**Νέος Κορωνοιός**

Η **νόσος από τον νέο κορονoϊό** παραμένει μία ήπια στη συντριπτική της πλειοψηφία, νόσος.

Στην προσπάθεια αποφυγής εκδήλωσης της νόσου αλλά και περιορισμού εξάπλωσης της, είναι ιδιαίτερα σημαντική η ανάγκη της τήρησης των κανόνων υγιεινής από όλους μας.

**Τί είναι ο νέος κορονoϊός;**

Ο νέος κορονoϊός αποτελεί ένα καινούργιο στέλεχος κοροναϊού, που ανιχνεύθηκε κατά την πρόσφατη επιδημία στην περιοχή Wuhan στην Κίνα, το Δεκέμβριο του 2019.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το όνομα "COVID-19",**αναφέρεται στην πάθηση** που προκαλεί ο νέος **κορονoϊός**, και όχι στην ονομασία του συγκεκριμένου ιού, η οποία είναι SARS-CoV-2.

Το "CO" αντιστοιχεί στο "corona" (κορώνα), το "VI" στο "virus" (ιός) και το "D" στο "disease" (ασθένεια).

**Τί είναι οι κορονοϊοί;**

Οι κορονοϊοί είναι μία μεγάλη οικογένεια ιών που μπορεί να προκαλέσουν νόσο τόσο στα ζώα όσο και στον άνθρωπο. Εάν ένα άτομο μολυνθεί από τον ιό, μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα τα οποία ποικίλλουν από ήπια, όπως αυτά του κοινού κρυολογήματος, έως και πολύ σοβαρά.

**Πόσο επικίνδυνος είναι ο νέος κορονoϊός;**

Όπως και με τις άλλες αναπνευστικές λοιμώξεις, η λοίμωξη από τον νέο κορονoϊό μπορεί να προκαλέσει ήπια συμπτώματα, όπως καταρροή, πονόλαιμο, πυρετό και βήχα. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να εμφανίσουν σοβαρές εκδηλώσεις, όπως πνευμονία ή δυσκολία στην αναπνοή. Σπάνια, μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο. Ηλικιωμένοι και άτομα που πάσχουν από υποκείμενα νοσήματα (όπως κακοήθεις νόσους, σακχαρώδη διαβήτη και καρδιαγγειακά νοσήματα) είναι περισσότερο ευάλωτοι στην εμφάνιση σοβαρής νόσου.

**Πώς μεταδίδεται ο ιός;**

Ο ιός μεταδίδεται κυρίως μέσω της επαφής με ασθενή, μέσω σταγονιδίων τα οποία παράγονται όταν ο ασθενής βήχει ή φτερνίζεται ή μέσω σταγονιδίων από τη σίελο ή από τη ρινική κοιλότητα. Για την αποφυγή μετάδοσης είναι πολύ σημαντική η εφαρμογή μέτρων ατομικής υγιεινής.

**Τί μπορώ να κάνω για να προστατεύσω τον εαυτό μου;**

• Τακτικό πλύσιμο των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα ή νερό και σαπούνι. Το πλύσιμο των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα ή με νερό και σαπούνι, θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

• Διατηρήστε αποστάσεις, τουλάχιστον ενός μέτρου, από εσάς και τους άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα από ανθρώπους που βήχουν, φτερνίζονται ή έχουν πυρετό. Όταν κάποιος νοσεί από λοίμωξη του αναπνευστικό, βήχει ή φτερνίζεται και παράγει μικρο-σταγονίδια τα οποία περιέχουν τον ιό. Εάν είστε πολύ κοντά, μπορεί να εισπνεύσετε τον ιό.

• Αποφύγετε να αγγίζετε τη μύτη, το στόμα και τα μάτια σας. Τα χέρια αγγίζουν πολλές επιφάνειες που μπορεί να είναι μολυσμένες με τον ιό. Εάν αγγίξετε τα μάτια, το στόμα ή τη μύτη σας, μπορεί να μεταφέρετε τον ιό από την επιφάνεια στον εαυτό σας.

• Εάν έχετε πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια. Ενημερώστε τον θεράποντα ιατρό σας εάν έχετε ταξιδέψει σε κάποια από τις χώρες/περιοχές στις οποίες εμφανίστηκαν επιβεβαιωμένα κρούσματα ή εάν έχετε έρθει σε επαφή με άτομα από αυτές τις περιοχές ή με άτομα που έχουν επιστρέψει από πρόσφατο ταξίδι και τα οποία παρουσιάζουν αναπνευστικά συμπτώματα.

• Εάν έχετε ήπια συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης και δεν έχετε ταξιδέψει σε περιοχές με επιβεβαιωμένα κρούσματα, μείνετε σπίτι μέχρι την ανάρρωση σας, τηρώντας όλους τους κανόνες προσωπικής υγιεινής.

**Θα πρέπει να φοράω μάσκα;**

Η χρήση ιατρικής μάσκας μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της εξάπλωσης ορισμένων αναπνευστικών νοσημάτων. Ωστόσο, η χρήση μάσκας από μόνη της δεν διασφαλίζει πλήρη προστασία και θα πρέπει να συνδυάζεται με τη λήψη και άλλων προστατευτικών μέτρων όπως είναι η σωστή υγιεινή των χεριών και η αποφυγή στενών επαφών.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η χρήση μάσκας συνιστάται σε άτομα που εμφανίζουν αναπνευστικά συμπτώματα (βήχα ή φτέρνισμα) ή σε ασθενείς με ήπια συμπτώματα και υποψία λοίμωξης με κορονoϊό ή σε άτομα που φροντίζουν ασθενείς για τους οποίους υπάρχει η υποψία λοίμωξης και η οποία υποψία σχετίζεται με πρόσφατο ταξίδι σε περιοχές όπου έχουν εκδηλωθεί κρούσματα ή με στενή επαφή με άτομο που εμφανίζει αναπνευστικά συμπτώματα και έχει ταξιδέψει πρόσφατα σε αυτές τις περιοχές.

**Ποιος είναι ο χρόνος επώασης;**

Ο χρόνος επώασης ενός ιού είναι το χρονικό διάστημα ανάμεσα στην μόλυνση από τον ιό και την έναρξη εμφάνισης συμπτωμάτων. Με βάση τα διαθέσιμα δεδομένα, ο χρόνος επώασης του νέου κορονoϊού υπολογίζεται σε 2-11 ημέρες, με απώτατο όριο τις 14 ημέρες, λαμβάνοντας υπόψη και τις διαθέσιμες πληροφορίες σχετικά με άλλους κοροναϊούς, όπως είναι ο MERS-CoV και ο SARS-CoV.

**Μπορεί ο νέος κορονoϊός να μεταδοθεί από άτομο που δεν εμφανίζει συμπτώματα;**

Με βάση πρόσφατες αναφορές η μετάδοση του είναι πιθανή από άτομα που έχουν μολυνθεί από τον ιό, αλλά δεν εμφανίζουν ακόμα σοβαρά συμπτώματα. Παρόλα αυτά, σύμφωνα με τα έως τώρα δεδομένα, υπεύθυνα για την εξάπλωση του ιού είναι κυρίως τα άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα.

**Υπάρχουν συγκεκριμένα φάρμακα για τον κορονoϊό;**

Όχι. Τα άτομα που εμφανίζουν ήπια συμπτώματα, θα πρέπει να λαμβάνουν μέτρα ανακούφισης των συμπτωμάτων. Άτομα με σοβαρή συμπτωματολογία χρειάζονται περαιτέρω υποστηρικτική φροντίδα.

**Οδηγίες για ταξιδιώτες (26 Φεβρουαρίου 2020)**

Ο κίνδυνος για τον ταξιδιώτη θεωρείται μέτριος. Συνιστάται να αποφύγετε το ταξίδι προς περιοχές με τεκμηριωμένη συνεχιζόμενη μετάδοση, αν δεν είναι απολύτως απαραίτητο.

Για περισσότερες επικαιροποιημένες πληροφορίες, όσον αφορά τις περιοχές που καταγράφεται συνεχιζόμενη κυκλοφορία του ιού στην κοινότητα, μπορείτε να επισκεφθείτε τον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://www.ecdc.europa.eu/en/areas-presumed-ongoing-community-transmission-2019-ncov>

<https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>

**Αν ταξιδεύετε προς περιοχές με τεκμηριωμένη συνεχιζόμενη μετάδοση συνιστάται :**

* Να πλένετε συχνά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι.
* Να αποφύγετε την επαφή με τα ζώα (ζωντανά ή νεκρά), τις αγορές ζώων και τα προϊόντα ζωικής προέλευσης (όπως μη μαγειρεμένο κρέας).
* Να αποφύγετε την επαφή με ασθενείς.

**Κατά την διάρκεια του ταξιδιού σας σε περιοχές με τεκμηριωμένη συνεχιζόμενη μετάδοση συνιστάται :**

* Να αναβάλετε το ταξίδι σας ενώ έχετε συμπτώματα (πυρετό ή άλλα συμπτώματα από το αναπνευστικό όπως δυσκολία στην αναπνοή, βήχα).
* Να καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με ένα χαρτομάντηλο ή με το μανίκι (όχι με το χέρι) ή με μάσκα, όταν βήχετε ή φτερνίζεστε.
* Να αποφύγετε την επαφή με άλλα άτομα ενώ έχετε συμπτώματα (πυρετό ή άλλα συμπτώματα από το αναπνευστικό όπως δυσκολία στην αναπνοή, βήχα).

**Μετά την επιστροφή από περιοχές με τεκμηριωμένη συνεχιζόμενη μετάδοση  συνιστάται :**

* Να παρακολουθήσετε την υγείας σας για 14 ημέρες.
* Αν εμφανίσετε συμπτώματα (πυρετό ή άλλα συμπτώματα από το αναπνευστικό όπως δυσκολία στην αναπνοή, βήχα) 14 ημέρες μετά την επιστροφή σας, να παραμείνετε στο σπίτι και να αναζητήσετε άμεσα ιατρική φροντίδα αναφέροντας το πρόσφατο ταξίδι σας ή να γίνει επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ (210-521200, 210-5212054).

**Τονίζεται ότι, καθώς η επιδημία εξελίσσεται, οι οδηγίες ενδέχεται να τροποποιηθούν. Οι ταξιδιώτες πριν και μετά το ταξίδι μπορούν να ενημερώνονται από τον ΕΟΔΥ (210-521200, 210-5212054) για την εξέλιξη της νόσου και τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης.**

**Πληροφορίες:**

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://eody.gov.gr/eody/>