

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΣΠΟΡΑΣ ΛΟΙΜΩΞΗΣ
ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΚΟΡΟΝΟΪΟ 2019-nCoV**

Στις 31 Δεκεμβρίου 2019, οι Κινεζικές αρχές ενημέρωσαν τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) σχετικά με συρροή περιστατικών πνευμονίας άγνωστης αιτιολογίας, που εκδηλώθηκε στην πόλη Wuhan της επαρχίας Hubei στην Κίνα. Στις 7 Ιανουαρίου ανακοινώθηκε η απομόνωση ενός νέου ιού από κλινικά δείγματα των ασθενών, ο οποίος αναγνωρίστηκε ως το παθογόνο αίτιο της συρροής. Ο νέος ιός, ο οποίος πήρε το προσωρινό όνομα 2019-nCoV, ανήκει στην οικογένεια των κορονοϊών, στην οποία ανήκουν ιοί που προκαλούν λιγότερο σοβαρή νόσο, όπως το κοινό κρυολόγημα, αλλά και άλλοι που προκαλούν σοβαρότερη νόσο, όπως οι ιοί SARS-CoV και MERS-CoV. Περιστατικά λοίμωξης από το νέο κορονοϊό έχουν καταγραφεί κυρίως στην Κίνα και άλλες χώρες στην Ασία, στην Αυστραλία, στην Ευρώπη και στη Β.Αμερική. Στην Ευρώπη έχουν επιβεβαιωθεί εργαστηριακά περιστατικά λοίμωξης από το νέο κορονοϊό στη Γαλλία και τη Γερμανία.

Σκοπός των οδηγιών αυτών είναι η ενημέρωση των εργαζομένων, σχετικά με τη λοίμωξη από το νέο κορονοϊό 2019-nCoV, τα προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς του και τις απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εμφάνισης περιστατικού ύποπτου για λοίμωξη από αυτόν.

A. Πληροφορίες για τη λοίμωξη από το νέο κορονοϊό 2019-nCoV

Ο 2019-nCoV είναι στέλεχος κορονοϊού που απομονώνεται για πρώτη φορά από τον άνθρωπο. Με βάση τα υπάρχοντα επιδημιολογικά δεδομένα, είναι πιθανό ότι αναπτύχθηκε αρχικά σε κάποιο ζωικό είδος και στη συνέχεια πέρασε στον άνθρωπο. Με βάση τα διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα, φαίνεται ότι ο νέος κορονοϊός πιθανότατα μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων που αποβάλλονται από άτομο που νοσεί, μέσω βήχα ή πταρμού, ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις αναπνευστικού (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών).

Ο χρόνος επώασης της νόσου, δηλαδή το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ της μόλυνσης και της εκδήλωσης των συμπτωμάτων, δεν έχει ακόμη πλήρως καθοριστεί και υπολογίζεται σε 2-14 ημέρες (μέσος χρόνος επώασης περίπου 5 ημέρες).

Το συχνότερο σύμπτωμα είναι ο πυρετός. Άλλα συμπτώματα με τα οποία μπορεί να εκδηλωθεί η λοίμωξη είναι βήχας, φαρυγγαλγία, αρθραλγίες, μυαλγίες, καταβολή, ή δύσπνοια. Οι περισσότεροι ασθενείς εμφανίζουν ήπια νόσο. Σε περίπτωση βαρύτερης νόσησης, ο ασθενής μπορεί να εμφανίσει πνευμονία με σοβαρή οξεία αναπνευστική δυσχέρεια και να χρειαστεί νοσηλεία σε μονάδα εντατικής θεραπείας. Άτομα με υποκείμενα νοσήματα και ηλικιωμένοι πιθανώς διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο σοβαρότερης νόσησης.

Μέχρι στιγμής, το ποσοστό των περιστατικών που είχαν θανατηφόρο κατάληξη είναι περίπου 2%.

Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα συμπτώματα υποχωρούν μόνα τους. Προς το παρόν δεν υπάρχουν διαθέσιμα εμβόλια που να προσφέρουν προστασία έναντι των κορονοϊών.

B. Ειδικά προληπτικά μέτρα για την αποφυγή ενδεχόμενης διασποράς του νέου κορονοϊού 2019-nCoV

- Εργαζόμενοι με ιστορικό ταξιδιού στην επαρχία Hubei της Κίνας (πρωτεύουσα της οποίας είναι η πόλη Wuhan) ή άλλες περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού ή ιστορικό στενής επαφής* με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον νέο κορονοϊό 2019-nCoV, εντός των προηγούμενων 14 ημερών, οι οποίοι είναι ασυμπτωματικοί, συστήνεται να περιορίσουν τις επαφές τους, να απέχουν από την εργασία τους, μέχρις ότου παρέλθουν τουλάχιστον 14 ημέρες από την ημερομηνία επιστροφής τους από το ταξίδι στην επαρχία Hubei (ή σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού) ή την ημερομηνία τελευταίας στενής επαφής τους με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από το νέο κορονοϊό 2019-nCoV και να παρακολουθούν στενά την υγεία τους.
- Εργαζόμενοι με ιστορικό ταξιδιού στην επαρχία Hubei της Κίνας (πρωτεύουσα της οποίας είναι η πόλη Wuhan), ή άλλες περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού ή ιστορικό στενής επαφής* με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον νέο κορονοϊό 2019-nCoV, εντός των προηγούμενων 14 ημερών, που εμφανίζουν οποιοδήποτε σύμπτωμα λοίμωξης αναπνευστικού (π.χ. πυρετό, βήχα, δύσπνοια, κλπ.), θα πρέπει άμεσα να απομονωθούν και να υποβληθούν σε ιατρική εκτίμηση το συντομότερο δυνατό. Πριν την ιατρική εκτίμηση, συστήνεται τηλεφωνική ενημέρωση του ιατρού και του ΕΟΔΥ(τηλ. 2105212054) σχετικά με το περιστατικό. Σε περίπτωση που εμφανίζουν σοβαρή νόσο, θα πρέπει να ενημερωθεί άμεσα το ΕΚΑΒ και ο ΕΟΔΥ. Η έγκαιρη ενημέρωση των ιατρών, του ΕΚΑΒ και του ΕΟΔΥ αποσκοπεί στη λήψη των κατάλληλων μέτρων και την αποφυγή του ενδεχομένου έκθεσης άλλων ατόμων.
- Περιορισμός ή και αποφυγή των ταξιδιών σε χώρες με έξαρση της νόσου (ιδιαίτερως Κίνα) εκτός αν συντρέχει απόλυτη και άμεση ανάγκη. Στη περίπτωση αυτή πρέπει να υπάρχει πλήρης ενημέρωση του ατόμου που πρόκειται να ταξιδέψει για τους κινδύνους και τα μέτρα προφύλαξης

Γ. Τήρηση γενικών προληπτικών μέτρων κατά της διασποράς ιών του αναπνευστικού, περιλαμβανομένου του νέου κορονοϊού 2019-nCoV.

Τα προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς αναπνευστικών ιών περιλαμβάνουν οδηγίες ατομικής υγιεινής και καθαρισμού και απολύμανσης χώρων, επιφανειών και αντικειμένων.

1. Οδηγίες ατομικής υγιεινής:

- Παραμονή κατ'οίκον και αποχή από την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού Όλοι οι εργαζόμενοι με συμπτωματολογία νόσησης αναπνευστικού θα πρέπει να ενθαρρύνονται να παραμένουν εκτός χώρου εργασίας.

Επιστροφή στην εργασία μόνο αν είναι απολύτως καλά, τουλάχιστον 24 ώρες χωρίς πυρετό και χωρίς άλλα συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα (καταρροή, έντονος βήχας ή πταρμός).

- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό. Εάν κάποιο άτομο εμφανίσει συμπτώματα γρίπης στη δουλειά πρέπει να τηρεί κατά το δυνατόν απόσταση πάνω από ένα μέτρο από άλλα άτομα και να φοράει απλή χειρουργική μάσκα, αν υπάρχει δυνατότητα να παραμείνει σε ξεχωριστό εντελώς χώρο μέχρι να αποχωρήσει από την εργασία.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Αποφυγή κοινής χρήσης των στυλό και άλλων προσωπικών αντικειμένων.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντηλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20'', πριν τη λήψη τροφής και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα, και προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
- Εναλλακτικά του πλυσίματος χεριών, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη.

2. Οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης:

- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων εργασίας
- Περιορισμός συσκέψεων, συγκεντρώσεων και γενικώς συναθροίσεων του προσωπικού σε κλειστές αίθουσες ή meeting rooms. Εξάντληση όλων των μορφών επικοινωνίας και εργασίας εξ'αποστάσεως (skype meetings, εργασία από το σπίτι) ανάλογα με την πολιτική και τις δυνατότητες της εκάστοτε εταιρείας
- Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, συχνός καθαρισμός των λειών επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, βρύσες κλπ) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό.
- Οι εργασίες καθαρισμού να γίνονται με χρήση γαντιών και στολή εργασίας και τα γάντια, μετά τη χρήση τους, να απορρίπτονται.
- Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.

Επισημαίνεται ότι οι παρούσες οδηγίες έχουν συνταχθεί με βάση τα διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα και ενδέχεται να τροποποιηθούν, καθώς εξελίσσεται η επιδημία.

Πηγή: Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας

Κουπίδης Σωτήριος

Ιατρός Εργασίας

MD, MSc, PhD