

# Patient Education

---

## Οδηγίες εξόδου για COVID-19

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

### Σχετικά με το θέμα αυτό

Η νόσος του κορωνοϊού 2019 αναφέρεται επίσης και ως COVID-19. Είναι μια ιογενής νόσος που προσβάλλει τους πνεύμονες. Προκαλείται από έναν ιό που ονομάζεται «σχετιζόμενος με SARS κορωνοϊός» (SARS-CoV-2).

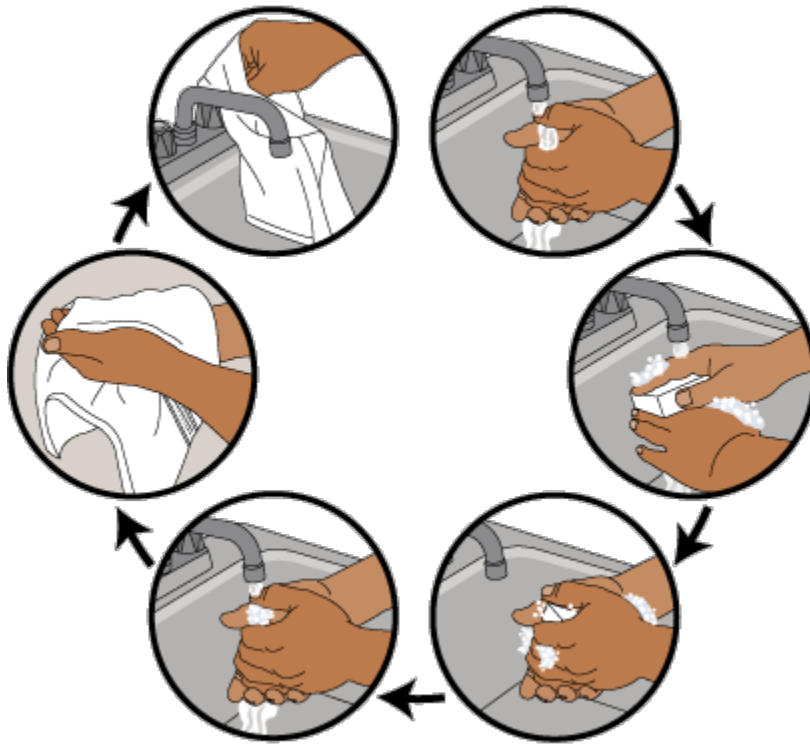
Τα συμπτώματα της COVID-19 συνήθως ξεκινούν μερικές ημέρες αφού πάθετε τη λοίμωξη. Σε ορισμένα άτομα, χρειάζεται περισσότερο χρονικό διάστημα για να εμφανιστούν τα συμπτώματα. Άλλα άτομα δεν εμφανίζουν ποτέ συμπτώματα της λοίμωξης. Μπορεί να παρουσιάσετε βήχα, πυρετό, τρέμουλο, ρίγη και μπορεί να δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε. Μπορεί να έχετε έντονη κόπωση, μυϊκούς πόνους, πονοκέφαλο ή πονόλαιμο. Ορισμένα άτομα έχουν ναυτία ή διάρροια. Άλλοι χάνουν την αίσθηση της όσφρησης ή της γεύσης. Μπορεί να μην έχετε αυτά τα συμπτώματα διαρκώς και μπορεί να έρχονται και να φεύγουν όσο είστε άρρωστοι.

Ο ιός μεταδίδεται εύκολα μέσω σταγονιδίων όταν μιλάτε, φτερνίζετε ή βήχετε. Μπορείτε να μεταδώσετε τον ιό σε άλλους όταν μιλάτε κοντά ο ένας στον άλλον, τραγουδάτε, αγκαλιάζετε, μοιράζετε φαγητό ή κάνετε χειραψία. Οι γιατροί πιστεύουν ότι οι μικροοργανισμοί επιβιώνουν επίσης σε επιφάνειες όπως τραπέζια, πόμολα πορτών και τηλέφωνα. Ωστόσο, αυτός δεν είναι συνηθισμένος τρόπος μετάδοσης της COVID-19. Οι γιατροί πιστεύουν ότι είναι επίσης δυνατό να μεταδώσετε τη λοίμωξη ακόμα και εάν δεν έχετε καθόλου συμπτώματα, αλλά δεν γνωρίζουν πώς συμβαίνει αυτό. Για τον λόγο αυτό, η απόσταση μεταξύ των ατόμων είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους επιβράδυνσης της μετάδοσης του ιού.

Ορισμένα άτομα έχουν μια ήπια μορφή της COVID-19 και μπορούν να μείνουν στο σπίτι και μακριά από άλλα άτομα μέχρι να αναρρώσουν. Άλλα μπορεί να χρειαστεί να νοσηλευτούν στο νοσοκομείο εάν είναι πολύ άρρωστοι. Ορισμένα άτομα με COVID-19 μπορεί να έχουν ορισμένα συμπτώματα για εβδομάδες ή μήνες. Τα άτομα με COVID-19 πρέπει να απομονώνονται. Μπορείτε να αρχίσετε να βρίσκεστε κοντά σε άλλους όταν ο γιατρός σας πει ότι είναι ασφαλές να το πράξετε.

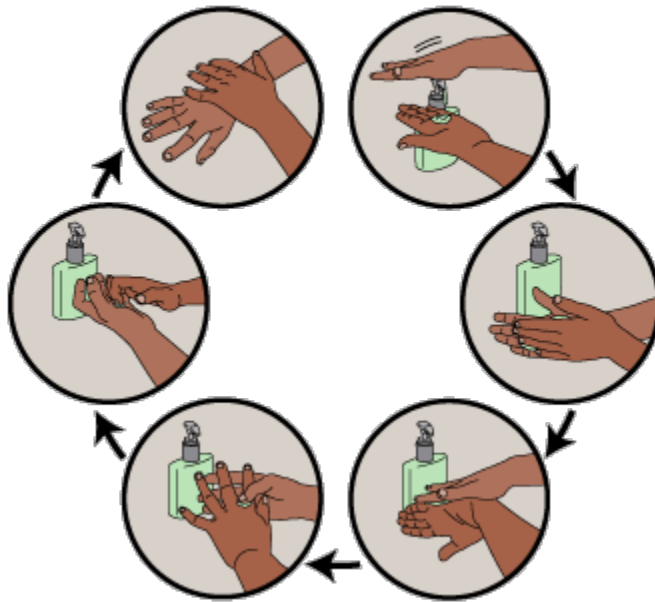
### Image Filename

## Πλύσιμο χεριών



Τρίψτε για  
20 δευτερόλεπτα

## Απολύμανση χεριών



Ποια φροντίδα απαιτείται στο σπίτι;

- Ρωτήστε τον γιατρό σας τι χρειάζεται να κάνετε όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Βεβαιωθείτε ότι κάνετε ερωτήσεις εάν δεν καταλαβαίνετε τι λέει ο γιατρός.
- Πίνετε πολύ νερό, χυμό ή ζωμό για να αναπληρώσετε τα υγρά που χάνονται από τον πυρετό.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υγραντήρες ψυχρής εκνέφωσης για να βοηθήσουν στην ανακούφιση από τη συμφόρηση και τον βήχα.
- Χρησιμοποιείτε 2 έως 3 μαξιλάρια για να στηριχτείτε ψηλότερα όταν είτε ξαπλωμένοι έτσι ώστε να αναπνέετε και να κοιμάστε ευκολότερα.
- Μην καπνίζετε και μην πίνετε μύρα, κρασί και ανάμεικτα ποτά (αλκοόλ).
- Για να μειώσετε την πιθανότητα να μεταδώσετε τη λοίμωξη σε άλλους:
  - **Φοράτε μάσκα πάνω από το στόμα και τη μύτη σας εάν στο περιβάλλον σας βρίσκονται άλλα άτομα** που δεν είναι άρρωστα. Οι υφασμάτινες μάσκες λειτουργούν καλύτερα εάν έχουν περισσότερες από μία στρώσεις υφάσματος.
  - Πλένετε τα χέρια σας συχνά.
  - Μείνετε στο σπίτι σε ένα ξεχωριστό δωμάτιο, μακριά από άλλους. Βγείτε έξω μόνο για να λάβετε ιατρική φροντίδα.
  - Χρησιμοποιείτε διαφορετικό μπάνιο εάν είναι δυνατόν.
  - Μην ετοιμάζετε φαγητό για άλλους.

#### **Ποια φροντίδα παρακολούθησης απαιτείται;**

- Ο γιατρός σας μπορεί να σας ζητήσει να κάνετε επισκέψεις στο ιατρείο για να ελέγχει την πρόοδό σας. Βεβαιωθείτε ότι τηρείτε αυτές τις επισκέψεις. Βεβαιωθείτε ότι φοράτε μάσκα στις επισκέψεις αυτές.
- Εάν μπορείτε, ενημερώστε το προσωπικό ότι έχετε COVID-19 εκ των προτέρων, έτσι ώστε να μπορέσουν να λάβουν επιπλέον μέτρα για να σταματήσουν τη μετάδοση της νόσου.
- Μπορεί να χρειαστούν μερικές εβδομάδες προτού η υγεία σας επιστρέψει στο φυσιολογικό.

#### **Ποια φάρμακα μπορεί να απαιτούνται;**

Ο γιατρός μπορεί να ορίσει φάρμακα για:

- Υποβοήθηση της αναπνοής
- Αντιμετώπιση του πυρετού
- Αντιμετώπιση του οιδήματος στους αεραγωγούς και τους πνεύμονές σας
- Έλεγχο του βήχα
- Αντιμετώπιση του πονόλαιμου
- Ανακούφιση της καταρροής ή της βουλωμένης μύτης

### **Θα περιοριστεί η σωματική δραστηριότητα;**

Μπορεί να χρειαστεί να περιορίσετε τη σωματική δραστηριότητά σας. Συζητήστε με τον γιατρό σας σχετικά με το σωστό επίπεδο δραστηριότητας για σας. Εάν έχετε αρρωστήσει βαριά με COVID-19, μπορεί να χρειαστεί κάποιο χρονικό διάστημα για να ανακτήσετε τις δυνάμεις σας.

### **Θα χρειαστεί άλλη φροντίδα;**

Οι γιατροί δεν γνωρίζουν για πόσο χρονικό διάστημα μπορείτε να μεταδώσετε τον ιό σε άλλους αφού αρρωστήσετε. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι σημαντικό να μείνετε σε ένα ξεχωριστό δωμάτιο, εάν είναι δυνατόν, όταν είστε άρρωστοι. Προς το παρόν, οι γιατροί δίνουν γενικές κατευθυντήριες οδηγίες που πρέπει να ακολουθείτε αφού αρρωστήσετε. Πριν βρεθείτε κοντά σε άλλους ανθρώπους, θα πρέπει:

- Να είστε άπυρετοι για 3 ημέρες χωρίς να πάρετε κανένα φάρμακο για να κατεβάσετε τον πυρετό σας
- Να μην υπάρχουν καθόλου συμπτώματα βήχα ή δύσπνοιας
- Να περιμένετε τουλάχιστον 10 ημέρες αφού έχετε παρουσιάσει συμπτώματα για πρώτη φορά ή μετά το πρώτο σας θετικό τεστ και θα πρέπει να μην έχετε συμπτώματα, όπως παραπάνω. Ορισμένοι ειδικοί προτείνουν να περιμένετε 14 ημέρες. Το χρονικό διάστημα που πρέπει να αποφεύγετε άλλα άτομα μπορεί να βασίζεται στη σοβαρότητα των συμπτωμάτων σας ή εάν έχετε προβλήματα με το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

Ορισμένοι γιατροί θα θελήσουν επίσης να έχετε 2 αρνητικά τεστ για COVID-19 με μεσοδιάστημα τουλάχιστον 1 ημέρας. Οι γιατροί επίσης δεν γνωρίζουν εάν είναι δυνατό να κολλήσετε αυτόν τον ιό ξανά. Οι ειδικοί συνιστούν να κάνετε εμβόλιο για COVID-19 όταν είναι διαθέσιμο.

### **Ποια προβλήματα θα μπορούσαν να παρουσιαστούν;**

- Απώλεια υγρών. Αυτό είναι αφυδάτωση.
- Βραχυχρόνια ή μακροχρόνια πνευμονική βλάβη
- Καρδιακά προβλήματα
- Θάνατος

### **Τι μπορεί να γίνει για να προληφθεί αυτό το πρόβλημα υγείας;**

- Να φοράτε υφασμάτινη μάσκα ή κάλυμμα προσώπου που έχει κατασκευαστεί με περισσότερες από μία στρώσεις υφάσματος πάνω από το στόμα και τη μύτη σας:
  - Όταν βγαίνετε από το σπίτι σας. Είναι καλύτερα να παραμένετε στο σπίτι όσο περισσότερο μπορείτε. Βγαίνετε από το σπίτι μόνο για τρόφιμα ή φάρμακα. Εάν χρειάζεται να βρίσκεστε κοντά σε άλλους, προσπαθήστε να παραμένετε τουλάχιστον 1,8 μέτρα (6 πόδια) μακριά τους.

- Εάν είστε άρρωστοι με COVID-19 και πρέπει να βρίσκεστε στον ίδιο χώρο με άλλα άτομα. Είναι καλύτερα να παραμείνετε σε ένα δωμάτιο μακριά από άλλους όταν έχετε COVID-19.
- Όταν φροντίζετε κάποιον στο σπίτι σας με COVID-19. Μπορεί να θέλετε να φοράτε γάντια.
- Εάν έχετε συμπτώματα της COVID-19 και βρίσκεστε κοντά σε άλλα άτομα. Είναι καλύτερα να παραμείνετε σε ένα δωμάτιο μακριά από άλλους.
- Εάν διατρέχετε υψηλό κίνδυνο για COVID-19 και βρίσκεστε κοντά σε άλλα άτομα.
- Πλένετε τα χέρια σας αμέσως μόλις βγάλετε την υφασμάτινη μάσκα ή το κάλυμμα προσώπου. Προσέχετε να μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας όταν βγάζετε τη μάσκα σας.
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά μετά από βήχα ή φτέρνισμα. Τα απολυμαντικά χεριών με βάση το οινόπνευμα με τουλάχιστον 60 τοις εκατό οινόπνευμα καταστρέφουν επίσης αποτελεσματικά τον ιό. Τρίψτε τα χέρια σας με το απολυμαντικό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- Αποφεύγετε τον συνωστισμό. Ακόμα και οι μικρές ομάδες μπορεί να είναι επικίνδυνες. Προσπαθήστε να παραμείνετε στο σπίτι όσο περισσότερο μπορείτε. Εάν παρ' όλα αυτά χρειάζεται να βρίσκεστε σε μια ομάδα άλλων ανθρώπων, πλένετε τα χέρια σας συχνά. Οι συναθροίσεις σε εξωτερικούς χώρους είναι πιθανώς λιγότερο επικίνδυνες από αυτές στους εσωτερικούς χώρους. Προσπαθήστε να βρίσκεστε τουλάχιστον 1,8 μέτρα (6 πόδια) μακριά από τους άλλους. Αποφεύγετε τις χειραψίες, τις αγκαλιές και τα «κόλλα πέντε». Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας.
- Οι δημοτικοί και κρατικοί φορείς μπορεί να περιορίσουν πόσοι άνθρωποι μπορούν να συγκεντρωθούν μαζί. Μπορεί να σας ζητηθεί να παραμείνετε στο σπίτι και είναι σημαντικό να ακολουθείτε αυτές τις πληροφορίες όσο καλύτερα μπορείτε.
- Εάν πρέπει να ταξιδέψετε, ελέγξτε για ειδοποιήσεις σχετικά με το ποιες χώρες και περιοχές επηρεάζονται από τον COVID-19 και μείνετε μακριά από αυτές τις περιοχές. Ορισμένα μέρη απαιτούν να μπειτε σε καραντίνα προτού τα επισκεφθείτε. Αυτό σημαίνει να μη βγαίνετε σε δημόσιους χώρους ή κοντά σε άλλα άτομα για τουλάχιστον 14 ημέρες προτού ταξιδέψετε.
- Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με ένα χαρτομάντιλο όταν βήχετε ή φτερνίζεστε. Μπορείτε επίσης να βήχετε μέσα στον αγκώνα σας. Πετάτε τα χαρτομάντιλα στα σκουπίδια και πλένετε τα χέρια σας αφού αγγίξετε χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα.
- Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας με τα χέρια σας, ιδιαίτερα γύρω από τη μύτη και το στόμα σας.
- Σκουπίζετε τα αντικείμενα και τις επιφάνειες που αγγίζονται συχνά χρησιμοποιώντας ένα οικιακό καθαριστικό πανί ή σπρέι. Ελέγξτε την ετικέτα για να βεβαιωθείτε ότι καταστρέφει αποτελεσματικά τους ιούς.
- Φοράτε ποδιά, μάσκα προσώπου και γάντια εάν πρόκειται να έρθετε σε επαφή με αίμα, βλέννα ή άλλα σωματικά υγρά από κάποιον που έχει COVID-19. Αυτό περιλαμβάνει το να

βρίσκεστε στον ίδιο χώρο με ένα άτομο με COVID-19, καθώς οι μικροοργανισμοί μπορούν να περάσουν όταν μιλά ή βήχει.

#### **Πότε χρειάζεται να καλέσω το γιατρό;**

- Σημεία λοίμωξης. Αυτά περιλαμβάνουν πυρετό 38°C (100,4°F) ή υψηλότερο, ρίγη, βήχα, περισσότερα πτύελα ή αλλαγή στο χρώμα των πτυέλων.
- Επιδείνωση της αναπνοής – δυσκολότερη ή γρηγορότερη από πριν ή αισθάνεστε ότι παίρνετε λιγότερο αέρα
- Πρόβλημα με την αναπνοή όταν ξαπλώνετε ανάσκελα
- Χρειάζεται να γέρνετε προς τα εμπρός για να αναπνέετε ευκολότερα όταν κάθεστε
- Οι άκρες των δακτύλων, τα νύχια των χεριών, το δέρμα ή τα χείλια είναι μπλε

#### **Επαναδιδασκαλία (Teach Back): σας βοηθά να καταλάβετε**

Η μέθοδος «Δείξτε μου πώς» σας βοηθά να κατανοήσετε τις πληροφορίες που σας δίνονται. Αφού συζητήσετε με το προσωπικό, πείτε τους με δικά σας λόγια αυτά που μόλις μάθατε. Αυτό βοηθά να διασφαλιστεί ότι το προσωπικό έχει περιγράψει κάθε πτυχή με σαφήνεια. Βοηθά επίσης να εξηγηθούν πτυχές που μπορεί να δημιουργούν σύγχυση. Πριν επιστρέψετε στο σπίτι, βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να κάνετε τα ακόλουθα:

- Μπορώ να σας μιλήσω σχετικά με την πάθησή μου.
- Μπορώ να σας πω τι μπορεί να βοηθήσει να διευκολυνθεί η αναπνοή μου.
- Μπορώ να σας πω τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω στην αποφυγή της μετάδοσης της λοίμωξης σε άλλους.
- Μπορώ να σας πω τι θα κάνω εάν παρουσιάσω πρόβλημα με την αναπνοή, εάν αισθάνομαι υπνηλία ή σύγχυση, ή εάν τα άκρα των δακτύλων, τα νύχια των δακτύλων, το δέρμα ή τα χείλια μου είναι μπλε.

Χρήση πληροφοριών καταναλωτή και αποποίηση:

Οι πληροφορίες αυτές δεν αποτελούν εξειδικευμένη ιατρική συμβουλή και δεν αντικαθιστούν τις πληροφορίες που λαμβάνετε από τον δικό σας πάροχο υπηρεσιών υγείας. Πρόκειται για μια συνοπτική μόνο αναφορά των γενικών πληροφοριών. ΔΕΝ περιλαμβάνει όλες τις πληροφορίες σχετικά με τις καταστάσεις, τις παθήσεις, τους τραυματισμούς, τις εξετάσεις, τις διαδικασίες, τις αγωγές, τις θεραπείες, τις οδηγίες εξόδου ή τις επιλογές τρόπου ζωής που μπορεί να εφαρμόζονται στην περίπτωσή σας. Για μια ολοκληρωμένη πληροφόρηση σχετικά με τις επιλογές για την υγεία και τη θεραπεία σας, θα πρέπει να συζητήσετε με το δικό σας πάροχο υπηρεσιών υγείας. Τις πληροφορίες αυτές δεν θα πρέπει να τις χρησιμοποιήσετε για να αποφασίσετε εάν θα πρέπει να αποδεχθείτε τις συμβουλές, οδηγίες ή συστάσεις του παρόχου υπηρεσιών υγείας σας. Μόνο ο πάροχος υπηρεσιών υγείας σας έχει τις γνώσεις και την εκπαίδευση για να παρέχει συμβουλές που είναι σωστές για σας.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.