

Ερωτήσεις και απαντήσεις για το νέο κορωνοϊό COVID-19

Γενικά

Τι είναι ο νέος κορωνοϊός Covid-19;

Ο νέος κορωνοϊός Covid-19 ανιχνεύθηκε πρώτη φορά το Δεκέμβριο του 2019 στην περιοχή Γιουχάν της Κίνας και αποτελεί ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού που μέχρι τότε δεν είχε απομονωθεί στον άνθρωπο. 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.

Πόσο θα κρατήσει η επιδημία;

Δεν είμαστε σε θέση να προβλέψουμε τη διάρκεια της επιδημίας και πώς αυτή θα εξελιχθεί. Πρόκειται για ένα νέο παθογόνο, για το οποίο η γνώση μας είναι ακόμα περιορισμένη. Για παράδειγμα είναι άγνωστο εάν θα περιοριστεί η μετάδοση στην κοινότητα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, όπως αυτό παρατηρείται στην εποχική γρίπη.

Μετάδοση

Από πού προέρχονται οι κορωνοϊοί;

Οι κορωνοϊοί προσβάλλουν τα ζώα αλλά κάποιοι από αυτούς προσβάλλουν και τον άνθρωπο. Σπάνια στελέχη που προσβάλλουν τα ζώα μπορεί να μεταδοθούν στον άνθρωπο με εξαίρεση τον ιό MERS, τον ιό SARS και τώρα τον ιό Covid-19.

Ποιός είναι ο τρόπος μετάδοσης και πόσο εύκολη είναι η διασπορά της νόσου;

Παρ' όλο που ο ιός προέρχεται από τα ζώα, μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και εύκολα και σταθερά διασπείρεται στην κοινότητα. Διασπορά στην κοινότητα σημαίνει εμφάνιση επιβεβαιωμένων κρουσμάτων για τα οποία δεν είναι γνωστή η πηγή μετάδοσης.

Η αυστηρή τήρηση των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης και η παράλληλη σωστή εφαρμογή των μέτρων ατομικής προστασίας περιορίζει το ρυθμό διασποράς στην κοινότητα.

Μπορεί επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από νέο κορωνοϊό Covid-19 να μεταδώσει τη νόσο σε άλλα άτομα;

Ο ιός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο συνεπώς άτομο με συμπτωματολογία συμβατή με λοίμωξη από νέο κορωνοϊό Covid-19 μπορεί να μεταδώσει τη νόσο σε άλλα άτομα. Για αυτό το λόγο συστήνεται η απομόνωση των συμπτωματικών ασθενών στο νοσοκομείο ή στο σπίτι ανάλογα με τη βαρύτητα της κλινικής τους εικόνας.

Μπορεί άτομο που τέθηκε σε καραντίνα να μεταδώσει τη νόσο σε άλλα άτομα;

Η καραντίνα είναι μέτρο απομόνωσης μεμονωμένων ατόμων ή ομάδας ατόμων μετά από πιθανή έκθεση σε παθογόνο, τα οποία δεν έχουν εμφανίσει ακόμα συμπτώματα, με στόχο την αποφυγή διασποράς. Η διάρκεια της καραντίνας είναι ίση με το χρόνο επώασης της νόσου, που είναι το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ της τελευταίας έκθεσης στο παθογόνο και της εμφάνισης συμπτωμάτων. Ο μέγιστος χρόνος επώασης για τη λοίμωξη από νέο κορωνοϊό Covid-19 είναι 14 ημέρες. Άτομα για τα οποία αποφασίστηκε η διακοπή της καραντίνας δεν μπορούν να μεταδώσουν τη νόσο.

Μπορεί ο Covid-19 να μεταδοθεί από τα τρόφιμα;

(συμπεριλαμβάνονται παγωμένα ή κατεψυγμένα τρόφιμα)

Ο Covid-19 μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων από το αναπνευστικό (πχ βήχας, φτέρνισμα, καταρροή). Δεν υπάρχουν ενδείξεις μετάδοσης μέσω των τροφίμων. Είναι όμως **αναγκαίο το πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι**

- πριν το μαγείρεμα ή την κατανάλωση φαγητού
- μετά το βήχα, το φτέρνισμα ή το φύσημα της μύτης
- μετά τη χρήση της τουαλέτας.

Είναι πιθανή η μετάδοση της νόσου με την επαφή με μολυσμένες από νέο κορωνοϊό Covid-19 επιφάνειες και στη συνέχεια άγγιγμα του στόματος, της μύτης ή των ματιών με τα χέρια, αν και αυτό δεν αποτελεί τον κύριο τρόπο μετάδοσης.

Όμως 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.

Μπορεί η βελτίωση των καιρικών συνθηκών (υψηλές θερμοκρασίες) να περιορίσει τη διασπορά του νέου κορωνοϊού Covid-19;

Δεν είναι προς το παρόν γνωστό κατά πόσο η βελτίωση του καιρού και η υψηλότερη θερμοκρασία σχετίζεται με περιορισμό της διασποράς του νέου κορωνοϊού Covid-19. Άλλοι ιοί όπως της εποχικής γρίπης και του κοινού κρυολογήματος μεταδίδονται ευκολότερα τους ψυχρούς μήνες χωρίς αυτό να αποκλείει την πιθανότητα νόσησης σε περιόδους που επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες.

Τι σημαίνει διασπορά στην κοινότητα;

Διασπορά στην κοινότητα σημαίνει εμφάνιση επιβεβαιωμένων κρουσμάτων για τα οποία δεν είναι γνωστός τόσο ο τόπος όσο και η πηγή μετάδοσης.

Τι να κάνω εάν έχω στενή επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα από νέο κορωνοϊό COVID-19;

Εάν έχετε έρθει σε στενή επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα από νέο κορωνοϊό COVID-19 μένετε στο σπίτι για χρονικό διάστημα 14 ημερών από την τελευταία επαφή και παρακολουθείτε την υγεία σας. Στην περίπτωση που εμφανίσετε συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη από νέο κορωνοϊό Covid-19 όπως

- πυρετό
- βήχα
- δυσκολία στην αναπνοή

επικοινωνείτε άμεσα με τον προσωπικό σας ιατρό.

Ποιες είναι οι ομάδες υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσο από νέο κορωνοϊό Covid-19;

Στις ομάδες υψηλού κινδύνου ανήκουν οι ηλικιωμένοι καθώς και τα άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με υποκείμενο χρόνιο νόσημα όπως καρδιαγγειακό νόσημα, πνευμονοπάθεια, σακχαρώδη διαβήτη, ανοσοανεπάρκεια.

Τι πρέπει να κάνουν τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου;

Για τα άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού Covid-19, με έμφαση στα ακόλουθα:

- **Αποφυγή επαφής** με άτομα με συμπτωματολογία λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος
- **Αποφυγή όλων των μη απαραίτητων ταξιδιών**, ιδιαίτερα σε περιοχές ή χώρες με επιβεβαιωμένη μετάδοση του ιού στην κοινότητα
- Εφαρμογή της υγιεινής των χεριών και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα)
- Συμμόρφωση στη χρόνια φαρμακευτική αγωγή που ενδεχομένως λαμβάνουν και στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών
- **Άμεση επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό** σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος και ιατρική αξιολόγηση
- **Αποφυγή επισκέψεων** σε νοσηλευόμενους ασθενείς
- Αποφυγή επισκέψεων σε χώρους υπηρεσιών υγείας χωρίς σοβαρό λόγο.

Μπορεί η μάσκα να με προστατεύσει αποτελεσματικά από τον ιό COVID-19;

Η χρήση μάσκας εμποδίζει τη μετάδοση της νόσου από τους ασθενείς στους υγιείς. Συνεπώς η μάσκα χρησιμοποιείται μόνο για την προστασία

- των επαγγελματιών υγείας
- των ατόμων που φροντίζουν ασθενείς με λοίμωξη από νέο κορωνοϊό Covid-19 (πχ στο σπίτι, σε ιδρύματα χρονίως πασχόντων)

και δε συστήνεται η χρήση της στον υγιή πληθυσμό.

Είναι ασφαλής η λήψη πακέτων ή δεμάτων από περιοχές με κυκλοφορία του ιού στην κοινότητα;

Με δεδομένο ότι ο SARS-CoV2 δεν επιβιώνει για μεγάλο χρονικό διάστημα στις επιφάνειες, είναι εξαιρετικά χαμηλός ο κίνδυνος μετάδοσης από προϊόντα ή πακέτα που έχουν ταξιδέψει για ημέρες ή εβδομάδες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος. Οι κορωνοϊοί μεταδίδονται κυρίως με σταγονίδια από το αναπνευστικό.

Προς το παρόν δεν υπάρχουν ενδείξεις που να υποστηρίζουν τη μετάδοση του κορωνοϊού SARS-CoV2 μέσω επαφής με εισαγόμενα από προσβεβλημένη περιοχή προϊόντα/πακέτα, ούτε έχουν αναφερθεί κρούσματα που σχετίζονται με τέτοιο τρόπο μετάδοσης.

Πώς μπορούμε να προφυλαχθούμε από το COVID-19;

- **Πλένουμε τα χέρια μας** τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
- **Καλύπτουμε τον βήχα ή το φτέρνισμα** με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτουμε άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, καλύπτουμε με το εσωτερικό του αγκώνα.
- **Εάν εμφανίσουμε ήπια συμπτώματα** λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχας, καταρροή, πυρετός, πονόλαιμος) παραμένουμε στο σπίτι σε απομόνωση και παρακολουθούμε την υγεία μας.
- **Σε περίπτωση επιδείνωσης των συμπτωμάτων ή όταν τα ήπια συμπτώματα επιμένουν για περισσότερο από 5 ημέρες ή εάν ανήκουμε σε ευπαθή ομάδα**(ηλικιωμένα άτομα, άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα π.χ. σακχαρώδη διαβήτη, καρδιαγγειακά και χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, αρτηριακή υπέρταση), επικοινωνούμε άμεσα με τον ιατρό για αξιολόγηση.
- Εάν λαμβάνουμε φαρμακευτική αγωγή συμμορφωνόμαστε στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.
- **Δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος** (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).

- **Αποφεύγουμε χώρους συγχρωτισμού**, επισκέψεις σε οικίες και παραμονή σε ανοιχτούς χώρους σε συνθήκες συγχρωτισμού.
- **Αποφεύγουμε όλα τα μη απαραίτητα ταξίδια τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.**
- Αποφεύγουμε αυστηρά τις επισκέψεις σε νοσηλευόμενους ασθενείς.
- **Αποφεύγουμε αυστηρά την επαφή με άτομα που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα.** Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, ακολουθούμε αυστηρά όλα τα μέτρα ατομικής υγιεινής (πολύ καλό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών, χρήση μάσκας ή τήρηση απόστασης τουλάχιστον 2 μέτρων).

Συμπτωματολογία - Εργαστηριακός έλεγχος

Ποια είναι τα συμπτώματα της λοίμωξης από νέο κορωνοϊό Covid-19;

Με τα μέχρι τώρα δεδομένα ο ιός μπορεί να προκαλέσει ήπια γριπώδη συμπτωματολογία όπως:

- πυρετό
- βήχα
- δυσκολία στην αναπνοή
- μυαλγίες
- καταβολή

Σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστούν σοβαρή πνευμονία, σύνδρομο οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας, σήψη και σηπτικό σοκ και θάνατος. Τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ηπατοπάθειες ή πνευμονοπάθειες, ανοσοανεπάρκεια) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρή νόσο.

Πότε πρέπει να ελεγχθώ για λοίμωξη από νέο κορωνοϊό Covid-19;

Εάν παρουσιάσετε συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα, δυσκολία στην αναπνοή και μείνετε στο σπίτι και επικοινωνήστε άμεσα με τον προσωπικό σας ιατρό.

Σε εργαστηριακό έλεγχο για λοίμωξη από νέο κορωνοϊό Covid-19 υποβάλλονται:

- ασθενείς με Σοβαρή Οξεία Λοίμωξη του Αναπνευστικού (Severe Acute Respiratory Illness) που χρειάζονται νοσηλεία ή που νοσηλεύονται
- νοσηλευόμενοι ή φιλοξενούμενοι σε μονάδες ηλικιωμένων ή χρονίως πασχόντων που εκδηλώνουν οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού με πυρετό και βήχα ή δύσπνοια
- προσωπικό υπηρεσιών υγείας που εκδηλώνουν οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού με πυρετό
- ηλικιωμένοι (> 70 έτη) ή άτομα με σοβαρή χρόνια υποκείμενη νόσο (π.χ. χρόνια πνευμονοπάθεια, χρόνια καρδιαγγειακό νόσημα, σακχαρώδη διαβήτη, σοβαρή ανοσοκαταστολή) που εκδηλώνουν οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού με πυρετό και βήχα ή δύσπνοια.

Μπορεί ο εργαστηριακός έλεγχος για λοίμωξη από νέο κορωνοϊό Covid-19 να είναι αρχικά αρνητικός και αργότερα να θετικοποιηθεί;

Όταν ο εργαστηριακός έλεγχος για λοίμωξη από νέο κορωνοϊό Covid-19 είναι αρνητικός σημαίνει ότι ο ιός αυτός δεν ανιχνεύεται στο δείγμα. Αυτό μπορεί να συμβεί στα αρχικά στάδια της νόσου. Στη συμπτωματική φάση και όσο η νόσος εξελίσσεται ο εργαστηριακός έλεγχος μπορεί να θετικοποιηθεί. Σε περίπτωση ασθενή με συμπτωματολογία συμβατή με λοίμωξη από νέο κορωνοϊό Covid-19, ο οποίος υποβλήθηκε σε εργαστηριακό έλεγχο και είναι αρνητικός, η νόσος αποδίδεται σε άλλο αίτιο και όχι σε Covid-19.

Θεραπεία - Εμβολιασμός

Υπάρχει θεραπεία για τη COVID-19 λοίμωξη;

Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία για τη νόσο. Η θεραπεία είναι συμπτωματική με στόχο την ανακούφιση των συμπτωμάτων. (π.χ. πυρετός, δυσκολία στην αναπνοή). Η διεθνής βιβλιογραφία για τη χρήση αντιιικών κατά του νέου ιού είναι πολύ περιορισμένη και προέρχεται σχεδόν αποκλειστικά από την Κίνα. In vitro και in vivo μελέτες υποδεικνύουν ενδεχόμενη θεραπευτική δραστηριότητα ορισμένων φαρμακευτικών ουσιών έναντι κορωνοϊών, που μοιάζουν με το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2. Ωστόσο 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 κορωνοϊό SARS-CoV-2. Σύμφωνα με την 6η έκδοση των Κατευθυντήριων Οδηγιών της Εθνικής Επιτροπής Υγείας της Κίνας, για την εμπειρική θεραπεία του COVID-19 συστήνονται τα εξής αντιιικά: **ιντερφερόνη α (IFN-α)** υπό μορφή εισπνοών, **lopinavir/ritonavir**, **φωσφορική χλωροκίνη**, **ριμπαβιρίνη** και **arbidol** (ευρέως φάσματος αντιιικό).

Υπάρχει εμβόλιο για τον ιό COVID-19;

Δεν υπάρχει προς το παρόν διαθέσιμο εμβόλιο για το COVID-19, γι' αυτό έχει μεγάλη σημασία η έγκαιρη διάγνωση και η εφαρμογή μέτρων πρόληψης διασποράς της νόσου. Αρκετές φαρμακευτικές εταιρείες εργάζονται για την παρασκευή εμβολίου, ωστόσο φαίνεται ότι θα πάρει αρκετό καιρό μέχρι αυτό να ολοκληρωθεί.

Μπορεί το εμβόλιο της εποχικής γρίπης να προστατεύσει από το COVID-19;

Το αντιγριπικό εμβόλιο δεν προστατεύει από το COVID-19. Ωστόσο, δεδομένου ότι διανύουμε φάση έξαρσης της εποχικής γρίπης, το αντιγριπικό εμβόλιο είναι ο καλύτερος τρόπος προφύλαξης από την εποχική γρίπη.