

# ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ  
ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ

Αναστάσιος Μ. Σπανός  
Καρδιολόγος, Αντιναύαρχος ε.α.  
Δ/ντής Καρδ/κης Κλινικής & Αιμοδυναμικού  
Εργαστηρίου

Αθήνα, 25 Ιουνίου 2020

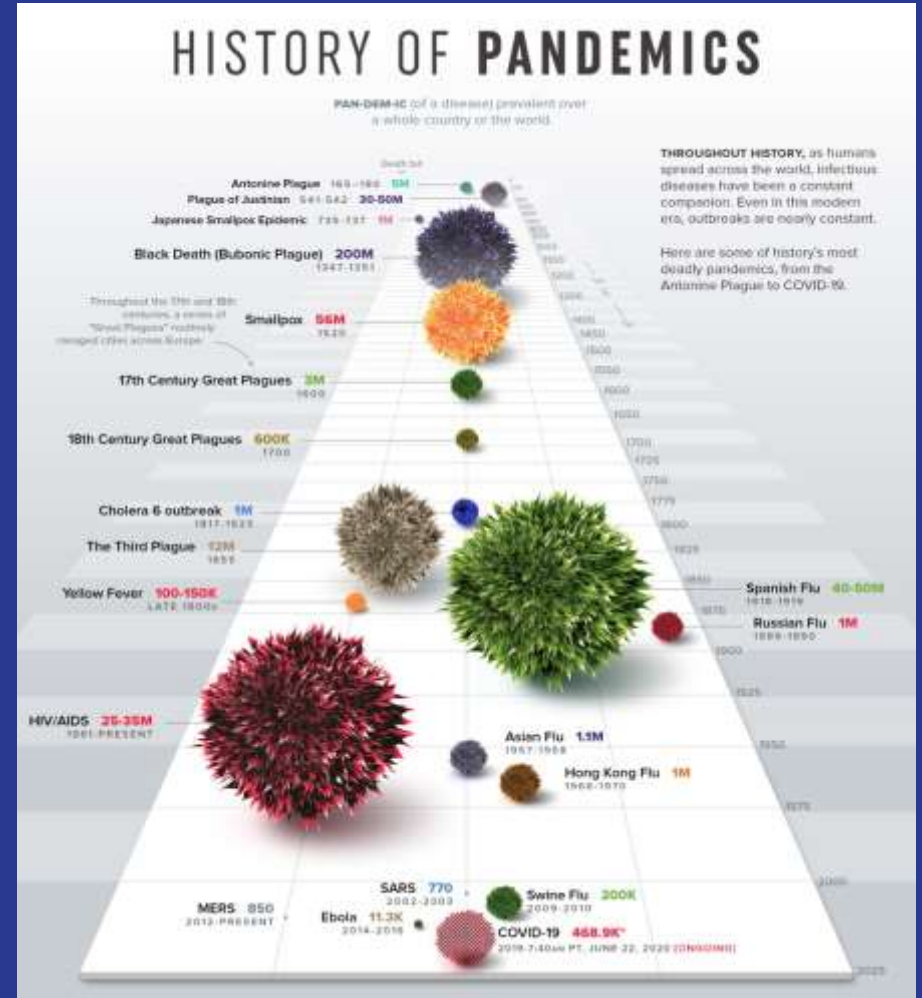
# ΠΑΝΔΗΜΙΑ

*“A pandemic is the worldwide spread of a new disease.”*

WHO | 24 FEBRUARY 2010



# ΠΑΝΔΗΜΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



# ΠΑΝΔΗΜΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



# ΠΑΝΔΗΜΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



# ΠΑΝΔΗΜΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



**A tent lazarette during the 1918-19 Spanish flu pandemic, which killed 50 million people or more worldwide. (Credit: National Archives)**



**Police officers in Seattle, Washington with protective face masks during the Spanish flu pandemic. (Credit: National Archives)**

# ΠΑΝΔΗΜΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

## Philadelphia

748 Deaths per 100,000 after 24 weeks of pandemic



## New York

452 Deaths per 100,000

Weekly deaths per 100,000 from 1918 pandemic above the expected rate

Duration of social distancing measures

## San Francisco

673 Deaths per 100,000

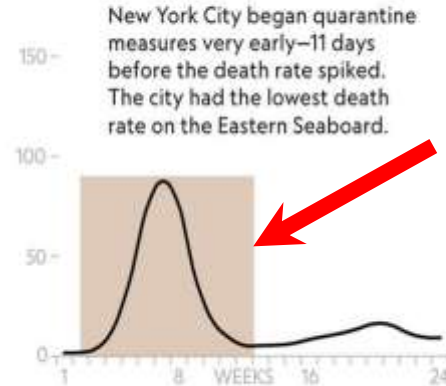


## St. Louis

358 Deaths per 100,000

## New York

452 Deaths per 100,000



## St. Louis

358 Deaths per 100,000



RILEY D. CHAMPINE, NG STAFF. SOURCE: MARKEL H, LIPMAN HB, NAVARRO JA, ET AL. NON-PHARMACEUTICAL INTERVENTIONS IMPLEMENTED BY US CITIES DURING THE 1918-1919 INFLUENZA PANDEMIC. JAMA.

# ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ (VULNERABLE / HIGH RISK GROUPS)

- Καρδιακά Νοσήματα
- Χρόνια Νεφρική Νόσος (υπό αιμοκάθαρση)
- Χρόνια πνευμονικά νοσήματα ( COPD, idiopathic pulmonary fibrosis and cystic fibrosis)
- Άσθμα (μέτριο προς σοβαρό)
- Διαβήτης
- Αιμοσφαιρινοπάθειες
- Ανοσοκατεσταλμένοι
- Ηπατική ανεπάρκεια
- Άτομα μεγαλύτερα των 65 ετών
- Άτομα που διαβιούν σε γηροκομεία ή ιδρύματα μακροχρόνιας φροντίδας
- Νοσογόνος Παχυσαρκία *Cdc Update June 16, 2020*





# ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

## ❖ PERSON-TO-PERSON SPREAD

- Μεταξύ ατόμων σε κοντινή απόσταση/επαφή (απόσταση <2 m)
- Μέσω μικροσταγονιδίων (βήχας, φτέρνισμα, ομιλία)

## ❖ TOUCHING A SURFACE OR OBJECT

- Μέσω επιφανειών οι οποίες φέρουν ιικά σωματίδια
- Μετέπειτα επαφή με βλεννογόνο

*Cdc Update June 16, 2020*



# ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

***“In general, the more closely a person interacts with others and the longer that interaction, the higher the risk of COVID-19 spread.”***

***Cdc Update June 16, 2020***



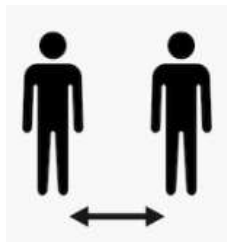
# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ | ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

## ❖ Αποφυγή κοντινών κοινωνικών επαφών (social distancing)

→ Ασφαλής απόσταση >2m (6 feet)

→ Αποφυγή συνύπαρξης στον ίδιο χώρο με συμπτωματικά άτομα

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** ασυμπτωματικοί φορείς(!)



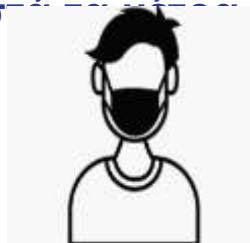
*Cdc Update June 16, 2020*

# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ | ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

## ❖ Χρήση μάσκας

- Συνίσταται η χρήση υφασμάτινης μάσκας
- Σε δημόσιους χώρους
- Η μάσκα έχει σκοπό να προστατεύσει τους υπολοίπους από αυτόν που την φορά

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** “Η μάσκα ΔΕΝ υποκαθιστά την κοινωνική αποστασιοποίηση”



*Cdc Update June 16, 2020*

# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ | ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

## ❖ Κάλυμμα φτερνίσματος ή βήχα

→ Με χαρτομάντιλο ή εντός του αγκώνα

→ Άμεση απόρριψη του χαρτομάντηλου και πλύση χεριών



*Cdc Update June 16, 2020*

# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ | ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

## ❖ Συχνή πλύση χεριών

- Τουλάχιστον 20” με σαπούνι ιδιαίτερα έπειτα από παραμονή σε δημόσιο μέρος ή κοντινή επαφή με άτομο
- Εναλλακτικά, αντισηπτικό χειρός με τουλάχιστον 60% αλκοόλ. Πλύση μέχρι να στεγνώσει το αντισηπτικό.
- Αποφυγή επαφής χεριών με την μύτη, μάτια, στόμα



*Cdc Update June 16, 2020*

# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ | ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

## ❖ Καθαρισμός και απολύμανση

- Καθαρισμός και απολύμανση συχνά χρησιμοποιούμενων συσκευών ή αντικειμένων (τραπέζια, πόμολα, διακόπτες, πάγκους, λαβές, γραφεία, τηλέφωνα, πληκτρολόγια, τουαλέτες, βρύσες, and νεροχύτες)
- Αρχικά με νερό και σαπούνι
- Έπειτα με οικιακό απολυμαντικό μέσο



*Cdc Update June 16, 2020*

# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ | ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

## ❖ Κατοικίδια



*Cdc Update June 16, 2020*



# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ | ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

## ❖ Κατοικίδια

- Ένας μικρός αριθμός κατοικιδίων παγκοσμίως φαίνεται πως έχει προσβληθεί από τον κοροναϊό που προκαλεί COVID-19
- Ο κίνδυνος μετάδοσης της νόσου από τα κατοικίδια είναι πολύ χαμηλός
- Πάραυτα, αντιμετωπίζουμε τα κατοικίδια ως άτομα όσον αφορά τα μέτρα
- 2m από τις ευπαθείς ομάδες
- Εάν κάποιο άτομο εκδηλώσει συμπτώματα συνίσταται απομονωση και αποφυγή επαφής τόσο με άτομα όσο και με κατοικίδια

*Cdc Update June 16, 2020*



# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ | ΜΕΤΡΑ

- ★ Παραμονή (όσο το δυνατόν) στο σπίτι
- ★ Προμήθεια φαρμάκων **ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 2 εβδομάδων**
- ★ Προμήθειες προϊόντων από σούπερ μάρκετ
- ★ Έλεγχος και επαλήθευση δόσεων εμβολίων\*
- ★ Αποφυγή μη απαραίτητων ταξιδίων (αεροπορικών, ακτοπλοϊκών)
- ★ Εγρήγορση -χρήση θερμομέτρου- άμεση ενημέρωση του ιατρού σε περίπτωση εκδήλωσης συμπτωμάτων ( πυρετός, βήχας, δύσπνοια..)

*\*People older than 65 years, and those with many underlying conditions, such as those who are immunocompromised or with significant liver disease, are recommended to receive vaccinations against influenza and pneumococcal disease.*

*Cdc Update June 16, 2020*



# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ | ΜΕΤΡΑ

- ★ **Ειδικά Μέτρα:** Ειδικά προληπτικά μέτρα ανά πάθηση ΠΑΝΤΑ υπό την εποπτεία και παρακολούθηση του θεράποντος ιατρού
- ★ **ΠΡΟΣΟΧΗ: ΕΠΙΤΑΚΤΙΚΗ** η σωστή επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό, η άμεση αναφορά τυχόν συμπτωμάτων και η πλήρης συμμορφωση στις οδηγίες

*Cdc Update June 16, 2020*





*“Τίποτα στην ζωή δεν πρέπει να φοβίζει, μονάχα να γίνεται κατανοητό. Τώρα είναι η ώρα να καταλάβουμε περισσότερα, ώστε να φοβόμαστε λιγότερο.”*

*— Marie Curie*

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ**