

COVID-19

Εγχειρίδιο Παρακολούθησης Υγείας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ

Αυτό το εγχειρίδιο διατίθεται από την Περιφέρεια της Αττικής για όλες τις ελληνικές οικογένειες, και αφορά την κατ' οίκον προσωπική παρακολούθηση της κατάστασης της υγείας που οι επιστήμονες μας ζητούν να πραγματοποιούμε καθημερινά, ανελλιπώς, ώστε να προστατέψουμε τον εαυτό μας, τα μέλη της οικογένειάς μας, το υγειονομικό σύστημα της χώρας, και όλους τους συνανθρώπους μας ώστε να ξεπεραστεί η κρίσιμη επιδημία.

Κατά την διάρκεια της παραμονής σας κατ' οίκον, σας έχει ζητηθεί να τηρείτε ανελλιπώς τα μέτρα προστασίας, και αν τυχόν εμφανίσετε κάποια πρώτα συμπτώματα, ή έχετε την υποψία ότι εσείς ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας μπορεί να ήρθατε σε επαφή με άτομο μολυσμένο από COVID-19, παρακολουθήστε την υγεία σας με την βοήθεια αυτού του εγχειριδίου.

Τυπώστε αυτό το εγχειρίδιο και χρησιμοποιήστε το για να συγκεντρώσετε κρίσιμες πληροφορίες που θα βοηθήσουν εσάς και τον γιατρό σας.

Είτε τηλεφωνικά στο 1110, όσο Μένετε Σπίτι, είτε μέσω του προγράμματος Βιντεοκλήσης για επικοινωνία με τους γιατρούς που έχει δημιουργήσει η Περιφέρεια Αττικής, το εγχειρίδιο αυτό με τις οδηγίες του θα βοηθήσει τον γιατρό να αποκτήσει καλύτερη εικόνα για την εξέλιξη της υγείας σας, και εξ αποστάσεως.

Θα πρέπει τουλάχιστον για 14 ημέρες να επιτηρείτε την κατάστασή σας, την δική σας ή και των μελών της οικογένειάς σας ακολουθώντας τις οδηγίες.

Παρακολουθείτε την υγεία σας ως ακολούθως :

1. Ελέγχετε τη θερμοκρασία σας με ένα θερμόμετρο δύο φορές την ημέρα και παρατηρείτε τον οργανισμό σας για βήχα ή δυσχέρεια στην αναπνοή (βλ. οδηγίες σε αυτό το φυλλάδιο).
2. Αν είστε μαθητής, φοιτητής ή εκπαιδευτικός, **μην** πηγαίνετε στο σχολείο.
3. Αν είστε υπάλληλος, συζητήστε την κατάστασή σας με τον εργοδότη σας και φροντίστε να καλύπτετε τα κριτήρια που έχουν ορισθεί για το **πότε είναι ασφαλές** να επιστρέψετε στην εργασία σας.
4. Μην χρησιμοποιήσετε μέσα μαζικής μεταφοράς, ταξί ή μετρό.
5. Αποφύγετε τους χώρους συγχρωτισμού και περιορίστε τις δραστηριότητές σας μόνο σε εσωτερικούς χώρους και όσο το δυνατόν λιγότερο σε εξωτερικούς και δημόσιους χώρους.
6. Τηρείστε τα μέτρα **«κοινωνικής αποστασιοποίησης»**, δηλαδή κατά τις κοινωνικές σας συναναστροφές διατηρείτε απόσταση περίπου 2 μέτρων από τον συνομιλητή σας. Αποφεύγετε κάθε χειραψία και καθαρίστε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.
7. Εάν επιδεινωθούν τα όποια συμπτώματα από πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή, επικοινωνήστε με τον **γιατρό σας**, ή τον **ΕΟΔΥ**, ή το **Συντονιστικό Κέντρο της Περιφέρειας Αττικής**. Καλέστε το **1110** ή χρησιμοποιήστε την εφαρμογή της Περιφέρειας Αττικής και του ΙΣΑ, **Doctor Next 2 Me**. Ακολουθείστε τις ειδικές οδηγίες στη **σελίδα 3**.
8. Εάν χρειαστεί να λάβετε άλλες υπηρεσίες ιατρικής περίθαλψης για αιτίες διαφορετικές των συμπτωμάτων του κορωνοϊού, όπως πχ. αιμοκάθαρση, ή αν κάποιο μέλος της οικογένειάς σας είναι, πιθανώς, ύποπτο κρούσμα κορωνοϊού, καλέστε το γιατρό σας και **ενημερώστε** αναλυτικά για την κατάσταση της υγείας σας ή του μέλους της οικογένειάς σας, **πριν** μεταβείτε για το ραντεβού σας.

Για πληροφορίες απευθυνθείτε στο **1110**, στο Συντονιστικό Κέντρο της Περιφέρειας Αττικής και του ΙΣΑ.
Αν ενδιαφέρεστε για ηλεκτρονική επικοινωνία με γιατρό μέσω βιντεοκλήσης, συνδεθείτε με την εφαρμογή **Doctor Next 2 Me** που δημιούργησε η Περιφέρεια Αττικής.

bit.ly/DoctorNext2Me



Συνδεθείτε με τον γιατρό και ενημερώστε τον ότι έχετε υποψία μόλυνσης από κορωνοϊό.

Θα σας καθοδηγήσει:

- Πώς θα πρέπει να αναφέρετε στοιχεία αυτοεπιτήρησής σας
- Πόσο συχνά θα πρέπει να τα αναφέρετε στον γιατρό
- Με ποιον να επικοινωνήσετε εάν αρρωστήσετε με συμπτώματα πυρετού, βήχα ή αναπνευστική δυσχέρεια
- Τι άλλο πρέπει να κάνετε εάν εμφανίσετε συμπτώματα
- Πώς να επικοινωνήσετε εάν έχετε τυχόν ερωτήσεις



Όταν συνδέεστε με το τμήμα υγείας, ζητήστε τους τα παρακάτω στοιχεία επικοινωνίας.

Παρακολουθήστε αυτές τις σημαντικές πληροφορίες κρατώντας σημειώσεις στα πεδία που ακολουθούν.

Κρατήστε αναλυτικά τα στοιχεία του γιατρού σας για την περίπτωση που θα το χρειαστείτε επειγόντως κατά την διάρκεια της επιδημίας:

Όνομα (-τα): _____

Τηλέφωνο (-α): _____

Αριθμός τηλεφώνου διανυκτέρευσης: _____

Email ή ιστότοπος: _____

Άλλος τρόπος επικοινωνίας: _____

Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω χώρο για να γράψετε σημαντικές πληροφορίες που σας δίνονται.

Πώς μπορώ να αναφέρω τα αποτελέσματα της αυτοεπιτήρησής μου;

Πόσο συχνά θα πρέπει να αναφέρω τα συμπτώματα και την θερμοκρασία μου στον γιατρό;

Αν αρρωστήσω, τι πρέπει να κάνω;

Με ποιον θα επικοινωνήσω εάν έχω επιπλέον ερωτήσεις;

Άλλες σημειώσεις:

Εάν τα συμπτώματά σας παρουσιάσουν αισθητή επιβάρυνση (υψηλό πυρετό, βήχα, δυσκολία στην αναπνοή) καλέστε το ΕΚΑΒ στο 166.

Πείτε τους τα συμπτώματά σας και ότι υποψιάζεστε ότι μπορεί να έχετε μολυνθεί.

Εάν έχετε εκτεθεί σε άτομο με COVID-19, μπορεί να χρειαστούν έως και 14 ημέρες **στενής παρακολούθησης** των συμπτωμάτων σας ώστε να είστε βέβαιοι ότι δεν θα αρρωστήσετε.



Είναι σημαντικό να ελέγχετε την υγεία σας δύο φορές την ημέρα για 14 τουλάχιστον ημέρες μετά την ημέρα που πιστεύετε ότι ήρθατε σε επαφή με άτομα μολυσμένα από τον ιο, ή επιστρέψατε από ταξίδι από χώρα με δραστηριότητα κορωνοϊού.



Βήμα 1 *Ελέγχετε την υγεία και την θερμοκρασία σας κάθε πρωί και κάθε νύχτα:*

- Πάρτε τη θερμοκρασία σας και / ή αυτή των μελών της οικογένειας που ταξίδευαν μαζί σας και δεν μπορούν να το κάνουν αυτό.
- Εκτός από τον πυρετό, να είστε προσεκτικοί για οποιαδήποτε άλλα συμπτώματα του COVID-19, συμπεριλαμβανομένου του βήχα ή της δυσχέρειας της αναπνοής.
- Γράψτε τη θερμοκρασία και τα συμπτώματά σας στο ημερολόγιο που περιλαμβάνεται σε αυτό το φυλλάδιο.
- Γράψτε τις θερμοκρασίες και τα συμπτώματα των μελών της οικογένειας στα δικά τους φυλλάδια. Τα μέλη της οικογένειας που δεν εμφανίζουν κανένα απολύτως σύμπτωμα δεν χρειάζεται να παρακολουθούνται.

2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ						
ΚΥΡ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Βήμα 2 *Εάν ο γιατρός ή το νοσοκομείο σας ζητήσει να αναφέρετε τη θερμοκρασία και τα συμπτώματά σας, ακολουθήστε τις οδηγίες που θα σας δοθούν.*

Βήμα 3 Εάν έχετε πυρετό, βήχα ή δυσχέρεια στην αναπνοή:

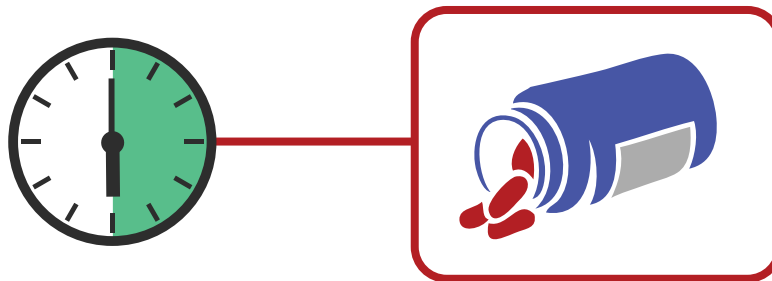
1. Παραμείνετε στο σπίτι και μην κυκλοφορείτε σε δημόσιους ή άλλους χώρους. Αποφύγετε την επικοινωνία με άλλα άτομα.
2. Καλέστε τον θεράποντα γιατρό σας, ή την κλινική που σας παρακολουθεί αν πάσχετε από χρόνια ή άλλο νόσημα εκτός κορωνοϊού. Υπενθυμίστε τους ότι είστε σε προσωπική επιτήρηση (αυτοπαρακολούθηση) των συμπτωμάτων της υγείας σας.
3. Εάν δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας απευθυνθείτε στα νοσοκομεία και ζητήστε ιατρική συμβουλή.
Καλέστε πριν πάτε σε ιατρείο ή στα επείγοντα. Πείτε τους για τα συμπτώματά σας και την καθοδήγησή σας από το υγειονομικό τμήμα.
4. Αποφύγετε την επαφή με άλλους.
5. Μην ταξιδεύετε ενώ είστε άρρωστος.
6. Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντηλο ή το μανίκι **(όχι τα χέρια σας)** όταν βήχετε ή φτερνίζετε.
7. Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα για να αποφύγετε τη διάδοση του ιού σε άλλους.
8. Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό αμέσως μετά το βήξιμο, το φτέρνισμα ή το φύσημα της μύτης.
Εάν το σαπούνι και το νερό δεν είναι άμεσα διαθέσιμα, χρησιμοποιήσετε αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών που περιέχει αλκοόλ 70% -95%.
Πλένετε πάντα τα χέρια με σαπούνι και νερό εάν τα χέρια είναι εμφανώς βρώμικα.

Περιμένετε 30 λεπτά μετά το φαγητό, το ποτό ή την άσκηση.



Περιμένετε τουλάχιστον 6 ώρες μετά τη λήψη φαρμάκων που μπορούν να μειώσουν τη θερμοκρασία σας, όπως:

- Ακεταμινοφαίνη (ονομάζεται επίσης παρακεταμόλη)
- Ασπιρίνη





1. Γυρίστε το θερμόμετρο πιέζοντας πατώντας το κουμπί κοντά στην οθόνη.



2. Κρατήστε την άκρη του θερμόμετρου κάτω από τη γλώσσα σας μέχρι να ακουστεί ένα ηχητικό σήμα. Μην δαγκώνετε το θερμόμετρο.



3. Διαβάστε την θερμοκρασία σας στην οθόνη. Εάν η θερμοκρασία σας είναι 38°C ή υψηλότερη, έχετε πυρετό.



4. Γράψτε τη θερμοκρασία σας στο Ημερολόγιο Συμπτωμάτων και Θερμοκρασίας 14 ημερών σε αυτό το φυλλάδιο.







5. Καθαρίστε το θερμόμετρο με σαπούνι και νερό και στεγνώστε καλά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για βρέφη και παιδιά ηλικίας κάτω των 4 ετών, χρησιμοποιήστε ένα θερμόμετρο κατάλληλο για την ηλικία, όπως ένα θερμόμετρο αυτιού. Αν δεν έχετε, χρησιμοποιήστε ένα κανονικό θερμόμετρο τοποθετώντας το κάτω από το βραχίονα του παιδιού στο κέντρο της μασχάλης. Για τη μέθοδο της μασχάλης, αν η θερμοκρασία του παιδιού είναι $37,4^{\circ}\text{C}$ ή υψηλότερη, έχουν πυρετό. Ενημερώστε τον παιδίατρο ότι παίρνετε τη θερμοκρασία του παιδιού με αυτό τον τρόπο.

Δύο φορές την ημέρα (πρωί και νύχτα), σημειώστε τη θερμοκρασία και όποια συμπτώματά COVID-19 μπορεί να έχετε: εμπύρετη κατάσταση, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή. Κάνετε αυτό κάθε μέρα για 14 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων.





























- Συμπληρώστε τις ημερομηνίες στο ημερολόγιο, ξεκινώντας από την Ημέρα 0 και τελειώνοντας με την Ημέρα 14.
Η ημέρα 0 είναι η ημέρα **έναρξης** των συμπτωμάτων.
- Ξεκινήστε την καταγραφή της θερμοκρασίας και των συμπτωμάτων σας, ξεκινώντας από τη σημερινή ημερομηνία.
Σημειώνετε **ΚΑΙ** τις διακυμάνσεις σε δέκατα.
- Εάν αρρωστήσετε, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας ή αναζητήστε την επικοινωνία απευθείας με γιατρό του Συντονιστικού Οργάνου της Περιφέρειας Αττικής και του Ιατρικού Συλλόγου.
Βεβαιωθείτε ότι θα τους αναφέρετε τους παράγοντες κινδύνου, ενδεχόμενο πρόσφατο ταξίδι σας, τα συμπτώματά σας και πείτε τους ότι είστε υπό αυτοπαρακολούθηση.
- Οι καθημερινοί έλεγχοι συμπτωμάτων και υγείας ολοκληρώνονται 14 ημέρες μετά από την εμφάνιση των πρώτων και ύποπτων συμπτωμάτων.

ΜΕΡΑ	ΗΜ/ΝΙΑ	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ
ΜΕΡΑ 0	1 Μαρ 2020	Η ημέρα 0 είναι η ημέρα έναρξης των συμπτωμάτων	
ΜΕΡΑ 1	2 Μαρ 2020	 Κανένα Σύμπτωμα	36.3 °C
		 Κανένα Σύμπτωμα	37 °C
ΜΕΡΑ 2	3 Μαρ 2020	 Κανένα Σύμπτωμα	36.1 °C
		 Κανένα Σύμπτωμα	37 °C
ΜΕΡΑ 3	4 Μαρ 2020	 Κανένα Σύμπτωμα	36.6 °C
		 Κανένα Σύμπτωμα	37 °C
ΜΕΡΑ 4	5 Μαρ 2020	 Κανένα Σύμπτωμα	36.2 °C
		 Κανένα Σύμπτωμα	37 °C
ΜΕΡΑ 5	6 Μαρ 2020	 Κανένα Σύμπτωμα	35.8 °C
		 Κανένα Σύμπτωμα	37 °C

Ημερολόγιο Συμπτωμάτων και Θερμοκρασίας 14 ημερών



Γράψτε τα συμπτώματά σας και την θερμοκρασία σας παρακάτω, κάθε μέρα για 14 μέρες.

ΜΕΡΑ	ΗΜ/ΝΙΑ	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ
ΜΕΡΑ 0		Η ημέρα 0 είναι η ημέρα έναρξης των συμπτωμάτων	
ΜΕΡΑ 1		 	
ΜΕΡΑ 2		 	
ΜΕΡΑ 3		 	
ΜΕΡΑ 4		 	
ΜΕΡΑ 5		 	
ΜΕΡΑ 6		 	
ΜΕΡΑ 7		 	
ΜΕΡΑ 8		 	
ΜΕΡΑ 9		 	
ΜΕΡΑ 10		 	
ΜΕΡΑ 11		 	
ΜΕΡΑ 12		 	
ΜΕΡΑ 13		 	
ΜΕΡΑ 14		 	

Αν αρρωστήσετε, επικοινωνήστε άμεσα με τον γιατρό σας ή αναζητήστε την επικοινωνία απευθείας με γιατρό του Συντονιστικού Οργάνου της Περιφέρειας Αττικής και του Ιατρικού Συλλόγου και ενημερώστε τους ότι είστε υπό αυτοπαρακολούθηση. Ο καθημερινός έλεγχος της υγείας σας ολοκληρώνεται με την **συμπλήρωση** και των 14 ημερών.

Για περισσότερες πληροφορίες αλλά και υποστήριξη, καλέστε την Περιφέρεια Αττικής και τον ΙΣΑ στο **1110**

πηγή: bit.ly/CdC-CareKit language