

# ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ SARS-COV-2

## Πανδημία Covid-19

Η πανδημία που προκλήθηκε από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2 αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά στην πόλη Wuhan, πρωτεύουσα της επαρχίας Hubei της Κίνας, όπου εμφανίστηκε συρροή κρουσμάτων πνευμονίας.

Στις 9 Ιανουαρίου 2020 οι υγειονομικές αρχές της Κίνας ανακοίνωσαν ότι πρόκειται για νέο στέλεχος κορωνοϊού (2019-nCoV). Οι απόπειρες περιορισμού της νόσου απέτυχαν, με αποτέλεσμα ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας να ανακοινώσει ότι αποτελεί Έκτακτη Ανάγκη Δημόσιας Υγείας Διεθνούς Ενδιαφέροντος στις 30 Ιανουαρίου 2020 και στις 11 Μαρτίου ότι αποτελεί πανδημία.

Οι κορωνοϊοί είναι μία ομάδα κών που συνήθως προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις με ποικίλη σοβαρότητα στον άνθρωπο και στα ζώα. Εκτιμάται ότι περίπου το ένα τρίτο των λοιμώξεων ανώτερου αναπνευστικού στον άνθρωπο μπορεί να προκαλείται από κορωνοϊούς.

## Μεταδοτικότητα ιού-Συμπτωματολογία

Ο ιός μεταδίδεται μεταξύ των ανθρώπων μέσω των σταγονιδίων που παράγονται, όταν οι άνθρωποι φτερνίζονται ή βήχουν.

Ο χρόνος μεταξύ της έκθεσης και της εμφάνισης συμπτωμάτων είναι συνήθως από 2 έως 14 ημέρες. Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν πυρετό, βήχα, κεφαλαλγία, μυαλγίες, κόπωση, δυσκολίες στην αναπνοή, και σπανιότερα διάρροια-εμετοί.

Επιπλέον, επιστημονικές έρευνες υποστηρίζουν ότι πιθανή απώλεια γεύσης και όσφρησης αποτελούν συμπληρωματικές ενδείξεις μόλυνσης από τον ιό.

## Επιπλοκές του Ιού

Η πιθανότητα να νοσήσουν βαρύτερα και να νοσηλευτούν σε νοσοκομείο είναι μεγαλύτερη για τους ηλικιωμένους, ιδίως για τους ανθρώπους άνω των 60 ετών, καθώς και για τα άτομα με υποκείμενα νοσήματα.

Οι επιπλοκές μπορούν να περιλαμβάνουν πνευμονία και σύνδρομο οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας. Άλλες επιπλοκές περιλαμβάνουν θρομβοεμβολικά επεισόδια και το σύνδρομο Long-Post Covid.

Σε γενικές γραμμές, ο κίνδυνος θανάτου από τη νόσο COVID-19 είναι χαμηλός, αλλά υψηλότερος από ό,τι ο κίνδυνος θανάτου από γρίπη. Ο κίνδυνος θανάτου είναι υψηλότερος στους ηλικιωμένους, καθώς και στα άτομα που πάσχουν από μακροχρόνιες παθήσεις.

## Μακροχρόνιο σύνδρομο Long-Post Covid

Ένας μικρός αριθμός ασθενών μπορεί να εμφανίσει μακροχρόνιες επιπτώσεις από τη νόσο COVID-19.

Ο όρος Long-Post Covid περιλαμβάνει τα συμπτώματα και σημεία αλλά και τις επιπλοκές (όψιμες ή μακροχρόνιες) που εμμένουν ή εμφανίζονται 4 εβδομάδες μετά τη λοίμωξη με SARS-COV-2.

Το μακροχρόνιο σύνδρομο COVID-19 προσβάλλει ασθενείς όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων ατόμων που είχαν μόνο ήπια συμπτώματα της νόσου COVID-19 όταν μολύνθηκαν για πρώτη φορά.

Συχνές επιπλοκές του Long-Post Covid συνδρόμου έχουν παρατηρηθεί στα παρακάτω συστήματα:

- Αναπνευστικές(π.χ βήχας/δύσπνοια κ)
- Καρδιαγγειακές(π.χ μυοκαρδίτιδα, περικαρδίτιδα)
- Νεφρικές(π.χ Χρόνια νεφροπάθεια)
- Δερματολογικές(π.χ Τριχόπτωση, εξανθήματα)
- Ρευματολογικές(π.χ Αρθρίτιδα)
- Ενδοκρινικές(π.χ Εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη)
- Νευροψυχιατρικές(π.χ Κεφαλαλγία)
- Αγγειακές(π.χ. Θρομβοεμβολικά επεισόδια)
- Ουρολογικές(πχ. Ακράτεια)
- Γαστρεντερικές
- Άλλα

## Μέτρα προφύλαξης από τον ιό

Για την ασφάλεια και την μέγιστη προστασία από τον ιό είναι σημαντικό να τηρούνται τα παρακάτω μέτρα:

- Πλύσιμο χεριών τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και να αποφεύγεται η επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
- Κάλυψη κατά το βήχα ή το φτέρνισμα με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτεται άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, κάλυψη με το εσωτερικό του αγκώνα.
- Εάν εμφανιστούν ήπια συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχας, καταρροή, πυρετός  $\leq 37,6$  °C, πονόλαιμος) παραμονή στο σπίτι σε απομόνωση και παρακολούθηση την υγείας.
- Σε περίπτωση επιδείνωσης των συμπτωμάτων ή όταν τα ήπια συμπτώματα επιμένουν για περισσότερο από 5 ημέρες ή εάν το άτομο ανήκει σε ευπαθή ομάδα (ηλικιωμένα άτομα, άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακά και χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, αρτηριακή υπέρταση, ανοσοανεπάρκεια) άμεση επικοινωνία με ιατρό για αξιολόγηση.
- Εάν λαμβάνεται φαρμακευτική αγωγή συμμόρφωση στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.

Για την ασφάλεια και την μέγιστη προστασία από τον ιό είναι σημαντικό να αποφεύγονται τα παρακάτω:

- Η επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).
- Αποφυγή χώρων συγχρωτισμού, επισκέψεων σε οικίες και παραμονή σε ανοιχτούς χώρους σε συνθήκες συγχρωτισμού.
- Αποφυγή μη απαραίτητων ταξιδιών τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.
- Αποφυγή επισκέψεων σε νοσηλευόμενους ασθενείς.

- Αποφυγή επαφής με άτομα που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα.  
Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, να ακολουθούνται μέτρα ατομικής υγιεινής (πολύ καλό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών, χρήση μάσκας ή τήρηση απόστασης τουλάχιστον 2 μέτρων).

## Πρόληψη νόσου Covid-19

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης της νόσου COVID-19 είναι ο εμβολιασμός, σε συνδυασμό με μέτρα προφύλαξης όπως η χρήση μάσκας και η τήρηση φυσικής απόστασης.

Οι άνθρωποι που έχουν εμβολιαστεί έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν σοβαρή νόσο ή να χρειαστεί να νοσηλευτούν. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι φορείς δημόσιας υγείας προτρέπουν όλα τα άτομα που είναι επιλέξιμα να εμβολιαστούν πλήρως κατά της νόσου COVID-19 το συντομότερο δυνατό.

## Διαθέσιμα εμβόλια για χρήση

### Εμβόλια νουκλεϊκού οξέος (mRNA)

- BioNTech-Pfizer
- Moderna

Ο εν λόγω τύπος εμβολίου περιέχει μέρος των «οδηγιών» από τον ιό που προκαλεί την COVID-19. Αυτό επιτρέπει στα ίδια τα κύτταρα του οργανισμού να παράγουν μια πρωτεΐνη που βρίσκεται μόνο στον συγκεκριμένο ιό.

Το ανοσοποιητικό σύστημα του ατόμου αναγνωρίζει ότι η εν λόγω πρωτεΐνη δεν θα έπρεπε να βρίσκεται στον οργανισμό και ανταποκρίνεται με τη δημιουργία φυσικής άμυνας κατά της λοίμωξης από την COVID-19.

### Εμβόλια ιικού φορέα

- AstraZeneca
- Johnson & Johnson

Ο εν λόγω τύπος εμβολίου χρησιμοποιεί έναν άλλον, αβλαβή ιό για τη μεταφορά «οδηγιών» από τον ιό που προκαλεί την COVID-19.

Αυτό επιτρέπει στα ίδια τα κύτταρα του οργανισμού να παράγουν την πρωτεΐνη που βρίσκεται μόνο στον ιό της COVID-19.

Το ανοσοποιητικό σύστημα του ατόμου αναγνωρίζει ότι η εν λόγω πρωτεΐνη δεν θα έπρεπε να βρίσκεται στον οργανισμό και ανταποκρίνεται με τη δημιουργία φυσικής άμυνας κατά της λοίμωξης από την COVID-19.

## Εμβολιασμός

Τα εμβόλια κατά του κορωνοϊού SARS-CoV-2 είναι ασφαλή και σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα ασφαλείας, τα οφέλη υπερτερούν των κινδύνων.

Πριν από κάθε έγκριση, τα εμβόλια υποβάλλονται σε αυστηρούς ελέγχους και κλινικές δοκιμές έτσι ώστε να διασφαλιστεί ότι πληρούν τα διεθνώς συμφωνημένα πρότυπα αναφοράς ασφάλειας και αποτελεσματικότητας.

Επιπλέον, παρακολουθούνται συνεχώς για να διασφαλίζεται η ασφάλεια στη χρήση τους.

## Ανεπιθύμητες ενέργειες εμβολίων

Οι ανεπιθύμητες ενέργειες που έχουν αναφερθεί για τα εμβόλια COVID-19 είναι στην πλειοψηφία τους ήπιες έως μέτριες και με μικρή διάρκεια.

Οι πιο συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες περιλαμβάνουν ερυθρότητα και πόνο στο σημείο της ένεσης, πυρετό, κόπωση, πονοκέφαλο, μυϊκό πόνο, ρίγη, ναυτία, διάρροια και πρήξιμο.

## Οφέλη εμβολίων

Παρακάτω αναγράφονται μερικά από τα σημαντικότερα οφέλη των εμβολίων:

- Αποτελούν ένα από τα δέκα σημαντικότερα επιτεύγματα του 20<sup>ου</sup> αιώνα.
- Λόγω ευρείας εφαρμογής των εμβολιαστικών προγραμμάτων εξαλείφθηκαν πολλά θανατηφόρα μολυσματικά νοσήματα.
- Κάθε χρόνο προλαμβάνονται εκατομμύρια θάνατοι.
- Παρέχουν προστασία σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες (έγκυες, ανοσοκοτασταλμένοι, νεογνά κλπ) που δεν μπορούν να εμβολιαστούν.
- Λόγω ευρείας εφαρμογής των εμβολιαστικών προγραμμάτων εξοικονομούνται αρκετοί πόροι στο σύστημα υγείας.
- Το οικονομικό φορτίο των νοσημάτων ξεπερνά αρκετά το κόστος του εμβολιασμού.