

## Patient Education

---

### Οδηγίες εξόδου για COVID-19 και εγκυμοσύνη

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). Οι γιατροί δεν γνωρίζουν πολλά σχετικά με τον τρόπο που επηρεάζει την εγκυμοσύνη ή COVID-19. Πιστεύουν ότι μπορεί να είναι δυνατόν να μεταδώσετε COVID στο μωρό σας ενώ είστε ακόμα έγκυος, κατά τη διάρκεια του τοκετού ή μετά τη γέννηση του μωρού. Μπορεί να διατρέχετε υψηλότερο κίνδυνο για πρόωρο τοκετό. Τα βρέφη που γεννιούνται υπερβολικά πρόωρα μπορεί να έχουν σοβαρά προβλήματα υγείας.

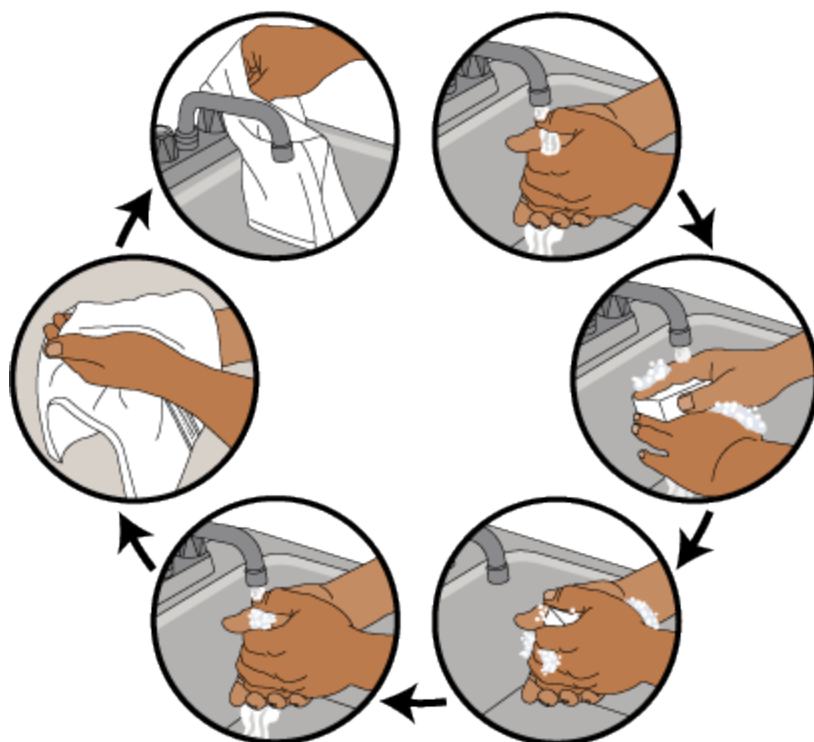
Τα συμπτώματα της COVID-19 είναι σαν της γρίπης, αλλά μπορεί να είναι πολύ πιο σοβαρά. Μπορεί να παρουσιάσετε βήχα, πυρετό, τρέμουλο, ρίγη και μπορεί να δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε. Μπορεί να έχετε έντονη κόπωση, μυϊκούς πόνους, πονοκέφαλο ή πονόλαιμο. Ορισμένα άτομα έχουν ναυτία ή διάρροια. Άλλοι χάνουν 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, πόμολλα 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. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο εμβολιασμός είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους επιβράδυνσης της εξάπλωσης του ιού.

Ορισμένα άτομα έχουν μια ήπια μορφή του COVID-19 και μπορούν να μείνουν στο σπίτι μέχρι να αναρρώσουν. Ο γιατρός σας μπορεί να σας παρακολουθεί στενότερα εάν είστε άρρωστη και έγκυος. Ορισμένα άτομα μπορεί να χρειαστεί να νοσηλευτούν στο νοσοκομείο εάν είναι πολύ άρρωστα. 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.

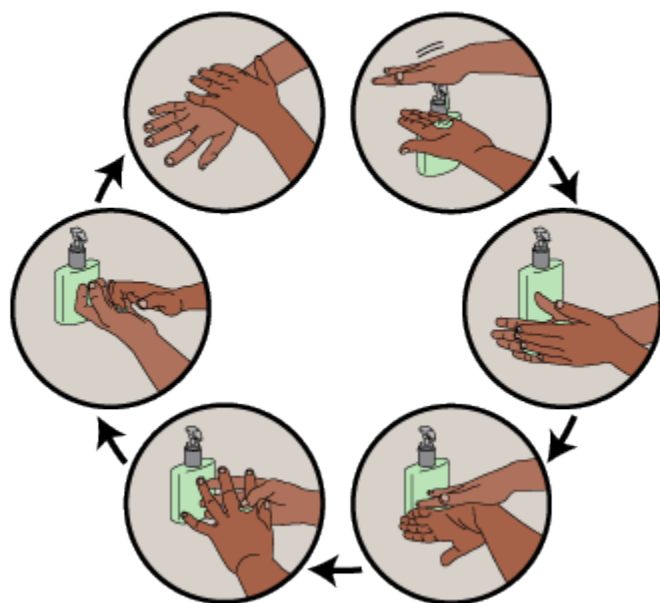
### Image Filename

## 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.
- Το προσωπικό μπορεί να σας ζητήσει να φορέσετε μάσκα πάνω από το στόμα και τη μύτη σας κατά τη διάρκεια του τοκετού. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να φοράτε μάσκα όταν κρατάτε το μωρό σας. Εάν έχετε αρρωστήσει με COVID-19, ενδέχεται να μην μπορείτε να κρατήσετε το βρέφος σας ή να είστε κοντά στο βρέφος σας μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα.
- 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, να κάνετε το εμβόλιο COVID-19.
- Εάν δεν έχετε εμβολιαστεί πλήρως:
  - **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.
  - Φοράτε μάσκα πάνω από το στόμα και τη μύτη σας όταν ταΐζετε ή κρατάτε το βρέφος σας ή αντλείτε μητρικό γάλα για το βρέφος σας.
  - Πλένετε τα χέρια σας συχνά.
  - Μείνετε στο σπίτι σε ένα ξεχωριστό δωμάτιο, εάν είναι δυνατόν, 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:

- Αντιμετώπιση του πυρετού

### **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. Οι ειδικοί πιστεύουν ότι υπάρχει μόνο μια πολύ μικρή πιθανότητα να περάσει ο ιός στο βρέφος σας μέσω του μητρικού σας γάλακτος. Μπορεί να χρειαστεί να σας βοηθήσει ένας υγιής ενήλικας με το τάισμα του βρέφους σας. Εάν όχι, προσέχετε ιδιαίτερα με καλό πλύσιμο χεριών και φοράτε μάσκα. Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπο, το στόμα ή τα μάτια σας και αποφεύγετε επίσης να αγγίζετε το πρόσωπο, το στόμα ή τα μάτια του βρέφους σας.

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 απύρετοι 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 επίσης να μην έχετε συμπτώματα, όπως παραπάνω. Ορισμένοι ειδικοί προτείνουν να περιμένετε 14 ημέρες.

Συζητήστε με τον γιατρό σας σχετικά με το να κάνετε το εμβόλιο COVID-19.

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

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

### **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.
- Δυσκολεύεστε τόσο πολύ να αναπνεύσετε που μπορείτε να πείτε μόνο μία ή δύο λέξεις κάθε φορά.
- Πρέπει να κάθεστε πάντα σε όρθια θέση για να μπορείτε να αναπνέετε ή/και αν δεν μπορείτε να ξαπλώνετε.
- Έχετε πρόβλημα με την αναπνοή όταν μιλάτε ή όταν κάθεστε ακίνητοι.

- Έχετε πολύ σκουρόχρωμα ούρα ή δεν ουρείτε για περισσότερο από 8 ώρες.
- Το μωρό σας κινείται λιγότερο από το συνηθισμένο ή σταματά να κινείται.
- Σημάδια μιας επικίνδυνης κατάστασης που ονομάζεται «προεκλαμψία», όπως πονοκέφαλος που είναι πολύ έντονος ή δεν υποχωρεί, αλλαγές στην όραση ή πόνος στο ανώτερο μέρος της κοιλιάς.

### **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 στο βρέφος μου και σε άλλους.
- Μπορώ να σας πω τι θα κάνω εάν παρουσιάσω πρόβλημα με την αναπνοή, το βρέφος μου κινείται λιγότερο ή τα ούρα μου έχουν πολύ σκούρο χρώμα.

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. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.