

The background of the slide features a microscopic view of SARS-CoV-2 virus particles and cells. The virus particles are spherical with a characteristic spiky surface, appearing in various sizes and orientations. The cells are larger, with irregular shapes and visible internal structures, some showing signs of infection or damage. The overall color palette is dominated by shades of blue and green, creating a clinical and scientific atmosphere.

# Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΙΟΥ (SARS-CoV-2)

## Μύθοι & Πραγματικότητα

Αναστασία Ντικούδη και Ευγενία Βλάχου  
Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής



# SARS-CoV-2

Τον Δεκέμβριο του 2019, η Wuhan, στην επαρχία Hubei της Κίνας, έγινε το επίκεντρο της εκδήλωσης μιας αγνώστου προελεύσεως πνευμονίας, που συνδέεται με την αγορά θαλασσινών της πόλης. Αμέσως το θέμα έλαβε εκτεταμένη προσοχή διεθνώς. Το παθογόνο του COVID-19 εντοπίστηκε αργότερα από το Κινέζικο Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) από το δείγμα ενός ασθενούς και ονομάστηκε SARS-CoV-2 από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

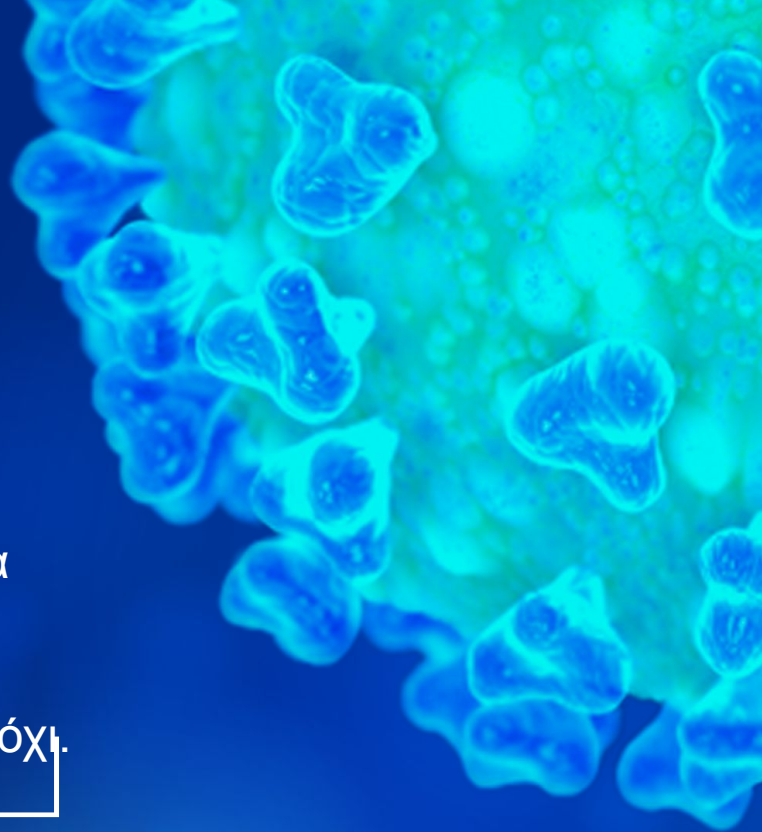


# SARS-CoV-2

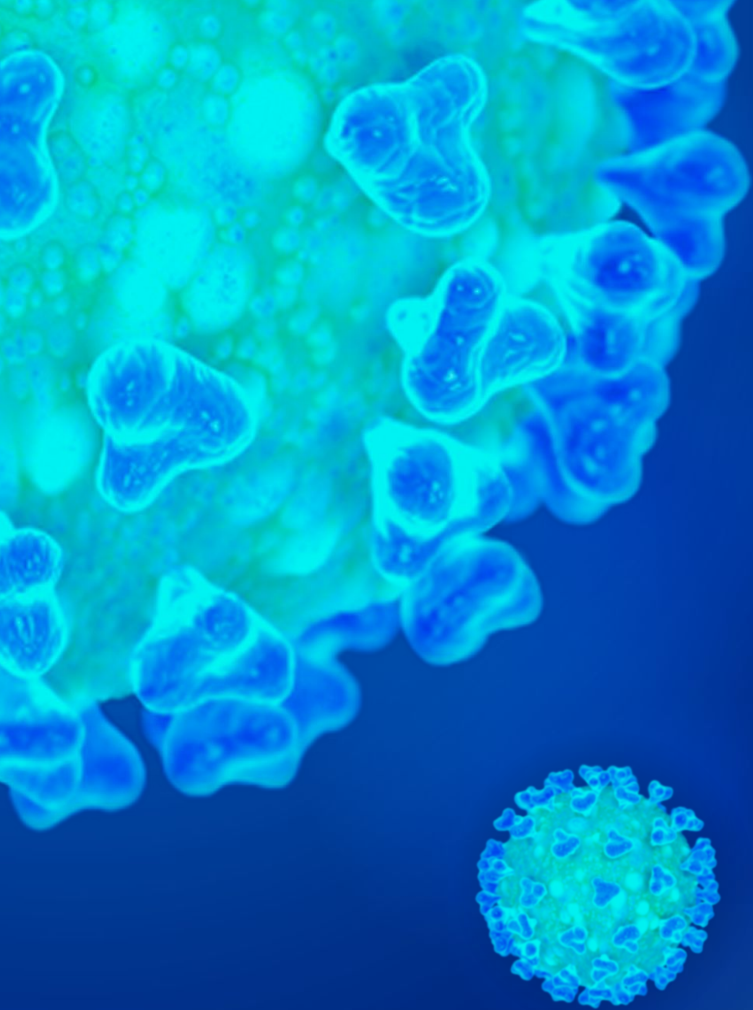
Ο νέος κορωνοϊός δεν έχει σχέση με άλλα στελέχη κορωνοϊού (πχ 229E, NL63, OC43, HKU1) που απομονώνονται στον άνθρωπο και προκαλούν ήπια συμπτωματολογία όπως το κοινό κρυολόγημα.

# ΜΥΘΟΙ & ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Υπάρχουν πολλές πληροφορίες που κυκλοφορούν για τον COVID-19, την ασθένεια που προκαλείται από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2, συνεπώς είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τι αποτελεί πραγματικότητα και τι όχι.

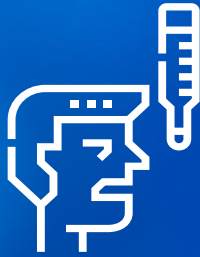




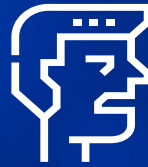


# ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ SARS-CoV-2

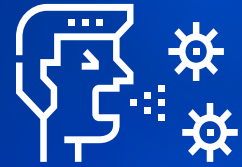
# ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ COVID-19



ΥΨΗΛΟΣ  
ΠΥΡΕΤΟΣ



ΚΑΤΑΒΟΛΗ



ΞΗΡΟΣ ΒΗΧΑΣ

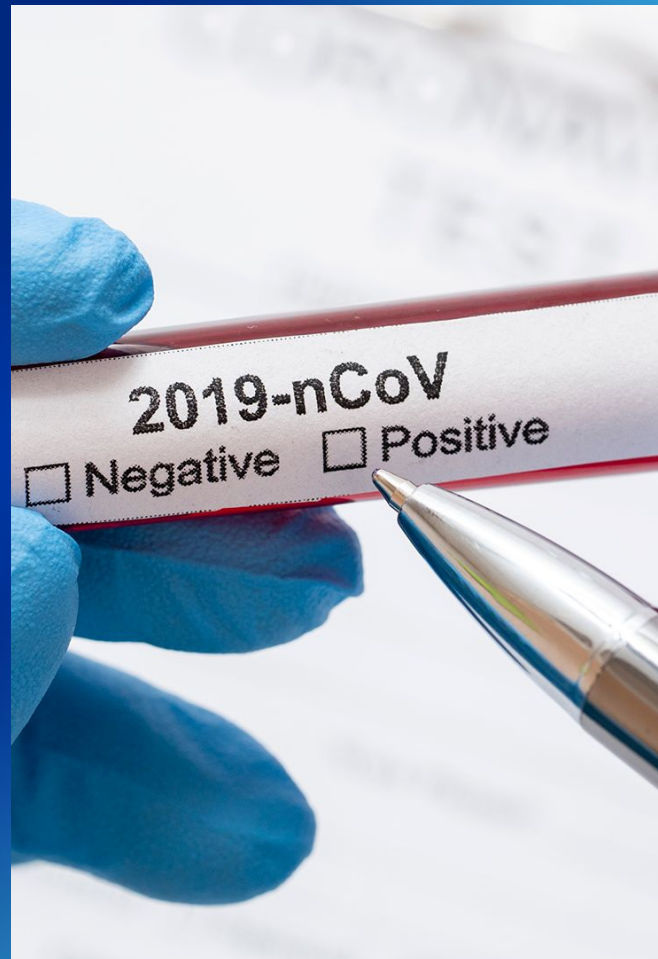
Είναι δυνατόν να μολυνθεί κάποιος με SARS-CoV-2  
αλλά να μην παρουσιάζει συμπτώματα; Και εάν ναι,  
μπορεί ένα άτομο χωρίς συμπτώματα να μολύνει  
ένα άλλο άτομο;



Πραγματικότητα

## ΑΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Πολλοί άνθρωποι που έχουν μολυνθεί από τον SARS-CoV-2 παρουσιάζουν ήπια συμπτώματα, ειδικά κατά τη διάρκεια των πρώτων σταδίων της νόσου. Έτσι, μπορεί κανείς να κολλήσει από ένα μολυσμένο άτομο που έχει μόνο βήχα και δεν αισθάνεται άρρωστο.





Ο SARS-CoV-2 προσβάλλει μόνο τους ηλικιωμένους.



Ο SARS-CoV-2 προκαλεί αρκετά σοβαρά συμπτώματα σε περίπου έναν στους πέντε ασθενείς 20-44 ετών με αποτέλεσμα να απαιτείται η εισαγωγή του σε νοσοκομείο, ενώ ο ένας στους 25 (το 4%) εισαγωγή σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ), σύμφωνα με την τελευταία αναφορά των επιστημόνων των Κέντρων Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC Morbidity and Mortality Weekly Report)

Οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με υποκείμενα νοσήματα όπως είναι η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, τα χρόνια αναπνευστικά νοσήματα και ανοσοκατεσταλμένα άτομα φαίνεται να νοσούν πιο σοβαρά από τον ιό.

**Μύθος**



Η χρήση Ιβουπροφαίνης επιδεινώνει τα  
συμπτώματα του COVID-19.



**Μύθος**



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) παρακολουθεί αυτήν την κατάσταση, αλλά προς το παρόν δηλώνει ότι δεν βλέπει κάποιο λόγο ώστε να μην χρησιμοποιείται η ιβουπροφαίνη. Ο ΠΟΥ δήλωσε: "Με βάση τις διαθέσιμες πληροφορίες, ο ΠΟΥ δεν συνιστά την αποφυγή της χρήσης ιβουπροφαίνης. Συζητούμε με τους γιατρούς που θεραπεύουν ασθενείς με COVID-19 και δεν έχουν αναφέρει αρνητικές επιδράσεις της ιβουπροφαίνης πέρα από τις συνήθεις γνωστές παρενέργειες που περιορίζουν τη χρήση της σε ορισμένους πληθυσμούς.

Η χρήση της μάσκας μπορεί να με προστατεύσει  
από τον SARS-CoV-2.





Πραγματικότητα

Οι αναπνευστικοί ιοί, όπως ο νέος κορωνοϊός SARS-CoV-2, μπορούν να μεταδοθούν με σταγονίδια που εκτοξεύονται από το στόμα μας κατά την ομιλία, τον βήχα ή το φτέρνισμα. Η χρήση μάσκας συγκρατεί τα σταγονίδια και μπορεί να μειώσει τη διασπορά της λοίμωξης στην κοινότητα. Κύριος στόχος της χρήσης της μάσκας είναι να προστατεύσετε τους ανθρώπους γύρω σας εάν έχετε μολυνθεί.

Παράλληλα θα πρέπει να τηρείται η φυσική απόσταση, η υγιεινή των χεριών και ο σωστός τρόπος χρήσης της μάσκας.

Η μάσκα δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε παιδιά κάτω των 3 ετών και σε άτομα που έχουν προβλήματα με το αναπνευστικό ή δεν μπορούν να την αφαιρέσουν χωρίς βοήθεια.



Πότε πρέπει να φοράω τη μάσκα;



Η χρήση της μάσκας στην κοινότητα συστήνεται όταν:

1. επισκεπτόμαστε πολυσύχναστους, κλειστούς χώρους, όπως εμπορικά καταστήματα, παντοπωλεία, εμπορικά κέντρα, νοσοκομεία, ιατρεία διαγνωστικά εργαστήρια, κουρέια/κομμωτήρια, κέντρα αισθητικής κλπ.
2. μετακινούμαστε με μέσα μαζικής μεταφοράς
3. εργαζόμαστε σε κλειστούς χώρους, συνεργαζόμαστε με άλλα άτομα και ερχόμαστε σε επαφή με το κοινό (π.χ τράπεζες, super-market κλπ)
4. όταν εισερχόμαστε σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας



Πως πρέπει να χειρίζομαι με ασφάλεια τη μάσκα;



Εφαρμόζουμε υγιεινή των χεριών με πλύσιμο ή με αλκοολούχο αντισηπτικό αμέσως πριν φορέσουμε τη μάσκα και οπωσδήποτε πριν την αφαιρέσουμε.

Τοποθετούμε τη μάσκα ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι και να μην υπάρχουν κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου. Εάν η μάσκα έχει μεταλλικό έλασμα, τότε το πιέζουμε απαλά γύρω από τη ράχη της μύτης. ΔΕΝ αγγίζουμε τη μάσκα όταν τη φοράμε γιατί μπορεί να μεταφέρουμε τον ιό στα δάκτυλά μας.

Η μάσκα αφαιρείται πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με λαστιχένιους βραχίονες, αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους λαστιχένιους βραχίονες.

Δεν αγγίζουμε το μπροστινό μέρος της μάσκας! Θεωρείται μολυσμένο!

Η μάσκα πρέπει να αφαιρείται και να απορρίπτεται όταν υγρανθεί.

Απορρίπτουμε τη μάσκα κρατώντας την πάντα από τα κορδόνια ή τους λαστιχένιους βραχίονες.

Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων, τότε την πλένουμε το συντομότερο δυνατόν μετά από κάθε χρήση με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60°.



Η παραγγελία ή η αγορά προϊόντων που αποστέλλονται από το εξωτερικό μπορεί να μας κάνει να κολλήσουμε SARS-CoV-2.



Η παγκόσμια ακαδημαϊκή κοινότητα μελετά το νέο κορωνοϊό για να μάθει περισσότερα για το πώς μολύνει τους ανθρώπους. Μέχρι τη στιγμή αυτή, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) αναφέρει πως η πιθανότητα να μολυνθεί κανείς με SARS-CoV-2 από εμπορική συσκευασία είναι χαμηλή, δεδομένου ότι πιθανότατα έχει ταξιδέψει για αρκετές ημέρες και έχει εκτεθεί σε διαφορετικές θερμοκρασίες και συνθήκες κατά τη διάρκεια της μεταφοράς. Οι κορωνοϊοί μεταδίδονται κυρίως με σταγονίδια από το αναπνευστικό.

**Μύθος**



Ο SARS-CoV-2 μπορεί να μεταδοθεί μέσω των τροφίμων.



**Μύθος**

Ο SARS-CoV-2 μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων από το αναπνευστικό. Δεν υπάρχουν ενδείξεις μετάδοσης μέσω των τροφίμων. Είναι όμως **αναγκαίο το πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι**

Είναι πιθανή η μετάδοση της νόσου με την επαφή με μολυσμένες από SARS-CoV-2 επιφάνειες και στη συνέχεια άγγιγμα του στόματος, της μύτης ή των ματιών με τα χέρια, αν και αυτό δεν αποτελεί τον κύριο τρόπο μετάδοσης.

Ωστόσο, λόγω της φτωχής επιβίωσης του ιού στις επιφάνειες θεωρείται εξαιρετικά δύσκολη η μετάδοση μέσω τροφίμων ή πακέτων που έχουν διακινηθεί για ημέρες ή εβδομάδες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος ή σε συνθήκες ψύξης ή κατάψυξης.

Η διασπορά του SARS-CoV-2 αναμένεται να μειωθεί  
με την αύξηση της θερμοκρασίας.





Δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα προς το παρόν σχετικά με το κατά πόσο η βελτίωση του καιρού και η υψηλότερη θερμοκρασία σχετίζεται με περιορισμό της διασποράς του SARS-CoV-2. Από τα μέχρι στιγμής διαθέσιμα στοιχεία, ο κορωνοϊός μπορεί να μεταδοθεί ανεξάρτητα από το κλίμα και τις καιρικές συνθήκες. Άλλοι ιοί όπως της εποχικής γρίπης και του κοινού κρυολογήματος μεταδίδονται ευκολότερα τους ψυχρούς μήνες χωρίς αυτό να αποκλείει την πιθανότητα νόσησης σε περιόδους με υψηλότερες θερμοκρασίες.

**Μύθος**



Το εμβόλιο της εποχικής γρίπης μπορεί να με  
προστατεύσει από τον SARS-CoV-2.



Το αντιγριπικό εμβόλιο δεν προστατεύει από τον SARS-CoV-2. Ωστόσο, δεδομένου ότι διανύουμε φάση έξαρσης της εποχικής γρίπης, το αντιγριπικό εμβόλιο αποτελεί τον καλύτερο τρόπο για την προφύλαξη μας από την εποχική γρίπη.

**Μύθος**



Δεν υπάρχει θεραπεία για τον COVID-19.



Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία για τη νόσο. Η θεραπεία είναι συμπτωματική με στόχο την ανακούφιση των συμπτωμάτων. Προς το παρόν, δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία από τυχαιοποιημένες κλινικές μελέτες σε ανθρώπους με χρήση ομάδας ελέγχου, που να υποστηρίζουν τη χορήγηση οποιουδήποτε φαρμάκου σε ασθενείς με ύποπτη ή επιβεβαιωμένη λοίμωξη από το νέο κορωναιϊό SARS-CoV-2.

Πραγματικότητα



Η προληπτική χρήση των αντιβιοτικών μειώνει τον κίνδυνο λοίμωξης από SARS-CoV-2



Τα αντιβιοτικά καταπολεμούν μόνο τα βακτήρια και όχι τους ιούς. Ο SARS-CoV-2 ανήκει στην οικογένεια των ιών συνεπώς η χρήση των αντιβιοτικών δεν κρίνεται σκόπιμη. Επομένως, τα αντιβιοτικά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως μέτρο πρόληψης ή θεραπείας εναντίον του SARS-CoV-2.

**Μύθος**





Μπορώ να κολλήσω SARS-CoV-2 από τον σκύλο ή  
τη γάτα μου.



**Μύθος**

Δεν υπάρχουν επιστημονικές ενδείξεις ότι τα ζώα συντροφιάς (π.χ. γάτες, σκύλοι) μπορούν να μεταδώσουν τον ιό στον άνθρωπο, αλλά μπορεί να ανιχνευθούν χαμηλά επίπεδα του παθογόνου στον οργανισμό τους, αν μολυνθούν από τους ιδιοκτήτες τους.

Αν κάποιος άνθρωπος προσβληθεί από τον κορωνοϊό, θα πρέπει να αποφεύγει την επαφή με κατοικίδια και να αναθέτει σε άλλα άτομα τη φρονίδα τους.



Περίπου το 80% των  
ανθρώπων  
θεραπεύονται από τον  
COVID-19 χωρίς να  
χρειάζονται ειδική  
θεραπεία





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Κυβέρνηση

ΜΕΝΟΥΜΕ  
ΑΣΦΑΛΕΙΣ