

Λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2 (COVID-19)

Οδηγίες για την επαναλειτουργία φοιτητικών εστιών

8 Μαΐου 2020

Γενικές πληροφορίες για τη λοίμωξη COVID-19

Ο ιός SARS-CoV-2 μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω αναπνευστικών σταγονιδίων που αποβάλλονται μέσω βήχα ή πταρμού, ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις του αναπνευστικού συστήματος (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών όταν αυτά έρχονται σε επαφή με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια ή με επιμολυσμένες επιφάνειες). Ο μέσος χρόνος επώασης της νόσου, δηλαδή το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ της μόλυνσης και της εκδήλωσης των συμπτωμάτων, είναι 5-6 ημέρες, ενώ κυμαίνεται από 2 έως 14 ημέρες.

Τα συχνότερα συμπτώματα της λοίμωξης COVID-19 είναι:

- Πυρετός
- Βήχας (συνήθως ξηρός αλλά μπορεί και με απόχρεμψη)
- Λαχάνιασμα ή δυσκολία στην αναπνοή
- Κρυάδες
- Ρίγος (τρέμουλο)
- Μυαλγίες
- Κεφαλαλγία
- Πονόλαιμος
- Ξαφνική απώλεια γεύσης ή όσφρησης

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 αναπνευστικό 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.

1. Οργάνωση

Χωροταξική διαμόρφωση και καθορισμός διαδικασιών λειτουργίας ώστε να τηρούνται:

1. μέτρα ατομικής υγιεινής
2. κοινωνικές αποστάσεις
3. μέτρα καθαριότητας χώρων και τοπικής απολύμανσης επιφανειών και αντικειμένων.

Καθορισμός υπευθύνου ατόμου και κοινοποίηση των στοιχείων επικοινωνίας του, για την:

1. Ενημέρωση και εκπαίδευση των φοιτητών και του προσωπικού σχετικά με τις νέες διαδικασίες λειτουργίας και τα μέτρα πρόληψης
2. Διασφάλιση της επάρκειας και διάθεσης υλικών και εξοπλισμού και παρακολούθηση της εφαρμογής των μέτρων πρόληψης διασποράς του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2 από το προσωπικό και τους φοιτητές
3. Έγκαιρη αναγνώριση ατόμου που εμφανίζει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID-19 και συντονισμός της διαχείρισης.

2. Γενικά προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2 και άλλων ιών του αναπνευστικού

2.1. Οδηγίες ατομικής υγιεινής:

- Παραμονή σε απομόνωση και αποχή από την παρακολούθηση μαθημάτων ή την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού.
- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό και στην περίπτωση που κάτι τέτοιο είναι αναπόφευκτο, συστήνεται η χρήση μάσκας τόσο από τον ασθενή όσο και από το άτομο που έρχεται σε επαφή μαζί του για την προσφορά φροντίδας.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Αποφυγή κοινής χρήσης προσωπικών και άλλων αντικειμένων όπως μολυβιών, στυλό, οθονών αφής κτλ.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.

- Απαγορεύεται οι φοιτητές να πίνουν νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα, καθώς και να χρησιμοποιούν κοινά σκεύη όπως ποτήρια και μπουκάλια.
- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα όταν είναι εμφανώς λερωμένα, και οπωσδήποτε πριν τη λήψη τροφής και υγρών, μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα και μετά από πιθανή επαφή με εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά. Θα ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
- Υγιεινή των χεριών με χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος που θα βρίσκεται σε κάθε κοινόχρηστο χώρο και σε κάθε δωμάτιο
- Συστήνεται η εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος πριν και μετά τη χρήση αντικειμένων ή εξοπλισμού, όπως π.χ πληκτρολόγιο υπολογιστή, σε περίπτωση που αυτά είναι κοινόχρηστα.

2.2 Τήρηση κοινωνικών αποστάσεων και περιβαλλοντικά μέτρα

- Συστήνεται τα δωμάτια να μην είναι επισκέψιμα από άλλους φοιτητές, να αερίζονται επαρκώς και να καθαρίζονται καθημερινά.
- Αποφυγή συγχρωτισμού σε κοινόχρηστους χώρους όπως η κουζίνα, τραπεζαρία, βιβλιοθήκη και χώροι αναψυχής και τήρηση της απόστασης των δύο μέτρων μεταξύ των παιδιών. Η τήρηση των αποστάσεων μπορεί να διευκολυνθεί από τον προγραμματισμό των επισκέψεων στους κοινόχρηστους χώρους ολιγομελών ομάδων παιδιών, σε συνεννόηση με τους υπευθύνους λειτουργίας της εστίας.
- Τα γεύματα μπορούν να διανέμονται και να καταναλώνονται στα δωμάτια των φοιτητών.
- Αποφυγή ομαδικών δραστηριοτήτων, κοινωνικών εκδηλώσεων και αθλοπαιδιών που απαιτούν σωματική εγγύτητα
- Εάν δημιουργούνται σειρές αναμονής όπως π.χ για κοινόχρηστες τουαλέτες, για την παραλαβή τροφίμων και ποτών, τήρηση περίπου 2 μέτρων απόστασης
- Η χρήση μάσκας κατά την παραμονή σε κοινόχρηστους χώρους από τους φοιτητές και το προσωπικό, είναι προαιρετική και με την προϋπόθεση να γίνεται ορθή χρήση κατόπιν σχετικής εκπαίδευσης.
- Αποφυγή χρήσης ανελκυστήρων και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, συστήνεται η αποφυγή του συνωστισμού και η χρήση μάσκας καθώς και η εφαρμογή της υγιεινής των χεριών αμέσως μετά την έξοδο.

2.3 Οδηγίες καθαρισμού και εφαρμογής απολυμαντικού σε επιφάνειες:

Ο νέος κορωνοϊός μπορεί να επιβιώσει σε επιφάνειες και αντικείμενα από ώρες έως ημέρες ενώ οι υψηλότερες θερμοκρασίες και η έκθεση στο ηλιακό φως μειώνουν το χρόνο επιβίωσης του.

Ως καθαρισμός ορίζεται η διαδικασία απομάκρυνσης ρύπων και μικροβίων με τρίψιμο με σαπούνι και νερό ή απορρυπαντικό, ενώ ως απολύμανση η καταστροφή μικροβίων, αφού έχει προηγηθεί καθαρισμός, με απολυμαντικά όπως η οικιακή χλωρίνη ή οι αλκοόλες. Η εφαρμογή απολυμαντικού σε επιφάνειες με τρίψιμο θεωρείται επαρκής και είναι η πλέον συνιστώμενη μέθοδος απολύμανσης παγκοσμίως κατά του ιού SARS-CoV-2. Όλες οι δυνητικά μολυσμένες επιφάνειες (συμπεριλαμβανομένων των αντικειμένων) πρέπει να καθαρίζονται πρώτα με ουδέτερο απορρυπαντικό και καλή μηχανική τριβή και στη συνέχεια – αφού στεγνώσει η καθαριζόμενη επιφάνεια – να απολυμαίνονται. Άλλες μέθοδοι απολύμανσης όπως ο ψεκασμός ή η εκνέφωση με απολυμαντικές ουσίες, δεν θεωρούνται απαραίτητες ούτε συνιστώνται για την επιδημία COVID-19.

Καθημερινή καθαριότητα των φοιτητικών εστιών

- Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, βρύσες, πληκτρολόγια υπολογιστών κοινής χρήσης, διακόπτες, τηλέφωνα, τηλεχειριστήρια κλπ), καθώς και των χώρων της τουαλέτας. Ο καθαρισμός πρέπει να περιλαμβάνει τρίψιμο με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι ή απορρυπαντικό και νερό. Ακολούθως, στις επιφάνειες αυτές πρέπει να γίνεται τοπική εφαρμογή απολυμαντικού όπως διάλυμα οικιακής χλωρίνης αρχικής συγκέντρωσης περίπου 5% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 50 μέρη νερό ή 20 ml οικιακής χλωρίνης σε σύνολο 1000 ml νερού) ή αλκοολούχο αντισηπτικό. Η καθαριότητα των επιφανειών με κοινό απορρυπαντικό ή υγρό σαπούνι προηγείται της χρήσης απολυμαντικών, ιδιαίτερα όταν αυτές είναι εμφανώς λερωμένες.
- Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στο συχνό καθαρισμό των χώρων και την απολύμανση των επιφανειών στις κοινόχρηστες τουαλέτες, οι οποίες πρέπει να αερίζονται συστηματικά και εάν δεν υπάρχει φυσικός αερισμός να λειτουργεί ο εξαερισμός. Επίσης, συστήνεται μετά τη χρήση της τουαλέτας να προηγείται το κλείσιμο του καλύμματος και να ακολουθεί ο συνήθης καταιονισμός με νερό.
- Για τον καθαρισμό του εξοπλισμού και ιδιαίτερα των ηλεκτρονικών συσκευών πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του κατασκευαστή. Εάν δεν υπάρχουν διαθέσιμες οδηγίες μπορεί να χρησιμοποιηθεί αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα (τουλάχιστον 70% αλκοόλης) σε μαντηλάκια ή ψεκασμούς, ενώ οι επιφάνειες θα πρέπει να στεγνώσουν καλά πριν χρησιμοποιηθούν από άλλο μαθητή ή εκπαιδευτικό.
- Ο προαύλιος χώρος εάν υπάρχει, καθαρίζεται με κοινά απορρυπαντικά και νερό.
- Στην προετοιμασία για την επαναλειτουργία των φοιτητικών εστιών πρέπει να υπάρχει μέριμνα για τη συντήρηση και την ορθή λειτουργία των κλιματιστικών μονάδων, σύμφωνα με τη σχετική εγκύκλιο του ΥΥ «Λήψη μέτρων διασφάλισης

της Δημόσιας Υγείας από ιογενείς και άλλες λοιμώξεις κατά τη χρήση κλιματιστικών μονάδων» ΑΔΑ: 6Β05465ΦΥΟ-ΨΣΓ

- Οι εργασίες καθαρισμού να γίνονται με χρήση γαντιών, απλής μάσκας και στολή εργασίας. Τα γάντια, μετά τη χρήση τους, να απορρίπτονται και να ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
- Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.
- Ο ψεκάσμος και το πιτσίλισμα (splashing) κατά τη διάρκεια της καθαριότητας και ως μέθοδος απολύμανσης θα πρέπει να αποφεύγεται. Ο ψεκάσμος ενδέχεται να προκαλέσει την παραγωγή μολυσματικού αερολύματος, η αποτελεσματικότητά του είναι αβέβαιη, και ενέχει αυξημένο κίνδυνο έκθεσης του χρήστη σε τοξικές ουσίες.
- Αναλυτικές οδηγίες για τον περιβαλλοντικό καθαρισμό μη υγειονομικών μονάδων, με διάκριση στις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθούνται εάν υπάρχει ή όχι ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19, έχουν αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>

Σχετικά με τα απολυμαντικά επισημαίνονται τα ακόλουθα:

- η χλωρίνη δεν αναμειγνύεται με απορρυπαντικά ή διαλύματα αμμωνίας.
- τα διαλύματα χλωρίνης εφαρμόζονται σε επιφάνειες για τουλάχιστον 1 λεπτό και η αποτελεσματικότητά της δράσης τους διαρκεί για τουλάχιστον 24 ώρες.
- η χρήση των απολυμαντικών θα πρέπει να γίνεται όπου επιτρέπεται ανάλογα με το είδος της επιφάνειας σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- η αραίωση των απολυμαντικών, ο χρόνος εφαρμογής τους, ο χρόνος αερισμού του χώρου και ο εξοπλισμός του προσωπικού καθαριότητας θα πρέπει να εκτελούνται σύμφωνα με τις σχετικές οδηγίες χρήσης του κάθε προϊόντος.

3. Διαχείριση ενός ή περισσότερων υπόπτων κρουσμάτων

Σε περίπτωση που κάποιος φοιτητής εμφανίσει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID-19 θα πρέπει να εφαρμόζεται η ακόλουθη διαδικασία:

- Άμεση ενημέρωση του καθορισμένου υπεύθυνου της φοιτητικής εστίας
- Ο φοιτητής οδηγείται σε ειδικό καλά αεριζόμενο χώρο απομόνωσης, που έχει προβλεφθεί για κάθε φοιτητική εστία, ή στο δωμάτιο του εφόσον είναι μονόκλινο, με κλειστή πόρτα, αφού του χορηγηθεί μάσκα
- Ζητείται άμεσα ιατρική αξιολόγηση. Σύμφωνα με την κρίση του θεράποντος ιατρού, εφόσον ο φοιτητής εμφανίζει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID-19 θα πρέπει να γίνει κατά προτεραιότητα το μοριακό διαγνωστικό τεστ
- Εν αναμονή του αποτελέσματος, ο φοιτητής παραμένει με μάσκα, σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο, απομονωμένος, εφαρμόζοντας τα μέτρα της αναπνευστικής υγιεινής και της υγιεινής των χεριών. Εάν χρειάζεται φροντίδα και υποστήριξη, αυτή προτείνεται να παρέχεται από μόνο ένα άτομο (ώστε να μειωθούν στο ελάχιστο οι στενές επαφές) με την τήρηση των κανόνων υγιεινής,

την εφαρμογή του κατάλληλου εξοπλισμού ατομικής προστασίας και των αποστάσεων (οδηγίες στην ιστοσελίδα ΕΟΔΥ, <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>)

Αν το αποτέλεσμα του εργαστηριακού ελέγχου είναι θετικό:

- **Ενημερώνεται άμεσα ο ΕΟΔΥ** από τον υπεύθυνο της φοιτητικής εστίας ώστε να ακολουθήσει επιδημιολογική διερεύνηση και ιχνηλάτηση των πιθανών επαφών του κρούσματος και να δοθούν οι ανάλογες οδηγίες για την περαιτέρω διαχείριση.
- Ενδεδειγμένος καθαρισμός των χώρων και τοπική εφαρμογή απολυμαντικού στις επιφάνειες όπου κινήθηκε το επιβεβαιωμένο περιστατικό (οδηγίες στην ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>)

Αν το αποτέλεσμα του εργαστηριακού ελέγχου είναι αρνητικό:

- Ο φοιτητής παραμένει σε κατ' οίκον νοσηλεία με τις προφυλάξεις που προαναφέρονται και επιστρέφει στις δραστηριότητες του μετά την πάροδο τουλάχιστον 3 ημερών από την υποχώρηση του πυρετού και την ύφεση των συμπτωμάτων του.