

30 Μαρτίου 2020

## **Κορωνοϊός: 15 κανόνες καθαριότητας μέσα στο σπίτι που διώχνουν τον ιό**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)  
/ Υγεία και ιατρικά θέματα



Στις εστίες μετάδοσης του ιού και πως μπορούμε να τις εξαλείψουμε αναφέρθηκε διεξοδικά στην καθιερωμένη ενημέρωση χτες (25/03) ο καθηγητής παθολογίας και υπεύθυνος επικοινωνίας για τον νέο κορωνοϊό, Σωτήρης Τσιόδρας.



Αναλυτικές οδηγίες καθαριότητας και προστασίας, ώστε να αποφύγουμε το σπίτι μας να γίνει εστία ενδοοικογενειακής μετάδοσης του κορωνοϊού, έδωσε στη καθιερωμένη ενημέρωση ο Σωτήρης Τσιόδρας.

Όπως είπε χαρακτηριστικά, “εστίες υπερμετάδοσης του ιού μπορεί να μπορεί να γίνουν οι κοινότητες στην οποία ζούμε ο καθένας, αν με ελαφρότητα αντιμετωπίσουμε την κατάσταση και θεωρήσουμε ότι αποκλείεται να μεταδώσουμε τη νόσο σε άλλους”.

Σύμφωνα με τον κ. Τσιόδρα, τα σπίτια που έχουν ηλικιωμένους, οι οίκοι ευγηρίας, οι χώροι νοσηλείας χρονίως πασχόντων είναι οι κύριοι χώροι στους οποίους δεν θέλουμε να εισχωρήσει ούτε ένα ύποπτο περιστατικό.

Τι πρέπει να κάνουμε εάν ζούμε στο ίδιο σπίτι με ηλικιωμένους και ανθρώπους υψηλού κινδύνου

Ο καθηγητής κ. Τσιόδρας συνέστησε αυξημένη προσοχή: Να μην έχουμε επαφή καθόλου η σχεδόν καθόλου με ηλικιωμένα άτομα μέσα στο σπίτι, παρά μόνο για

παροχή βοήθειας και κάτω από αυστηρούς κανόνες υγιεινής. Ιδιαίτερα εάν έχουμε έστω και το ελάχιστο σύμπτωμα. Ο καθηγητής συνέστησε τα άτομα αυτά να τα φροντίζει ο ίδιος άνθρωπος, ο οποίος μάλιστα να μην έρχεται σε αυξημένη επαφή με άλλους ανθρώπους, προκειμένου να μην μεταδώσει τον ιό στον ηλικιωμένο ή τον ασθενή με χρόνια νοσήματα που μπορεί να ζει μαζί του στο ίδιο σπίτι. Ιδιαίτερη έμφαση έδωσε στις οδηγίες για την τήρηση κανόνων υγιεινής.

“Με την παραμικρή υποψία νόσου πρέπει άμεσα να γίνεται επικοινωνία με τον γιατρό και τον ΕΟΔΥ, ώστε να λαμβάνονται τα μέτρα για την προστασία των ανθρώπων και να δίνονται περαιτέρω οδηγίες. Ας προστατεύσουμε τους ευάλωτους συμπολίτες μας, συνταξιδιώτες μας στο ταξίδι της ζωής. Σας έχω πει πως ο ιός δεν σέβεται καμία ηλικία. Και φυσικά μπορεί να υπάρχουν και σοβαρά κρούσματα σε νέους ανθρώπους. Το ζούμε αυτό και με τη γρίπη”, ανέφερε χαρακτηριστικά.

15 βασικοί κανόνες υγιεινής για ανθρώπους που έχουν συμπτώματα και συμβιώνουν με άλλους στο ίδιο σπίτι

Για τους ανθρώπους που μένουν στο σπίτι και στη συντριπτική πλειοψηφία θα περάσουν τη νόσο ελαφρά, ο καθηγητής έδωσε τις παρακάτω συμβουλές:

1. Να παρακολουθείτε την υγεία σας σε συνεργασία με τον γιατρό σας. Χρειάζεται καθημερινή κατά προτίμηση με επαγγελματία υγεία

2. Να μένετε σε ένα καλά αεριζόμενο δωμάτιο, που θα χρησιμοποιείται κατά προτίμηση μόνο από εσάς.

3. Να υπάρχει περιορισμός των ατόμων που φροντίζουν τον ασθενή στο σπίτι. Ιδανικά ένα άτομο που δεν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου. Δεν επιτρέπονται επισκέψεις.

4. Να μένουν τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας σε διαφορετικό δωμάτιο, κι αν αυτό δεν είναι δυνατόν, να τηρείται μια απόσταση ένα με δύο μέτρα από τον άρρωστο.

5. Να περιορίζονται οι μετακινήσεις του ασθενούς στο σπίτι και να υπάρχει καλός αερισμός στους κοινόχρηστους χώρους.

6. Αν είναι δυνατόν και υπάρχει χρήση μιας μάσκας από το άτομο που φροντίζει τον άρρωστο. Αν είναι στο ίδιο δωμάτιο ή σε κοινόχρηστο χώρο και οι δύο να φοράνε μάσκα προστασίας. Αν δεν υπάρχει μάσκα προστασίας ένα μαντήλι, που

μετά θα πλυθεί καλά σε υψηλές θερμοκρασίες.

7. Τα χέρια μας καλό πλύσιμο με σαπούνι και νερό μετά από κάθε επαφή με τον άρρωστο, ή το άμεσο άψυχο περιβάλλον του, επιφάνειες, πριν και μετά την προετοιμασία του φαγητού, πριν το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας.

8. Να χρησιμοποιούμε χειροπετσέτες μιας χρήσης μετά το πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι.

9. Εάν δεν είναι εφικτό, μια υφασμάτινη πετσέτα, η οποία θα αντικαθίσταται όταν χρησιμοποιηθεί.

10. Επίσης, να αποφεύγουμε οποιαδήποτε επαφή με σωματικά υγρά του ασθενούς, ιδιαίτερα σάλιο, πτύελα και άλλα υλικά του αρρώστου, όπως γάντια ή χαρτομάντιλα σε σακούλα που δένει μέσα στο δωμάτιο και μετά να τα απορρίψουμε μαζί με τα οικιακά απορρίμματα

11. Προσοχή στις επαφές με μολυσμένα αντικείμενα του αρρώστου, όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπίρουνα, πετσέτες, σεντόνια τα οποία μετά από σχολαστικό πλύσιμο μπορούν να χρησιμοποιηθούν ξανά.

12. Τα λερωμένα ρούχα, οι πετσέτες, τα κλινοσκεπάσματα είναι καλό να τοποθετούνται σε ξεχωριστό σάκο για τα άπλυτα με προσοχή, ώστε να αποφεύγεται η επαφή με το δέρμα και τα ρούχα μας. Από κει και μετά θα τοποθετούνται στο πλυντήριο με κοινό οικιακό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία 60 έως 90 βαθμούς κελσίου και καλό στέγνωμα.

13. Πάντα εδώ ακολουθεί μετά από κάθε διαδικασία το προσεκτικό πλύσιμο των χεριών.

14. Οποιοσδήποτε επιφάνειες και αντικείμενα στο δωμάτιο του ασθενούς, μπορούμε να τα καθαρίζουμε καθημερινά, με κοινό απορρυπαντικό ή με σαπούνι. Να τα ξεπλένουμε και μπορούμε και να τα απολυμαίνουμε με ένα διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 4 κουταλάκια του τσαγιού σε ένα λίτρο νερό.

15. Επίσης την τουαλέτα μπορούμε να την καθαρίζουμε καθημερινά με το ίδιο διάλυμα.

“Είναι σημαντικό εδώ να καταλάβουμε ότι άτομα που μένουν στο ίδιο σπίτι είναι πιθανόν να μολύνουν το ένα το άλλο ή να είναι ήδη μολυσμένα”, τόνισε ο καθηγητής και συμπλήρωσε: “Αν και το θέμα της διάρκειας απομόνωσης παγκοσμίως συζητείται ένας καλός κανόνας είναι η παραμονή στο σπίτι των ασθενών τουλάχιστον 10 μέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων και πάντα μετά

από ιατρική εκτίμηση και αξιολόγηση. Όλα τα μέλη της οικογένειας θεωρούνται στενές επαφές και πρέπει να παραμένουν σε καραντίνα και να παρακολουθούν την υγεία τους χωρίς να φεύγουν από το σπίτι για 14 μέρες από τη μέρα που το πρώτο άτομο στο σπίτι εμφάνισε συμπτώματα. Αυτή η παραμονή στο σπίτι για 14 μέρες, θα μειώσει σημαντικά μεταφορά της νόσου στην τοπική κοινότητα”, κατέληξε ο κ. Σωτήρης Τσιόδρας.

**Πηγή:** [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)