

# Patient Education

---

## Πρόληψη της μετάδοσης μολυσματικής ασθένειας

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

Ασθένειες οι οποίες μπορούν να μεταδοθούν εύκολα υπήρχαν πάντα. Ορισμένες φορές, αυτές οι ασθένειες μεταδίδονται από ένα άτομο σε ένα άλλο. Ορισμένες φορές, μεταδίδονται από τα ζώα στον άνθρωπο. Άλλες φορές, μεταδίδονται μέσω μικροβίων στο νερό, στο έδαφος, στην τροφή ή στον αέρα.

Ορισμένες ασθένειες μπορούν να προληφθούν ή να ελεγχθούν με ένα εμβόλιο, όπως η ιλαρά. Άλλες ασθένειες μπορεί να μην έχουν εμβόλιο ή φάρμακα για την αντιμετώπισή τους. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να εμποδίζουμε τη μετάδοση των ασθενειών.

### Γενικά

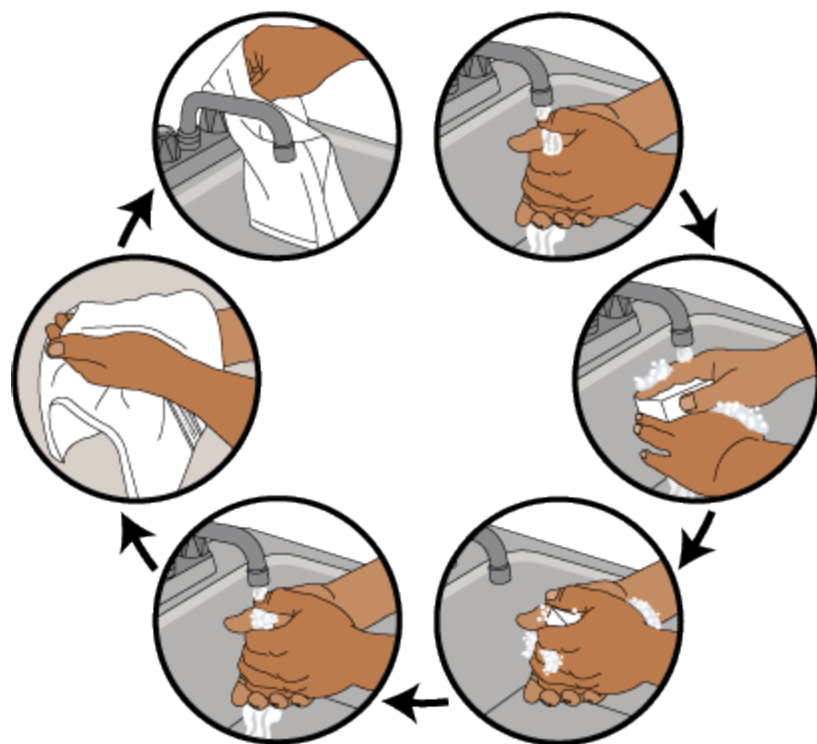
Οι κυβερνήσεις και τα νοσοκομεία μπορεί να χρησιμοποιούν κάποιες πρακτικές για τη δημιουργία αποστάσεων και τον περιορισμό των μετακινήσεων των ανθρώπων. Καθεμία από αυτές έχει διαφορετικό ρόλο στην προσπάθεια της διακοπής ή του περιορισμού της μετάδοσης των ασθενειών.

- Απομόνωση
  - Χρησιμοποιείται όταν οι άνθρωποι έχουν ήδη αρρωστήσει.
  - Μπορεί να γίνει στο σπίτι ή σε νοσοκομείο ή κλινική.
  - Το άτομο που είναι άρρωστο απομονώνεται συχνά από άλλα άτομα.
  - Οι άλλοι μπορεί να φορούν γάντια, μάσκα, προστατευτικά γυαλιά και ρόμπα όταν σας φροντίζουν.
  - Ορισμένα νοσοκομειακά δωμάτια διαθέτουν ειδική ροή αέρα σε ένα δωμάτιο για την αποτροπή εξάπλωσης της λοίμωξης.
  - Ορισμένοι τύποι εξοπλισμού μπορούν να απορριφθούν μετά τη χρήση.
- Καραντίνα
  - Χρησιμοποιείται για να κρατηθούν άτομα τα οποία έχουν εκτεθεί, αλλά δεν έχουν αρρωστήσει ακόμα, μακριά από υγιή άτομα.
  - Μπορεί να γίνει στο σπίτι ή σε ένα επιλεγμένο μέρος.

- Οι υπεύθυνοι υγείας μπορεί να σας ζητήσουν να ελέγχετε τη θερμοκρασία σας και να αναφέρετε τα συμπτώματά σας σε αυτούς.
- Κοινωνική αποστασιοποίηση
  - Περιορίζει τη στενή επαφή μεταξύ υγιών ατόμων. Αυτό σημαίνει να στέκεστε τουλάχιστον 1,8 μέτρα (6 πόδια) μακριά από τους άλλους.
  - Τα σχολεία και οι χώροι εργασίας μπορεί να κλείσουν ή να παρέχουν τρόπους μάθησης ή εργασίας από το σπίτι.
  - Κοινωνικές εκδηλώσεις μπορεί να ματαιωθούν. Ορισμένα καταστήματα, εστιατόρια, γυμναστήρια, θέατρα κ.λπ. μπορεί να κλείσουν για την προστασία του κοινού.
  - Χρήση φραγμάτων μεταξύ των εργαζομένων και εσάς.

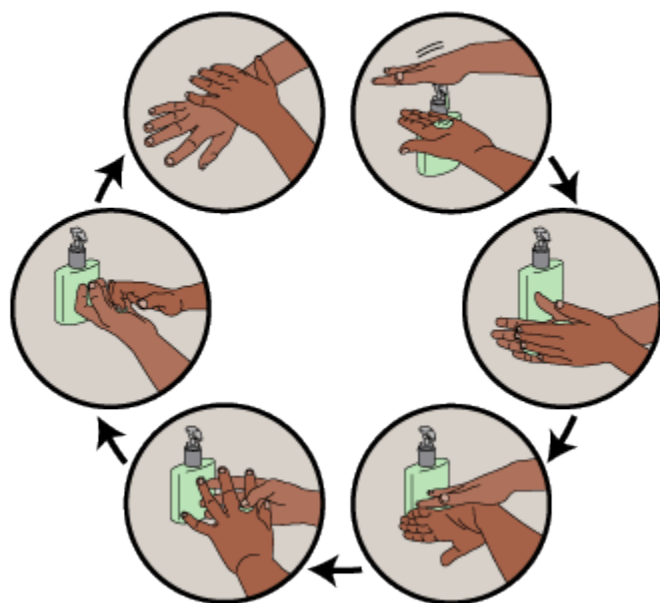
**Image Filename**

## Πλύσιμο χεριών



Τρίψτε για  
20 δευτερόλεπτα

## Απολύμανση χεριών



## Παραμείνετε υγιείς



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

- Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά αφού βήξετε ή φτερνιστείτε. Χρησιμοποιείτε απολυμαντικά χεριών με βάση το οινόπνευμα με τουλάχιστον 60 τοις εκατό οινόπνευμα, όταν δεν είναι διαθέσιμο σαπούνι και νερό. Τρίψτε τα χέρια σας με το απολυμαντικό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- Κρατάτε τα χέρια σας μακριά από τη μύτη, τα μάτια και το στόμα σας. Οι μικροοργανισμοί συνήθως εισέρχονται στο σώμα από αυτά τα μέρη.
- Αποφεύγετε να μοιράζεστε τις πετσέτες, τα χαρτομάντιλα, την τροφή ή το ποτό σας με οποιοδήποτε άρρωστο άτομο.
- Αποφεύγετε τον συνωστισμό. Προσπαθήστε να παραμείνετε στο σπίτι όσο περισσότερο μπορείτε. Εάν χρειάζεται να βρίσκεστε σε μια ομάδα άλλων ανθρώπων, πλένετε τα χέρια σας συχνά. Προσπαθήστε να βρίσκεστε τουλάχιστον 1,8 μέτρα (6 πόδια) μακριά από τους άλλους. Αποφεύγετε τις χειραψίες, τις αγκαλιές και τα «κόλλα πέντε».
- Κάνετε εμβόλιο γρίπης κάθε χρόνο.

### Για να αποτρέψετε τη μετάδοση μικροοργανισμών στο σπίτι ή άλλους χώρους:

- Εάν είστε άρρωστοι, μείνετε στο σπίτι. Μείνετε σε ξεχωριστό δωμάτιο αν είναι δυνατόν. Συχνά μπορείτε να μεταδίδετε μικροοργανισμούς μερικές ημέρες πριν να παρουσιάσετε συμπτώματα και για όσο χρονικό διάστημα εξακολουθείτε να έχετε συμπτώματα.
- Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με 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.

- Διατηρείτε το σπίτι καθαρό σκουπίζοντας τους πάγκους, τους νεροχύτες, τις βρύσες, τα πόμολα, τα τηλέφωνα, τα τηλεχειριστήρια και τους διακόπτες φωτισμού με ένα καθαριστικό που περιέχει χλωρίνη ή άλλο απολυμαντικό. Πλένετε τα πιάτα στο πλυντήριο πιάτων ή με καυτό σαπουνόνερο. Πολλοί μικροοργανισμοί μπορούν να επιβιώσουν σε συμπαγείς επιφάνειες για 24 ώρες ή περισσότερο.

### Χρήσιμες συμβουλές

Το να μπει κάποιος σε καραντίνα μπορεί να προκαλεί ψυχολογική πίεση. Αυτές είναι ορισμένες συμβουλές που μπορούν να κάνουν τα πράγματα λίγο ευκολότερα.

- Πριν αρχίσει η καραντίνα, καταστρώστε ένα σχέδιο. Προετοιμαστείτε για τουλάχιστον 2 εβδομάδες στο σπίτι για όλα τα μέλη της οικογένειας και τα ζώα συντροφιάς.
- Να έχετε αρκετή τροφή και νερό για όλους.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε ένα θερμόμετρο που λειτουργεί και ένα φάρμακο που μειώνει τον πυρετό όπως ακεταμινοφαίνη ή ιβουπροφαίνη.
- Να έχετε διαθέσιμα πολλά χαρτομάντιλα, απολυμαντικό χεριών και προμήθειες ειδών καθαρισμού.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετά συνταγογραφούμενα φάρμακα που χρειάζεται το κάθε άτομο για μερικές εβδομάδες. Λάβετε υπόψη πράγματα όπως εργασία, σχολείο και φροντίδα παιδιών όταν καταστρώνετε το σχέδιό σας. Μπορεί να χρειαστεί να κάνετε τις κανονικές σας δραστηριότητες, όπως εργασία ή σχολείο, από το σπίτι.
- Σχεδιάστε πώς θα παραμείνετε σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους κατά τη διάρκεια αυτού του χρονικού διαστήματος.
- Να έχετε μια αξιόπιστη πηγή πληροφόρησης σχετικά με την καραντίνα. Χρησιμοποιήστε απλούς όρους για να εξηγήσετε στα μικρά παιδιά.
- Σκεφτείτε πώς θα μπορείτε να φροντίσετε ένα μέλος της οικογένειας σε περίπτωση που αρρωστήσει. Θα μπορέσετε να το απομονώσετε από τους άλλους στο σπίτι σας;
- Ζητήστε βοήθεια και υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους σας αν τη χρειάζεστε κατά τη διάρκεια αυτής της αγχωτικής περιόδου.

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.