

Νόσος του Κορωνοϊού 2019 (COVID-19) - Οδηγίες Εξόδου

Printed on 2020-04-16

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information.

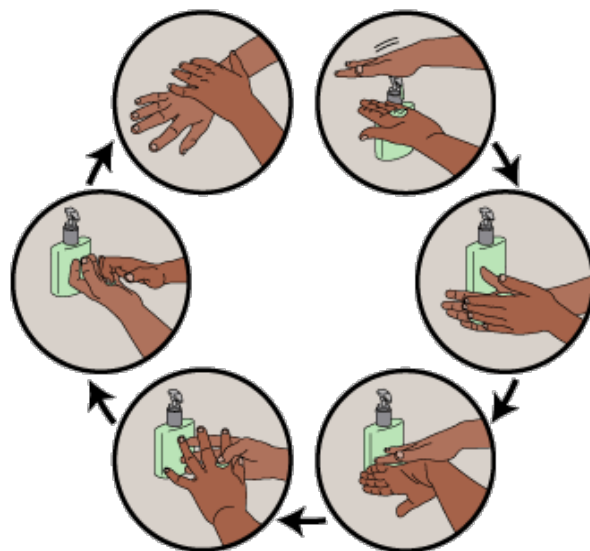
Σχετικά με το θέμα αυτό

Η νόσος του κορωνοϊού 2019 αναφέρεται επίσης και ως COVID-19. Είναι μια ιογενής νόσος που προσβάλλει τους πνεύμονες. Προκαλείται από έναν ιό που ονομάζεται «σχετιζόμενος με SARS κορωνοϊός» (SARS-CoV-2). Αυτή η νόσος παρουσιάστηκε για πρώτη φορά στα τέλη του 2019 στην Κίνα και έχει εξαπλωθεί σε ολόκληρο τον κόσμο.

Τα συμπτώματα του COVID-19 είναι σαν της γρίπης και μπορεί να παρουσιάσετε βήχα, πυρετό και δυσκολία στην αναπνοή. Μεταδίδεται εύκολα μέσω σταγονιδίων που φέρουν τον ιό όταν φτερνίζετε ή βήχετε. Οι μικροοργανισμοί επιβιώνουν επίσης σε επιφάνειες όπως τραπέζια, πόμολα πορτών και τηλέφωνα. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να αρρωστήσετε εάν αγγίξετε μια επιφάνεια μολυσμένη με τον ιό και μετά αγγίξετε το πρόσωπό σας.

Ορισμένα άτομα έχουν μια ήπια μορφή του COVID-19 και μπορούν να μείνουν στο σπίτι μέχρι να αναρρώσουν. Άλλοι μπορεί να χρειαστεί να νοσηλευτούν στο νοσοκομείο εάν είναι πολύ άρρωστοι. Τα άτομα με COVID-19 πρέπει συνήθως να απομονώνονται για περίπου 2 εβδομάδες.

Πλύσιμο χεριών



Ποια φροντίδα απαιτείται στο σπίτι;

- Ρωτήστε τον γιατρό σας τι χρειάζεται να κάνετε όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Βεβαιωθείτε ότι κάνετε ερωτήσεις εάν δεν καταλαβαίνετε τι λέει ο γιατρός.
- Πίνετε πολύ νερό, χυμό ή ζωμό για να αναπληρώσετε τα υγρά που χάνονται από τον πυρετό.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υγραντήρες ψυχρής εκνέφωσης για να βοηθήσουν στην ανακούφιση από τη συμφόρηση και τον βήχα.

- Χρησιμοποιείτε 2 έως 3 μαξιλάρια για να στηριχτείτε ψηλότερα όταν είτε ξαπλωμένοι έτσι ώστε να αναπνέετε και να κοιμάστε ευκολότερα.
- Μην καπνίζετε και μην πίνετε μπύρα, κρασί και ανάμεικτα ποτά (αλκοόλ).
- Για να μειώσετε την πιθανότητα να μεταδώσετε τη λοίμωξη σε άλλους:
 - Πλένετε τα χέρια σας συχνά.
 - Μην ετοιμάζετε φαγητό για άλλους.
 - Μείνετε στο σπίτι σε ένα ξεχωριστό δωμάτιο, εκτός για να λάβετε ιατρική περίθαλψη.
 - Φοράτε μάσκα εάν στο περιβάλλον σας βρίσκονται άτομα που δεν είναι άρρωστα.
 - Χρησιμοποιείτε διαφορετικό μπάνιο εάν είναι δυνατόν.

Ποια φροντίδα παρακολούθησης απαιτείται;

- Ο γιατρός σας μπορεί να σας ζητήσει να κάνετε επισκέψεις στο ιατρείο για να ελέγχει την πρόοδό σας. Βεβαιωθείτε ότι τηρείτε αυτές τις επισκέψεις.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε μάσκα στις επισκέψεις αυτές. Εάν μπορείτε, ενημερώστε το προσωπικό ότι έχετε COVID-19 εκ των προτέρων, έτσι ώστε να μπορέσουν να λάβουν επιπλέον μέτρα για να σταματήσουν τη μετάδοση της νόσου.
- Μπορεί να χρειαστούν μερικές εβδομάδες προτού η υγεία σας επιστρέψει στο φυσιολογικό.

Ποια φάρμακα μπορεί να απαιτούνται;

Ο γιατρός μπορεί να ορίσει φάρμακα για:

- Υποβοήθηση της αναπνοής
- Αντιμετώπιση του πυρετού
- Αντιμετώπιση του οιδήματος στους αεραγωγούς και τους πνεύμονές σας
- Έλεγχο του βήχα
- Αντιμετώπιση του πονόλαιμου
- Ανακούφιση της καταρροής ή της βουλωμένης μύτης

Θα περιοριστεί η σωματική δραστηριότητα;

Μπορεί να χρειαστεί να περιορίσετε τη σωματική δραστηριότητά σας. Συζητήστε με το γιατρό σας σχετικά με το σωστό επίπεδο δραστηριότητας για σας.

Ποια προβλήματα θα μπορούσαν να παρουσιαστούν;

- Απώλεια υγρών. Αυτό είναι αφυδάτωση.
- Βραχυχρόνια ή μακροχρόνια πνευμονική βλάβη
- Καρδιακά προβλήματα
- Θάνατος

Τι μπορεί να γίνει για να προληφθεί αυτό το πρόβλημα υγείας;

- Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά μετά από βήχα ή φτέρνισμα. Τα απολυμαντικά χεριών με βάση το οινόπνευμα με τουλάχιστον 60 τοις εκατό οινόπνευμα καταστρέφουν επίσης αποτελεσματικά τον ιό. Τρίψτε τα χέρια σας με το απολυμαντικό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- Αποφεύγετε τον συνωστισμό. Προσπαθήστε να παραμείνετε στο σπίτι όσο περισσότερο μπορείτε. Εάν χρειάζεται να βρίσκεστε σε μια ομάδα άλλων ανθρώπων, πλένετε τα χέρια σας συχνά. Προσπαθήστε να βρίσκεστε τουλάχιστον 1,8 μέτρα (6 πόδια) μακριά από τους άλλους. Αποφεύγετε τις χειραψίες, τις αγκαλιές και τα «κόλλα πέντε».
- Εάν πρέπει να ταξιδέψετε, ελέγξτε για ειδοποιήσεις σχετικά με το ποιες χώρες και περιοχές επηρεάζονται από τον COVID-19 και μείνετε μακριά από αυτές τις περιοχές.
- Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με ένα χαρτομάντιλο όταν βήχετε ή φτερνίζετε. Μπορείτε επίσης να βήχετε μέσα στον αγκώνα σας. Πετάτε τα χαρτομάντιλα στα σκουπίδια και πλένετε τα χέρια σας αφού αγγίξετε χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα.
- Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας με τα χέρια σας, ιδιαίτερα γύρω από τη μύτη και το στόμα σας.
- Σκουπίζετε τα αντικείμενα και τις επιφάνειες που αγγίζονται συχνά χρησιμοποιώντας ένα οικιακό καθαριστικό πανί ή σπρέι. Ελέγξτε την ετικέτα για να βεβαιωθείτε ότι καταστρέφει αποτελεσματικά τους ιούς.
- Φοράτε ποδιά, μάσκα προσώπου και γάντια εάν πρόκειται να έρθετε σε επαφή με αίμα, βλέννα ή άλλα σωματικά υγρά από κάποιον που έχει COVID-19.
- Μάσκες ΔΕΝ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ εάν:
 - Δεν έχετε συμπτώματα του COVID-19
 - Δεν έχετε έρθει σε στενή επαφή με κάποιον που έχει, ή διατρέχει υψηλό κίνδυνο να έχει, COVID-19
- Μάσκες **ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ** εάν:
 - Είστε άρρωστοι με COVID-19 και βρίσκεστε στον ίδιο χώρο με άλλα άτομα
 - Φροντίζετε κάποιον με COVID-19

- Έχετε συμπτώματα του COVID-19 και είχατε βρεθεί σε περιοχή υψηλού κινδύνου
- Βρίσκεστε σε στενή επαφή με κάποιον που διατρέχει υψηλό κίνδυνο για COVID-19

Πότε χρειάζεται να καλέσω το γιατρό;

- Σημεία λοίμωξης. Αυτά περιλαμβάνουν πυρετό 38°C (100,4°F) ή υψηλότερο, ρίγη, βήχα, περισσότερα πτύελα ή αλλαγή στο χρώμα των πτυέλων.
- Επιδείνωση της αναπνοής – δυσκολότερη ή γρηγορότερη από πριν ή αισθάνεστε ότι παίρνετε λιγότερο αέρα
- Πρόβλημα με την αναπνοή όταν ξαπλώνετε ανάσκελα
- Χρειάζεται να γέρνετε προς τα εμπρός για να αναπνεύετε ευκολότερα όταν κάθεστε
- Οι άκρες των δακτύλων, τα νύχια των χεριών, το δέρμα ή τα χείλια είναι μπλε

Επαναδιδασκαλία (Teach Back): σας βοηθά να καταλάβετε

Η μέθοδος «Δείξτε μου πώς» σας βοηθά να κατανοήσετε τις πληροφορίες που σας δίνονται. Αφού συζητήσετε με το προσωπικό, πείτε τους με δικά σας λόγια αυτά που μόλις μάθατε.

Αυτό βοηθά να διασφαλιστεί ότι το προσωπικό έχει περιγράψει κάθε πτυχή με σαφήνεια. Βοηθά επίσης να εξηγηθούν πτυχές που μπορεί να δημιουργούν σύγχυση. Πριν επιστρέψετε στο σπίτι, βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να κάνετε τα ακόλουθα:

- Μπορώ να σας μιλήσω σχετικά με την πάθησή μου.
- Μπορώ να σας πω τι μπορεί να βοηθήσει να διευκολυνθεί η αναπνοή μου.
- Μπορώ να σας πω τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω στην αποφυγή της μετάδοσης της λοίμωξης σε άλλους.
- Μπορώ να σας πω τι θα κάνω εάν παρουσιάσω πρόβλημα με την αναπνοή, εάν αισθάνομαι υπνηλία ή σύγχυση, ή εάν τα άκρα των δακτύλων, τα νύχια των δακτύλων, το δέρμα ή τα χείλια μου είναι μπλε.

Χρήση πληροφοριών καταναλωτή και αποποίηση:

Οι πληροφορίες αυτές δεν αποτελούν εξειδικευμένη ιατρική συμβουλή και δεν αντικαθιστούν τις πληροφορίες που λαμβάνετε από τον δικό σας πάροχο υπηρεσιών υγείας. Πρόκειται για μια συνοπτική μόνο αναφορά των γενικών πληροφοριών. ΔΕΝ περιλαμβάνει όλες τις πληροφορίες σχετικά με τις καταστάσεις, τις παθήσεις, τους τραυματισμούς, τις εξετάσεις, τις διαδικασίες, τις αγωγές, τις θεραπείες, τις οδηγίες εξόδου ή τις επιλογές τρόπου ζωής που μπορεί να εφαρμόζονται στην περίπτωσή σας. Για μια ολοκληρωμένη πληροφόρηση σχετικά με τις επιλογές για την υγεία και τη θεραπεία σας, θα πρέπει να συζητήσετε με το δικό σας πάροχο υπηρεσιών υγείας. Τις πληροφορίες αυτές δεν θα πρέπει να τις χρησιμοποιήσετε για να αποφασίσετε εάν θα πρέπει να αποδεχθείτε τις συμβουλές, οδηγίες ή συστάσεις του παρόχου υπηρεσιών υγείας σας. Μόνο ο πάροχος υπηρεσιών υγείας σας έχει τις γνώσεις και την εκπαίδευση για να παρέχει συμβουλές που είναι σωστές για σας.