολίου**, έναντι της **COVID-19** σε φαρμακεία και ιατρεία

Η **διαγραφή των προστίμων** στους ηλικιωμένους για τη μη συμμόρφωση με τον υποχρεωτικό εμβολιασμό

Πιο αναλυτικά, δόθηκε έμφαση στο γεγονός ότι δεδομένου ότι είναι εφικτή τόσο η **πρόληψη**, μέσω του **εμβολίου**, όσο και η **αντιμετώπιση με τα αντιϊκά φάρμακα**, κανένας αριθμός θανάτων δεν είναι αποδεκτός. Χαρακτηριστικό είναι, ότι με βάση τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν από τους περίπου **90 ασθενείς** που εισήχθησαν σε μονάδα εντατικής θεραπείας, αυτή την περίοδο, μόνο **2** είχαν λάβει το επικαιροποιημένο **εμβόλιο** έναντι της **COVID-19**.

Επίσης, από τους συνολικά **378 διασωληνωμένους**, αναφέρθηκε ότι μόνο **2 ήταν εμβολιασμένοι** με το επικαιροποιημένο εμβόλιο, ενώ από τους **1.028 θανάτους** από το **Σεπτέμβριο** μέχρι σήμερα, πάλι μόνο **2 ήταν εμβολιασμένοι**. Τα στοιχεία αυτά υποστηρίζουν ότι το εμβόλιο προστατεύει σημαντικά από σοβαρή νόσηση και από θάνατο. Σύμφωνα μάλιστα με μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί για την **ανοσία του πληθυσμού**, φαίνεται ότι τη χαμηλότερη και μικρότερη σε διάρκεια ανοσία, την έχουν άτομα που νόσησαν και δεν εμβολιάστηκαν σε σύγκριση με τους εμβολιασμένους, υπογραμμίζοντας τη μεγάλη προληπτική αξία του εμβολιασμού.

Σε σχέση με τη **γρίπη**, αναφέρθηκε η αυξημένη δραστηριότητά της σε σχέση με τις προηγούμενες χρονιές, με μία θετικότητα που αγγίζει περίπου το **40%** στις προσελεύσεις στο δίκτυο της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας. Αναμένεται σύμφωνα με τους ειδικούς, **σε μία - δύο εβδομάδες** η γρίπη να φτάσει στο **peak**, όπως συμβαίνει σε ολόκληρη την Ευρώπη. Τέλος, σε σχέση με τον **RSV, τον αναπνευστικό συγκυτιακό ιό**, επίσης σε αυτή την περίοδο σημειώνεται αύξηση, ως εκ τούτου, η ταυτόχρονη αυτή αύξηση επιβαρύνει το σύστημα υγείας.

Με βάση τα νεότερα επιδημιολογικά δεδομένα, συστήνεται **ισχυρά** η τήρηση των βασικών **μέτρων δημόσιας υγείας**, που με τον προληπτικό τους χαρακτήρα, θα προστατέψουν το σύνολο του πληθυσμού και ιδίως τους πιο ευάλωτους.



Τα βασικά μέτρα πρόληψης

- **Εμβολιασμός** με το επικαιροποιημένο εμβόλιο για τη **νόσο COVID19**
- **Χρήση μάσκας** σε χώρους με συνωστισμό
- **Αποφυγή των επαφών** με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα **λοίμωξης αναπνευστικού**, πόσο μάλλον χωρίς τη λήψη κατάλληλων μέτρων προφύλαξης
- **Αποφυγή επαφής** χεριών με τα **μάτια**, τη **μύτη** και το **στόμα** για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό
- Σε **βήχα ή φτέρνισμα**, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο. Το **χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο** πρέπει να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση, του μέσα στους **κάδους απορριμμάτων**



- **Τακτικό πλύσιμο των χεριών** των εργαζομένων και των επισκεπτών με υγρό σαπούνι και νερό για τουλάχιστον **20 δευτερόλεπτα**. Ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης, οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων. Εναλλακτικά, χρήση αντισηπτικού διαλύματος
- **Επαρκής αερισμός** των εργασιακών χώρων και τακτική συντήρηση των συστημάτων εξαερισμού – κλιματισμού
- **Συστηματικός καθαρισμός** χώρων και επιφανειών εργασίας, εξοπλισμού εργασίας και αντικειμένων, καθώς και κοινόχρηστων χώρων όπως, αποδυτήρια, λουτρά, χώροι εστίασης κ.λπ
- Διενέργεια **self-test ή rapid-test** πριν την επιστροφή στην εργασία ή περιοδικά
- Μην αγνοείτε τα συμπτώματα. Αυτά που είναι συμβατά με τη νόσο περιλαμβάνουν **πυρετό, ξηρό βήχα και καταβολή, πονόλαιμο, αρθραλγίες, μυαλγίες και ρινική συμφόρηση**. Αν έχετε οποιοδήποτε σύμπτωμα **COVID-19**, κάντε ένα **rapid test**

Ειδικά μέτρα για χώρους εργασίας

- Να εξετάζεται η **εξ' αποστάσεως παροχή εργασίας** στο βαθμό που αυτό είναι οργανωτικά και τεχνικά εφικτό
- Να αποφεύγονται **οι μαζικές εκδηλώσεις και συγκεντρώσεις**
- Να επιλέγονται **συσκέψεις, εκπαιδεύσεις, συναντήσεις**, κλπ. μέσω συστημάτων τηλεδιάσκεψης
- Να εξετάζεται η **χρήση μάσκας σε χώρους εργασίας** που δεν μπορεί να αποφευχθεί ο συνωστισμός
- Τοποθέτηση **αντισηπτικών διαλυμάτων** σε κοινόχρηστους χώρους (υποδοχή, κουζίνα, αίθουσες σεμιναρίων, κ.λ.π και σε κάθε γραφείο)
- **Σήμανση/ ανάρτηση** αφισών στους χώρους εργασίας με βασικούς κανόνες πρόληψης
- **Άνοιγμα παραθύρων** για φυσικό αερισμό
- Συνεχής λειτουργία του **συστήματος προσαγωγής νωπού αέρα** και απαγωγής αέρα, σε όλους τους χώρους



1

Είναι αναγκαίο να **εμβολιαστούν** όσο το δυνατόν πιο άμεσα με το επικαιροποιημένο εμβόλιο για τον **COVID19**, καθώς και με το εμβόλιο της γρίπης, τα άτομα ηλικίας **άνω των 60 ετών** και τα άτομα **με υποκείμενα νοσήματα** – όπως συστήνεται από την **Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών**

2

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να χρησιμοποιούμε **μάσκα προστασίας σε όλους τους χώρους υγειονομικών μονάδων** (π.χ. Νοσοκομεία, Κέντρα Υγείας), σε Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων, καθώς και σε κλειστές Δομές που φιλοξενούν ευάλωτους πληθυσμούς

3

Ειδικά για τα άτομα που ανήκουν στις **ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού** (ηλικιωμένοι, άτομα με υποκείμενα νοσήματα), επί συμπτωμάτων, να αναζητούν **έγκαιρα ιατρικές συμβουλές**, με σκοπό να γίνεται έγκαιρη διάγνωση και άμεση χορήγηση θεραπείας

4

Είναι απαραίτητο τα άτομα που διαβιούν σε **μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων** και λοιπές κλειστές δομές ευάλωτου πληθυσμού, να τηρούν τα μέτρα πρόληψης και να εμβολιάζονται κατά της γρίπης και του **COVID19** με το **επικαιροποιημένο εμβόλιο**

5

Επιπλέον, συστήνεται ισχυρά να τηρούνται από τον γενικό πληθυσμό τα μέτρα πρόληψης **των ιογενών λοιμώξεων του αναπνευστικού**:

- Υγιεινή των χεριών
- Συστηματικός αερισμός κλειστών χώρων
- Απομόνωση επί συμπτωμάτων
- Συνεχή χρήση μάσκας, ειδικά σε χώρους με συνωστισμό
- Περιορισμός επαφών με ευάλωτα άτομα
- Πραγματοποίηση διαγνωστικών ελέγχων



Health and Safety Advisors

gepgroup.gr



Athens Offices

51 Samou St. & Fragkokklisias St.
151 25 Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices

293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr



Connect with us:

