

# ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΙΚΑ- ΕΤΑΜ

(ΠΟΣΕ ΙΚΑ-ΕΤΑΜ )

Στουρνάρη 30 Αθήνα Τ.Κ.104 33 - Τηλ.: 2105246822 -2105243714

fax: 2105227466 e-mail : [poseika@otenet.gr](mailto:poseika@otenet.gr) site:[www.poseika.gr](http://www.poseika.gr)

Αρ. Πρωτ.: 84/2020

Αθήνα, 5 Μαρτίου 2020

## ΠΡΟΣ:

1. Τους Συλλόγους-μέλη μας
2. Τα μέλη του Δ.Σ. ΠΟΣΕ ΙΚΑ

**ΘΕΜΑ: «Οδηγίες ΕΟΔΥ - Τι κάνουμε εάν έρθουμε σ' επαφή με ύποπτο κρούσμα του νέου κορωνοϊού»**

## **Συναδέλφισσες & συνάδελφοι,**

στα πλαίσια της έγκυρης αλλά και πληρέστερης ενημέρωσής μας, σχετικά με το πρόβλημα που έχει δημιουργηθεί με την εμφάνιση κρουσμάτων του νέου κορωνοϊού **SAR-CoV-2** και στη χώρα μας, **θεωρούμε επιβεβλημένο**, όπως επικοινωνήσουμε και κατανοήσουμε, χωρίς τη δημιουργία κανενός αισθήματος πανικού, τις επίσημες οδηγίες που έχουν δοθεί, από τον **ΕΘΝΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΕΟΔΥ)** και το **Υπουργείο Υγείας**, οι οποίες αναφέρουν ότι:

- Εάν έχουμε έρθει σε επαφή με άτομα, που έχουν εκδηλώσει ύποπτο και υπό διερεύνηση ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης **COVID-19** από το νέο κορωνοϊό (όπως μπορεί να είναι για παράδειγμα κάποιο μέλος της οικογένειάς μας, φίλος μας, συνάδελφός μας κλπ), τότε θα πρέπει να παρακολουθούμε την πορεία της υγείας μας (με θερμομέτρηση μας δύο φορές την ημέρα), αρχίζοντας να υπολογίζουμε από την ημέρα της τελευταίας επαφής που είχαμε με το άτομο αυτό και μέχρι και για 14 ημέρες. Σκόπιμη είναι δε, η τακτική (καθημερινή) επικοινωνία μας με επαγγελματία υγείας καθ' όλη τη διάρκεια της παρακολούθησής μας.

**Για όλο το διάστημα της παρακολούθησης των 14 ημερών** θα πρέπει να εφαρμόζουμε πιστά τα παρακάτω:

- ❖ Διαμονή σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο που θα χρησιμοποιείται μόνο από μας.
- ❖ Περιορισμός όσων μας φροντίζουν (ιδίως αν έχουμε εκδηλώσει συμπτώματα της λοίμωξης) και ιδανικά **το άτομο που θα μας φροντίζει, να μην ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου (δηλαδή, δεν πρέπει να είναι μεγάλης ηλικίας και να μην έχει χρόνια νόσημα).**
- ❖ **Δεν επιτρέπονται επισκέψεις.**
- ❖ Διαμονή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας μας σε διαφορετικό δωμάτιο και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τήρηση απόστασης τουλάχιστο 2μ. από μας.
- ❖ Περιορισμός των μετακινήσεων μας στο σπίτι, όσο είναι δυνατό.
- ❖ Καλός αερισμός των κοινόχρηστων χώρων.
- ❖ Καλό πλύσιμο των χεριών μας (αφορά ιδίως όσους φροντίζουν κάποιον που είναι ύποπτος κρούσματος του ιού), πριν και μετά από κάθε επαφή με το άτομο αυτό ή το περιβάλλον του (δωμάτιο, αντικείμενα), πριν και μετά την προετοιμασία φαγητού, πριν το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού).
- ❖ Πάντα κάλυψη του στόματος και της μύτης του ασθενούς κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος και αυτό δεν θα πρέπει να γίνεται με τις παλάμες του.
- ❖ Προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για τη κάλυψη της μύτης και του στόματος και σχολαστικό πλύσιμο στην περίπτωση που αυτά δεν είναι μιας χρήσης.
- ❖ Αποφυγή άμεσης επαφής με σωματικά υγρά, ιδιαίτερα σάλιο, πτύελα ή άλλες αναπνευστικές εκκρίσεις και κόπρανα με γυμνά χέρια του ατόμου που βρίσκεται υπό παρακολούθηση ή πάσχει. Εφαρμογή γαντιών μιας χρήσης και πιστή τήρηση των κανόνων υγιεινής των χεριών.
- ❖ Αποφυγή επαφής με δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα του ατόμου που νοσεί ή βρίσκεται υπό παρακολούθηση, όπως είναι τα πιάτα, τα ποτήρια, τα μαχαιροπήρουνα, οι πετσέτες, τα σεντόνια, τα οποία μετά από σχολαστικό πλύσιμο, μπορούμε -μόνο τότε- να επαναχρησιμοποιούμε.
- ❖ Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών κι αντικειμένων στο δωμάτιο του ατόμου καθημερινά, με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, με ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση, με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10
- ❖ Καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με τον ίδιο τρόπο.

**Στην περίπτωση που το άτομο που βρίσκεται υπό παρακολούθηση, εμφανίσει συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) καλούμε άμεσα τον ιατρό του ή τον**

ΕΟΔΥ (τηλ: 210 5212 054), ώστε να λάβουμε περαιτέρω οδηγίες και ΔΕΝ ΕΠΙΣΚΕΠΤΟΜΑΣΤΕ αυτοβούλως νοσοκομεία, θέτοντας σε άμεσο κίνδυνο τους αρρώστους σε αυτά.

**Συναδέλφισσες & Συνάδελφοι,**

σύμφωνα με τους ειδικούς, με την εφαρμογή των παραπάνω στοιχειωδών κανόνων υγιεινής και τρόπων συμπεριφοράς, θα συμβάλουμε ουσιαστικά, στον περιορισμό της μετάδοσης και της διασποράς του ιού.

Έτσι, χωρίς να δίνουμε μεγαλύτερες διαστάσεις αυτού που έχουμε να αντιμετωπίσουμε ως Κοινωνία και Πολιτεία και **χωρίς να στοχοποιούμε ή ενοχοποιούμε όσους συμπολίτες μας, τελικά, νοσήσουν από τον ιό**, έχοντας πλήρη εμπιστοσύνη στην υπευθυνότητα του καθενός μας, σας καλούμε όπως τηρήσουμε ευλαβικά και για όσο χρονικό διάστημα απαιτηθεί, **χωρίς εφησυχασμό**, τις προαναφερόμενες οδηγίες.

**Με εκτίμηση,**

**Για το Διοικητικό Συμβούλιο**

Ο Πρόεδρος

Δημήτρης Αντωνακάκης



Ο Γενικός Γραμματέας

Αντώνης Νικολόπουλος