

Υποστήριξη του εθνικού σχεδίου αντιμετώπισης του COVID-19 για την προστασία των πλέον ευάλωτων

Ο γενικότερος στόχος του έργου είναι να υποστηρίξει το Εθνικό Σύστημα Υγείας ώστε αυτό να μπορέσει να ανταποκριθεί επαρκώς στην πανδημία COVID-19, προστατεύοντας και ενισχύοντας παράλληλα την ανθεκτικότητα των πλέον ευάλωτων πληθυσμών στην χώρα. Περιλαμβάνει δραστηριότητες πληροφόρησης και ευαισθητοποίησης, καθώς και ιατρικό έλεγχο και παρακολούθηση των πιο περίπλοκων περιπτώσεων σε μια προσπάθεια να παρασχεθεί υγειονομική κάλυψη με ολιστικό χαρακτήρα. Εκτός από την παροχή ιατρικών υπηρεσιών, το πρόγραμμα προβλέπει επίσης ψυχοκοινωνική βοήθεια (συμπεριλαμβανομένων και ψυχολογικών πρώτων βοηθειών / PFA) που παρέχεται από ειδικούς· είναι ευαίσθητο σε ζητήματα φύλου και προωθεί μια γενικότερη προσέγγιση αποφυγής βλάβης («do no harm»).

Το παρόν φυλλάδιο βασίζεται στις κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας.

Το πρόγραμμα «Υποστήριξη του εθνικού σχεδίου αντιμετώπισης του COVID-19 για την προστασία των πλέον ευάλωτων» χρηματοδοτείται από την Ελβετική Πρεσβεία (Swiss Development Cooperation SDC) μέσω των Γιατρών του Κόσμου Ελλάδας και υλοποιείται από τους Γιατρούς του Κόσμου Ελλάδας.

Γιατροί του Κόσμου όπου υπάρχουν άνθρωποι

Αθήνα: Σαπφούς 12, 105 53, Τ: 210.32.13.150
Θεσσαλονίκη: Πτολεμαίων 29Α, 546 30, Τ: 2310.56.66.41
Καβάλα: Καράνου 13, 65 302, Τ: 2510.227.224

info@mdmgreece.gr
www.mdmgreece.gr



COVID-19 ενημερώνομαι προστατεύομαι



© Γιατροί του Κόσμου Ελλάδας

προστατέψτε εσάς και τους γύρω σας



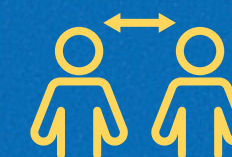
Όταν φτερνίζεστε ή βήχετε να χρησιμοποιείτε πάντα χαρτομάντηλο ή τον αγκώνα σας



Να πλένετε συχνά και πολύ καλά τα χέρια σας με σαπούνι ή αλκοολούχο διάλυμα



Να αποφεύγετε τις χειραφίες και την επαφή με το πρόσωπό σας



Να κρατάτε πάντα απόσταση 1 μέτρο από τους γύρω σας



Εάν νιώσετε κάποια αδιαθεσία μείνετε στο κρεβάτι



Αποφύγετε το στιγματισμό όσων έχουν ασθενήσει

Να εμπιστεύεστε μόνο τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την πληροφόρησή σας

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Direction du développement
et de la coopération DDC



ΠΛΕΝΕΤΕ ΚΑΛΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ

40" - 60"



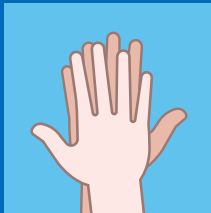
Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό νερό



Προσθέστε σαπούνι



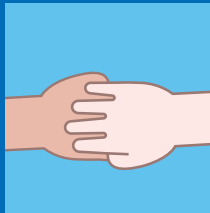
Τρίψτε τις παλάμες



Τρίψτε την παλάμη με τη ραχιαία επιφάνεια του χεριού



Ανάμεσα από τα δάκτυλα



Πίσω από τα δάκτυλα



Τους αντίχειρες



Τις άκρες των δακτύλων



Ξεπλύνετε καλά τα χέρια σας με νερό



Στεγνώστε τα χέρια σας με χάρτινη πετσέτα



Κλείστε τη βρύση με την ίδια πετσέτα



Τα χέρια σας είναι πλέον καθαρά

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ



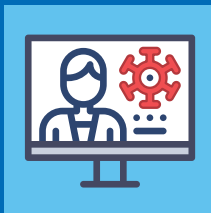
Όση ώρα πλένετε τα χέρια σας, πάρτε βαθιές αναπνοές



Να ασκήσετε τακτικά, κάνοντας απλές ασκήσεις



Τρώτε υγιεινά, ώστε να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας

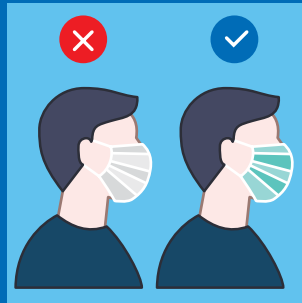


Μετριάστε το χρόνο που παρακολουθείτε τις ειδήσεις

ΦΟΡΕΣΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



Πλύνετε καλά τα χέρια σας πριν φορέσετε τη μάσκα με νερό και σαπούνι



Βεβαιωθείτε ότι η σωστή πλευρά της μάσκας είναι προς τα έξω



Εντοπίστε το μεταλλικό έλασμα και ακουμπήστε το στη μύτη σας



Κρατήστε τη μάσκα από τα κορδόνια και περάστε τα πίσω από τα αυτιά σας



Καλύψτε με τη μάσκα τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι σας



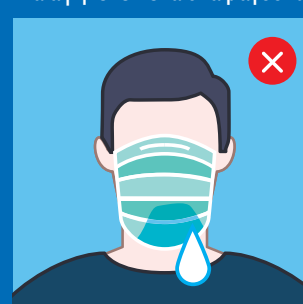
Πιέστε το μεταλλικό έλασμα να εφαρμόσει στη μύτη σας χωρίς να αφήνετε κενά στα μάγουλα



Αφαιρέστε τη μάσκα κρατώντας τη από τα κορδόνια, με καθαρά χέρια



Απορρίψτε τη μάσκα σε κάδο που κλείνει. Μην πετάτε τη μάσκα κάτω



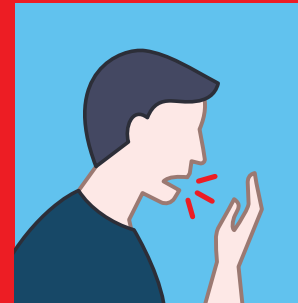
Αντικαταστήστε τη μάσκα εάν έχει υγρανθεί και μην την ξαναχρησιμοποιείτε

Να κρατάτε πάντα απόσταση 1 μέτρο από τους γύρω σας, ακόμα και όταν φοράτε μάσκα

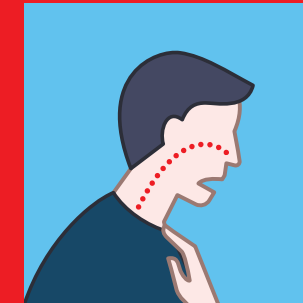
ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ



ΠΥΡΕΤΟΣ



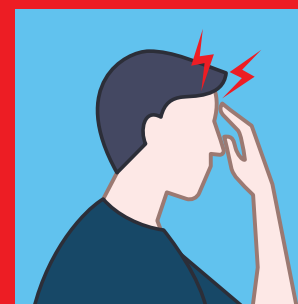
ΒΗΧΑΣ



ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ



ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ



ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Εάν παρουσιάζετε ήπια συμπτώματα και δεν ανήκετε σε ευπαθή ομάδα μην προσέρχεστε στα Δημόσια Νοσοκομεία, προκειμένου να εξεταστείτε για COVID-19. Υπάρχει κίνδυνος να μεταδώσετε τη νόσο σε ευπαθείς ομάδες, αλλά και να εκτεθείτε εσείς στον ιό, σε περίπτωση που δεν νοσηίτε. Σε συνεννόηση με ένα γιατρό, παραμείνετε σε καραντίνα και συστηματική επιτήρηση των συμπτωμάτων σας για 14 ημέρες.



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 80% των ασθενών με λοίμωξη COVID-19 εμφανίζει ήπια νόσο ενώ το 20% των ασθενών μπορεί να εμφανίσει πνευμονία με αναπνευστική δυσχέρεια και να χρειαστεί εισαγωγή σε νοσοκομείο. Άτομα με υποκείμενα νοσήματα (καρδιοπάθεια, χρόνια αναπνευστική νόσημα, σακχαρώδης διαβήτης, ανοσοκαταστολή) και άτομα άνω των 65 ετών έχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής νόσησης και εμφάνισης επιπλοκών. Η πλειονότητα των παιδιών με λοίμωξη COVID-19 εμφανίζει ήπια νόσο.

Συχνές ερωτήσεις για τον COVID-19

Τι είναι ο νέος κορωνοϊός;

Ανήκει σε μια ομάδα ιών που συνήθως προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις με ποικίλη σοβαρότητα στον άνθρωπο και τα ζώα. Ο νέος κορωνοϊός αποτελεί ένα καινούριο στέλεχος που δεν είχε ανιχνευθεί πριν από την πρόσφατη επιδημία στην περιοχή Wuhan στην Κίνα.

Πόσο επικίνδυνος είναι ο COVID-19;

Η λοίμωξη από COVID-19 μπορεί να προκαλέσει ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων στο αναπνευστικό σύστημα και πυρετό. Σπάνια οδηγεί σε θάνατο. Ηλικιωμένοι και άτομα με υποκείμενα νοσήματα είναι περισσότερο ευάλωτοι στην εμφάνιση σοβαρής νόσου. Προς το παρόν, δεν υπάρχει εμβόλιο αντιμετώπισης.

Πως μεταδίδεται;

Μεταδίδεται κυρίως από άτομο σε άτομο μέσω της επαφής με άτομο που νοσηί, με σταγονίδια που παράγονται όταν ο ασθενής βήχει ή φτερνίζεται ή και μέσω σταγονιδίων από τη σίελο και τη ρινική κοιλότητα. Η μετάδοση είναι πιθανή ακόμα και από άτομα που έχουν μολυνθεί από τον ιό και δεν εμφανίζουν ακόμα σοβαρά συμπτώματα.

Πως εκδηλώνεται ο COVID-19

Από τη στιγμή που ένα άτομο έρθει σε επαφή με τον ιό, μπορεί να εκδηλώσει συμπτώματα από τη 2η έως τη 14η ημέρα. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν αναπνευστική δυσχέρεια, πυρετό, βήχα, κυνάγχη και καταρροή. Σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να προκαλέσει πνευμονία.

Ποια είναι τα μέτρα πρόληψης;

- Υγιεινή των χεριών: συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό ή εναλλακτικά με αλκοολούχο διάλυμα. **Η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά το πλύσιμο των χεριών.**
- Σχολαστική τήρηση των μέτρων υγιεινής: κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντηλο κατά το βήχα ή το φτέρνισμα, αποφυγή επαφής των χεριών μας με το στόμα, τη μύτη και τα μάτια, για την πρόληψη διασποράς των μικροβίων
- Αποφυγή επαφής με ασθενείς που έχουν συμπτώματα του αναπνευστικού

Αριθμός ΕΟΔΥ για τον κορωνοϊό

1135