

Οδηγίες σχετικά με τους κανόνες υγιεινής κατά τη συγκατοίκηση από το Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων των ΗΠΑ

Σε πρόσφατο άρθρο του CDC με τίτλο «Living in Close Quarters How to Protect Those That Are Most Vulnerable» αναλύονται οδηγίες σχετικά με τους βασικούς κανόνες υγιεινής κατά τη συγκατοίκηση πολλών ατόμων στο ίδιο σπίτι, όπως συμβαίνει σε αρκετές πολυμελείς οικογένειες κατά τη διάρκεια της πανδημίας και ιδιαίτερα για άτομα με υποκείμενες παθήσεις που εμφανίζουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής λοίμωξης COVID-19. Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Παναγιώτης Μαλανδράκης και Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ), συνοψίζουν τα δεδομένα αυτού του άρθρου. Οι υποχρεώσεις εκτός σπιτιού πρέπει όσο αυτό είναι εφικτό να περιοριστούν στις απολύτως αναγκαίες, όπως επίσκεψη σε σούπερ μάρκετ, φαρμακείο, ή σε γιατρό. Κατά προτίμηση, αυτές οι εργασίες πρέπει να γίνονται από τα άτομα, που διατρέχουν το μικρότερο κίνδυνο σοβαρότερης νόσου. Η χρήση της μάσκας και η τήρηση των κοινωνικών αποστάσεων είναι απαραίτητη, όταν οι δουλειές εκτός του σπιτιού δε μπορούν να αποφευχθούν. Επίσης, η χρήση των μέσων μαζικής μεταφοράς πρέπει όσο το δυνατόν να αποφεύγεται, και αν δεν υπάρχει εναλλακτική τότε πρέπει να διατηρούνται αποστάσεις τουλάχιστον δύο μέτρων και να αποφεύγεται η επαφή με τις επιφάνειες εντός των ΜΜΜ. Η σωστή υγιεινή των χεριών είναι επιτακτική ανάγκη. Σε περίπτωση επιβίβασης σε αυτοκίνητο με άτομα από διαφορετικές οικογένειες, τότε πρέπει να διατηρούνται οι απαραίτητες αποστάσεις και να εξασφαλίζεται επαρκής αερισμός εντός του οχήματος.

Τα άτομα υψηλού κινδύνου πρέπει να αποφεύγουν να προσέχουν τα μικρά παιδιά της κάθε οικογένειας, αν αυτό είναι εφικτό. Αν δεν είναι εφικτό, τότε τα παιδιά πρέπει να μην έρχονται σε επαφή με άτομα εκτός της οικογένειας. Επίσης, τα άτομα υψηλού κινδύνου θα πρέπει να αποφεύγουν να φροντίζουν άτομα της οικογένειας που νοσούν. Ιδανικά, όταν ένα μέλος μίας οικογένειας εμφανίσει συμπτώματα τότε θα έπρεπε να απομονώνεται σε ατομικό δωμάτιο και να χρησιμοποιεί προσωπικό μπάνιο. Αν χρειαστεί να χρησιμοποιηθεί το ίδιο δωμάτιο με κάποιον που

είναι άρρωστος από περισσότερα του ενός ατόμων, τότε πρέπει να διασφαλίζεται ο καλός αερισμός του χώρου και η τοποθέτηση ενός φυσικού φραγμού μεταξύ του νοσούντος και των υπολοίπων. Στην περίπτωση κοινόχρηστου μπάνιου ο ασθενής πρέπει να απολυμαίνει τις επιφάνειες του μπάνιου μετά από κάθε χρήση. Επίσης, συνίσταται οι νοσούντες να γευματίζουν χωριστά από την υπόλοιπη οικογένεια.