

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Τί πρέπει να ξέρουμε;

- Ποιός είναι ο ιός;
- Πώς μεταδίδεται;
- Πρόληψη μετάδοσης



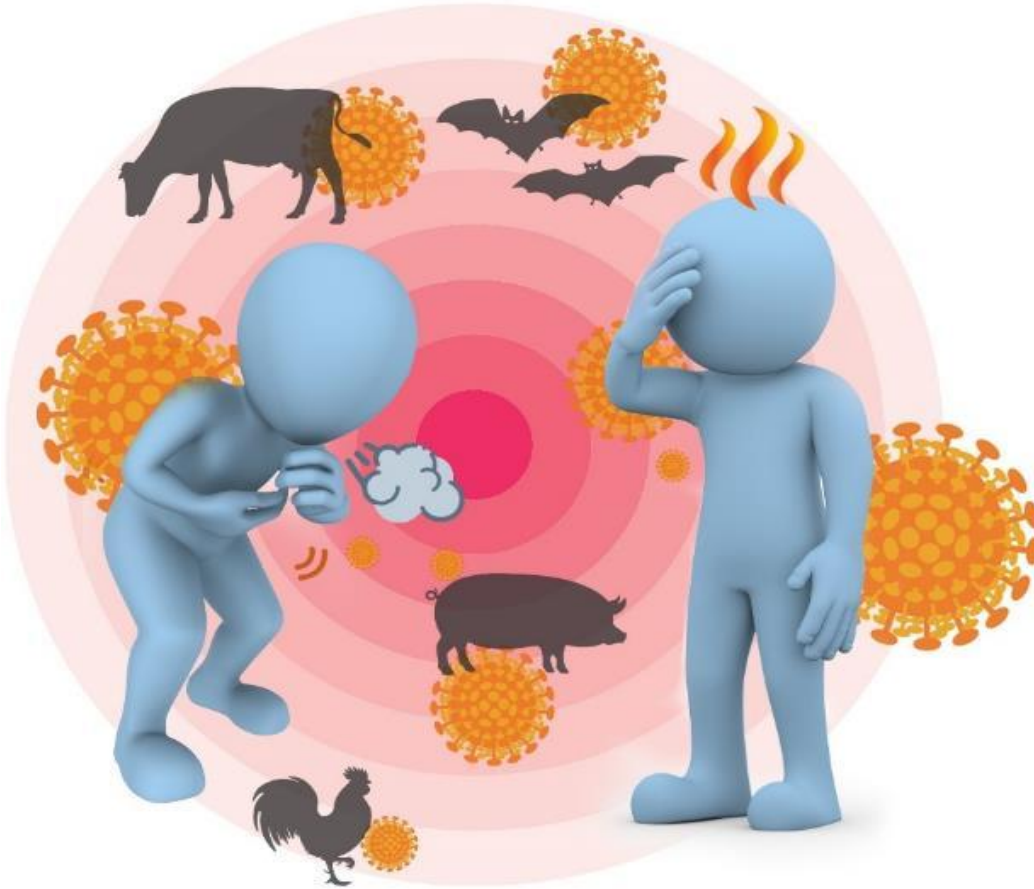
Η πανδημία COVID-19

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ, WHO) Ανακοίνωσε ότι η κατάσταση αποτελεί πανδημία στις 11 Μαρτίου 2020 λόγω:

- Έκτεταμένης μετάδοσης από άνθρωπο σε άνθρωπο
- Μεγάλου αριθμού χωρών με πρόβλημα COVID-19



Ο κορονοϊός SARS-CoV-2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2) προκαλεί COVID-19

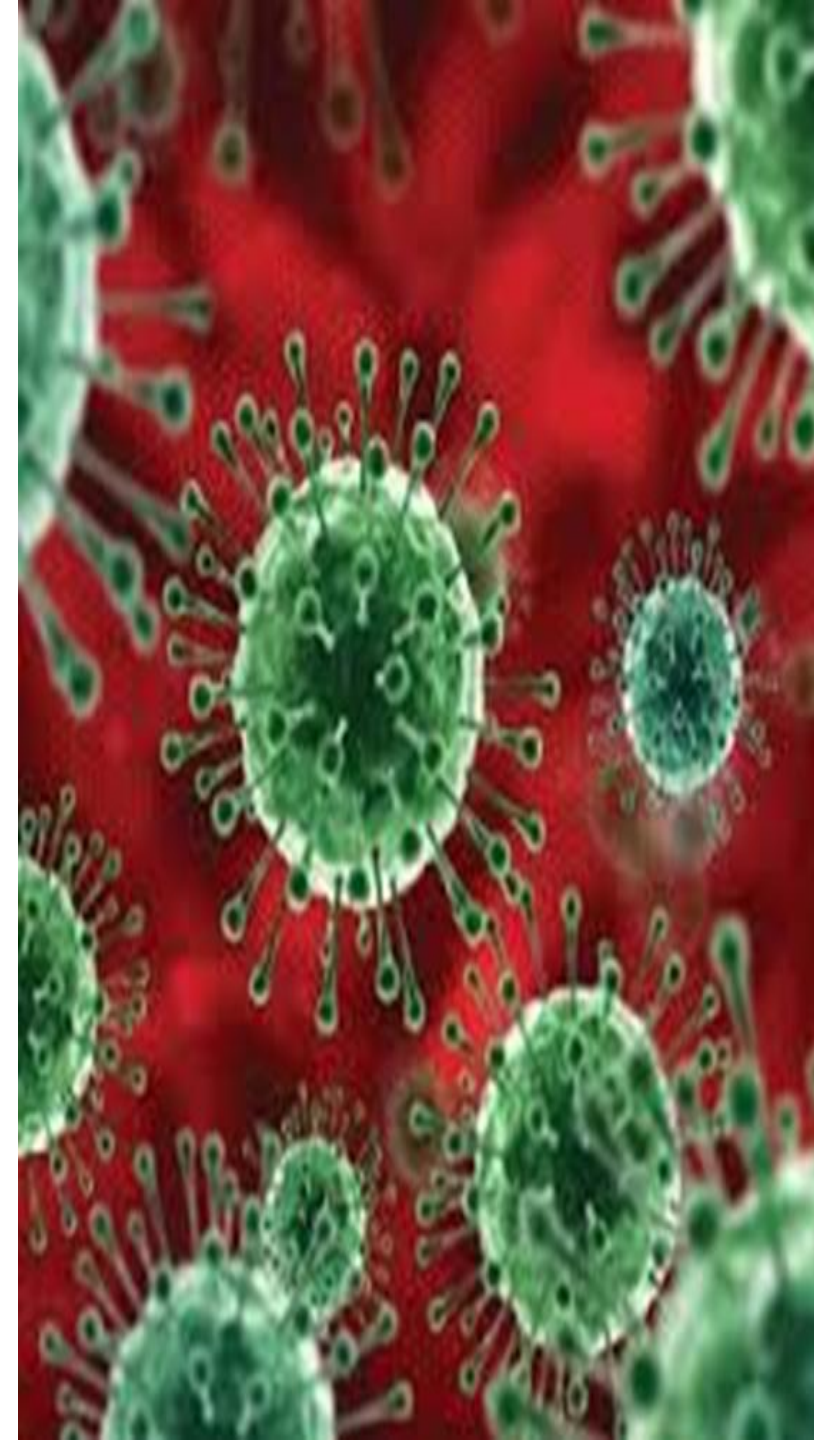


- Ο SARS-CoV-2 αποτελεί έναν νέο ιό
- Τα πρώτα περιστατικά ήσαν ασθενείς με πνευμονία στην πόλη Wuhan της Κίνα, στα τέλη του Δεκέμβρη 1919
- Πιθανότατα η νόσος ξεκίνησε απο τα ζώς, τώρα όμως μεταδίδεται ανάμεσα σε ανθρώπους
- Επειδή ο ιός είναι καινούριος, μαθαίνουμε συνεχώς. Αυτό που σήμερα ξέρουμε, δυνατόν να αλλάξει στο αμέσως επόμενο διάστημα.

COVID-19

CO (rona)VI(rus)D(isease)(20)19

- Θετικός RNA ιός ζωικής προέλευσης
- Συνδέεται με τον υποδοχέα ACE2 (πνευμονοκύτταρα τύπου 2)
- Παρόμοιος με τον SARS/MERS
- Χρόνος επώασης 4 ημέρες (2-14)
- Πρόκληση ARDS (οξεία αναπνευστική ανεπάρκεια)
- Θνητότητα 3.4% (ποικίλλει ευρέως κατά περιοχή)

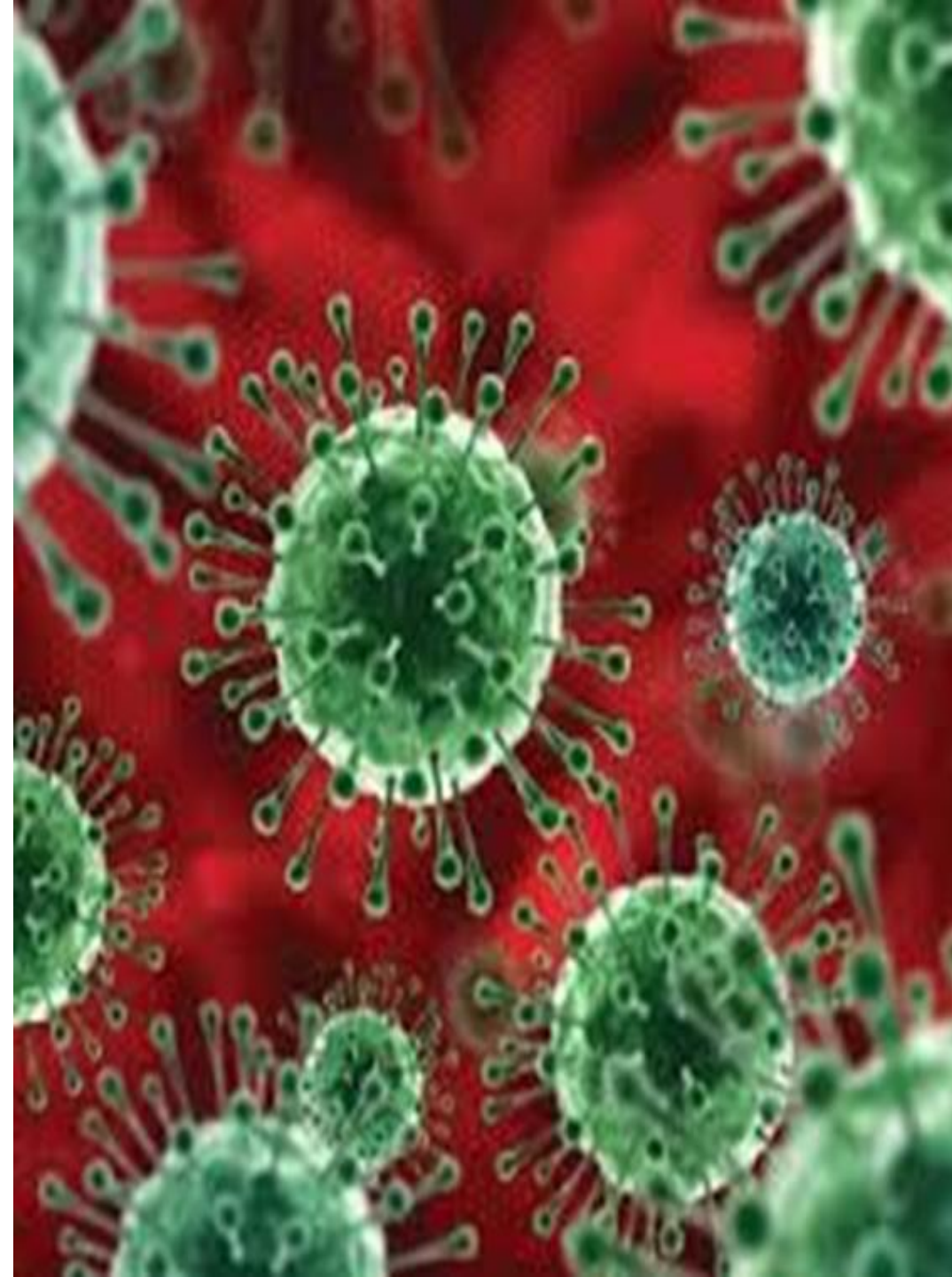


Ιοί, ζωνοόσοι και μετάδοση σε ανθρώπους

- 56 ζωνοόσοι προκαλούν 2.5 δισεκατομμύρια περιστατικά νόσησης και 2.7 εκατομμύρια θανάτους ετησίως
- Συνήθεις ζωνοόσοι: Λύσσα, τοξοπλάσμωση, πυρετός Q, δάγγειος πυρετός, ιός Ebola, άνθρακας και γρίπη πτηνών
- Ισπανική γρίπη (1918): 50 εκατομμύρια θάνατοι
- Γρίπη Χονγκ Κονγκ (1968): 700.000 θάνατοι
- Οι ιοί SARS, MERS και Ebola αποδίδονται στις νυχτερίδες (οι οποίες δεν νοσούν λόγω ισχυρότατης ανοσιακής απόκρισης τους στους ιούς μέσω παραγωγής ιντερφερόνης!)
- Ο ιός COVID είναι προϊόν φυσικής εξέλιξης και θεωρείται ότι προήλθε από νυχτερίδες, μυρμηγκοφάγους ή φίδια
- Ιοί θανατηφόροι για τα ζώα (ιός λοιμώδους βρογχίτιδας στα κοτόπουλα, ιός λοιμώδους περιτονίτιδας στις γάτες, ιός γαστρεντερίτιδας στα ποντίκια με θνητότητα έως και 100%) είναι τελείως ακίνδυνοι για τον άνθρωπο

COVID-19 Πώς μεταδίδεται;

- Μετάδοση μέσω μεγάλων σταγονιδίων
- Κίνδυνος επι απόστασης <1.8 μέτρων απο τον ασθενή
- Όλες οι διαδικασίες παραγωγής αερολύματος αυξάνουν τον κίνδυνο διασποράς (προφυλάξεις ως επι αερογενούς λοίμωξης)



Διαδικασίες παραγωγής αερολύματος

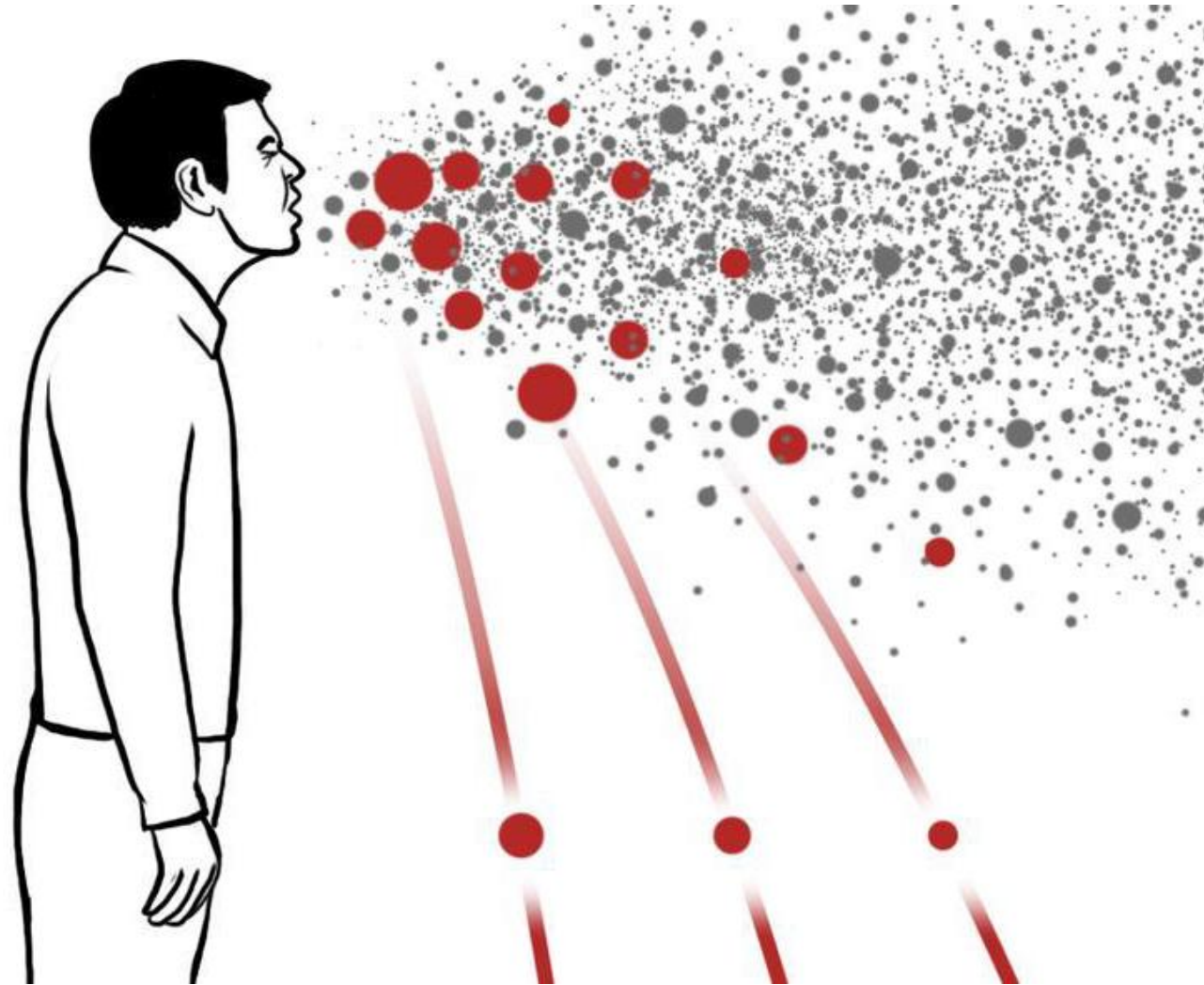
1. Διασωλήνωση τραχείας
2. Χρήση μάσκας με Ambu
3. Βρογχοσκόπηση
4. Μη επεμβατικός μηχανικός αερισμός, CPAP, HFNC
5. Βαθειά αναρρόφηση βρογχικών εκκρίσεων

Πώς μεταδίδεται ο COVID-19;

- Οι άνθρωποι μολύνονται από άλλους ανθρώπους όταν αυτοί βρίσκονται σε στενή επαφή
- Ο COVID πιθανότατα μεταδίδεται με τον ίδιο τρόπο όπως το κρυολόγημα και την γρίπη μέσω σταγονιδίων που δημιουργούνται όταν μιλάμε, βήχουμε ή φτερνιζόμαστε
- Άτομα σε στενή επαφή μπορούν να μολυνθούν όταν τα σταγονίδια αγγίξουν τη μύτη, τα μάτια ή το στόμα ή όταν τα σταγονίδια εισπνευσθούν
- Όταν ακουμπάμε μολυσμένα αντικείμενα, τα σταγονίδια μολύνουν τα χέρια μας. Εάν στη συνέχεια αγγίξουμε το πρόσωπο μας, αυτά μπορεί να μολύνουν τη μύτη, τα μάτια ή το στόμα μας
- Μολυσμένα άτομα με ήπια ή και καθόλου συμπτώματα δυνατόν να μεταδώσουν τον COVID-19.



Μετάδοση μέσω μεγάλων σταγονιδίων (> 5 μ)



Πώς καταλαβαίνουμε οτι κάποιος πάσχει;

Τα συμπτώματα

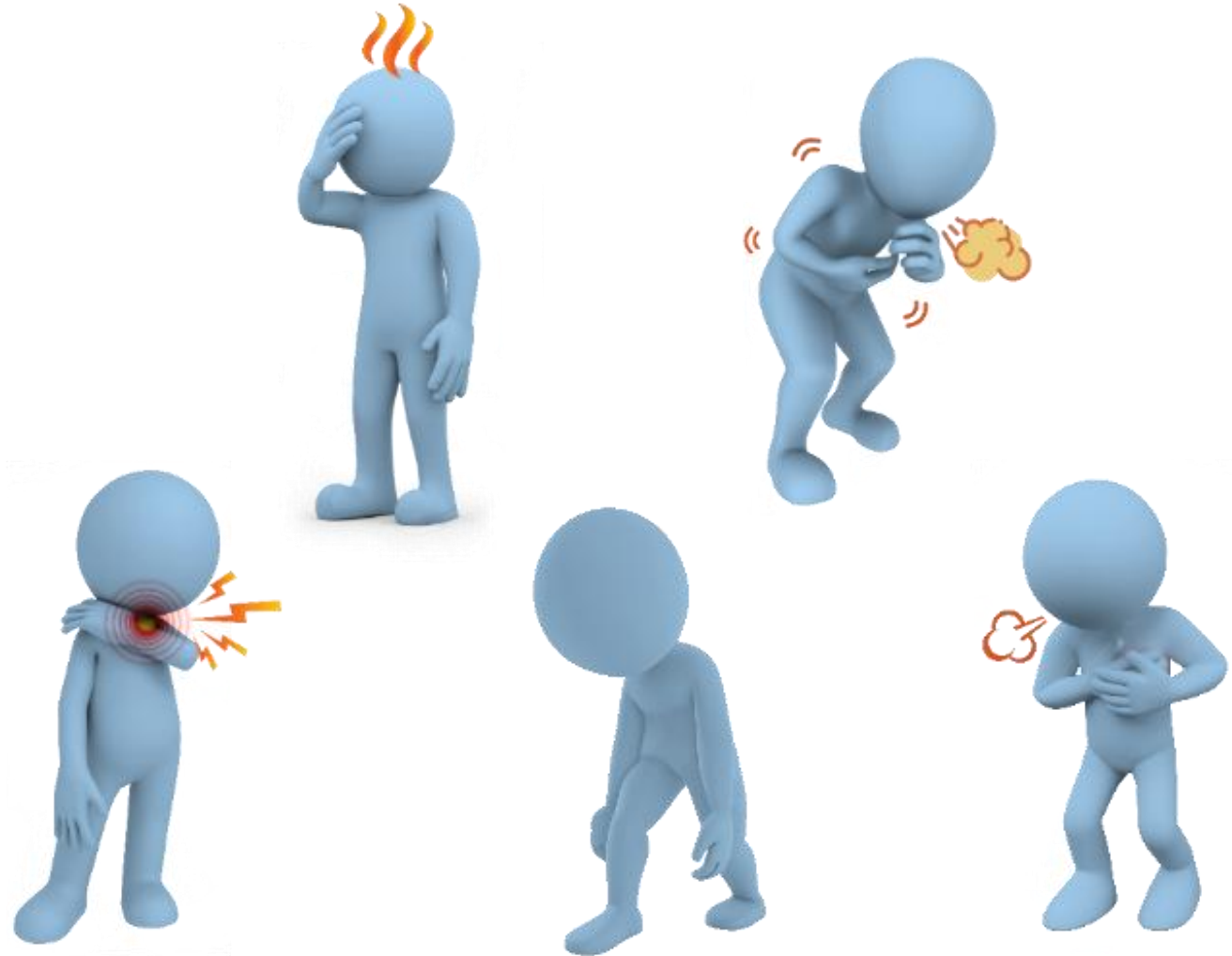


Τα συμπτώματα ξεκινούν όπως σε πολλά άλλα νοσήματα

Τα συνήθη συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Πυρετό
- Βήχα
- Πονόλαιμο
- Ευκολή κόπωση
- Δύσπνοια

Τα συμπτώματα ξεκινούν περίπου μία μέρα μετά την έκθεση στον ιό, αν και μπορεί να καθυστερήσουν έως και 14 ημέρες. Τα περισσότερα άτομα εμφανίζουν συμπτώματα μέσα σε 5-6 ημέρες.



Δυνατόν να προκαλέσει πολλά ακόμα συμπτώματα όπως:

- Πονοκέφαλο και μυαλγίες
- Αιφνίδια απώλεια όσφρησης και γεύσης
- Καταρροή και μπούκωμα της μύτης
- Διάρροια
- Εξάνθημα

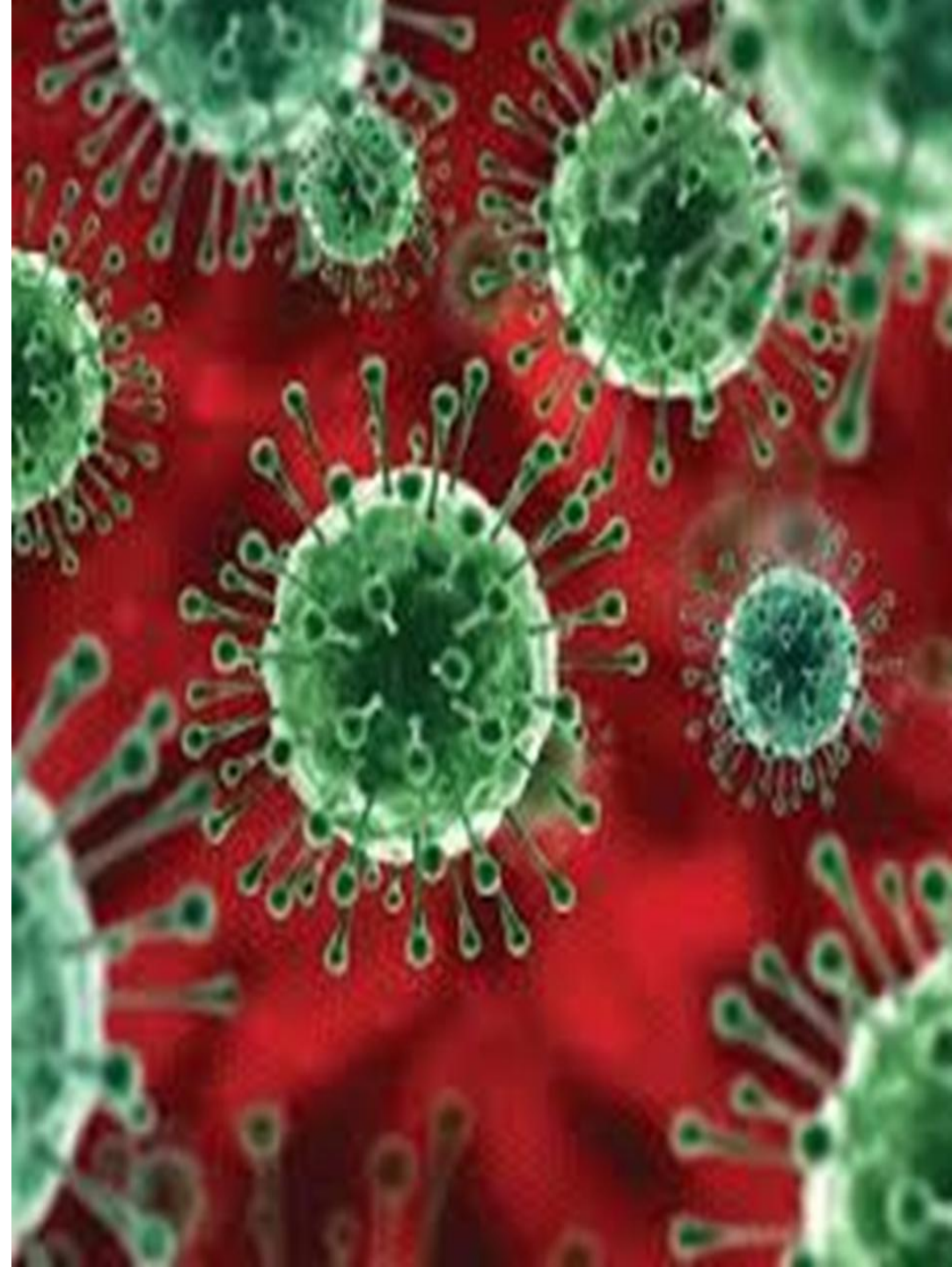
Μερικά άτομα δεν έχουν κανένα σύμπτωμα, οι περισσότεροι ωστόσο έχουν ήπια ενώ σε λίγους ασθενείς μπορεί τα συμπτώματα να είναι σοβαρά ή και μοιραία.

Πολλοί ασθενείς γίνονται απολύτως καλά σε περίπου 2 εβδομάδες. Σε άλλους, μερικά συμπτώματα, όπως η δύσπνοια και η κόπωση, δυνατόν να παραμείνουν για εβδομάδες ή και μήνες.



Πρόληψη μετάδοσης

- Μείωση διασποράς!
- Αποφυγή έκθεσης!



Πρόληψη

Μείωση της διασποράς της λοίμωξης!

- Φορέστε μάσκα προσώπου (ή ύφασμα που καλύπτει μύτη και στόμα) όταν βρίσκεστε σε δημόσιο χώρο με άλλα άτομα
- Εάν έχετε συμπτώματα, ακόμη και ήπια, μείνετε στο σπίτι. Αναζητείστε ιατρική βοήθεια με βάση τις τοπικές οδηγίες
- Πλένετε πολύ συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό
- Όταν το σαπούνι και το νερό δεν είναι άμεσα διαθέσιμα, χρησιμοποιείτε αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών
- Καλύψτε τον βήχα και το φτέρνισμα. Μην χρησιμοποιείτε τα χέρια σας αλλά ένα χαρτομάντηλο ή το μανίκι σας. Πετάξτε αμέσως το χαρτομάντηλο και πλύντε τα χέρια σας.



Περισσότερα για την χρήση της μάσκας

Ακολουθείστε τις τοπικές οδηγίες!

- Φορέστε τη μάσκα
 - Όταν είσθε σε επαφή πρόσωπο με πρόσωπο με άλλους
 - Όταν δεν είναι εφικτή η διατήρηση κοινωνικής απόστασης
 - Εάν ανήκετε σε ομάδες υψηλού κινδύνου
 - Εντός υγειονομικού χώρου ή σε άλλους δημόσιους χώρους
- Φορέστε ιατρική μάσκα
 - Όταν βήχετε ή φτερνίζεστε
 - Όταν φροντίζετε ασθενή
- Οι μάσκες δεν προστατεύουν απο μόνες τους – θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό και με τα υπόλοιπα μέτρα υγιεινής

Η μάσκα μειώνει τον κίνδυνο διασποράς του ιού από αυτόν που την φοράει

WORLDWIDE REACH. HUMAN TOUCH.



Πρόληψη

Μείωση της διασποράς της λοίμωξης!

- Αποφύγετε όσο γίνεται περισσότερο να αγγίξετε αντικείμενα κοινής χρήσης (αναπτήρες, χειρολαβές, πόμολα πόρτας κ.λ.π.). Εάν πρέπει να αγγίξετε τέτοιου τύπου αντικείμενα, πλύντε τα χέρια σας ή χρησιμοποιείστε αντισηπτικό χεριών αμέσως μετά. Σιγουρευτείτε ότι δεν αγγίζατε το πρόσωπο σας
- Καθαρίστε και απολυμάνετε συχνά κάθε μέρα επιφάνειες, ιδιαίτερα εάν θεωρείτε ότι έχουν μολυνθεί. Χρησιμοποιείστε απλά οικιακά απορρυπαντικά
- Μη μοιράζεστε φαγητό, ποτά ή προσωπικά αντικείμενα, περιλαμβανομένων των κινητών τηλεφώνων
- Εάν είσθε άρρωστος, μην ταξιδεύετε.



COVID19: Μέτρα ατομικής προστασίας προσωπικού ανα χώρο

Table 1: Transmission based precautions (TBPs): Personal protective equipment (PPE) for care of patients with pandemic COVID-19

	Entry to cohort area (only if necessary) no patient contact*	General ward *	High risk unit ICU/ITU/HDU	Aerosol generating procedures (any setting)
Disposable Gloves	No	Yes	Yes	Yes
Disposable Plastic Apron	No	Yes	Yes	No
Disposable Gown	No	No	No	Yes
Fluid-resistant (Type IIR) surgical mask (FRSM)	Yes	Yes	No	No
Filtering face piece (class 3) (FFP3) respirator	No	No	Yes	Yes
Disposable Eye protection	No	Risk assessment	Risk assessment (always if wearing an FFP3)	Yes

* Personal protective equipment (PPE) for close patient contact (within 1 metre) also applies to the collection of nasal or nasopharyngeal swabs.

Removal of (doffing) personal protective equipment (PPE)

PPE should be removed in an order that minimises the potential for cross contamination. Unless there is a dedicated isolation room with ante room, PPE is to be removed in as systematic way before leaving the patient's room i.e. gloves, then gown and then eye protection.

The FFP3 respirator must always be removed outside the patient's room.

Where possible (dedicated isolation room with ante room) the process should be supervised by a buddy at a distance of 2 metres to reduce the risk of the healthcare worker removing PPE and inadvertently contaminating themselves while doffing.

The FFP3 respirator should be removed in the anteroom/lobby. In the absence of an anteroom/lobby, remove FFP3 respirator in a safe area (e.g., outside the isolation room).

All PPE must be disposed of as healthcare (including clinical) waste.

The order of removal of PPE is as follows:

1 Gloves – the outsides of the gloves are contaminated

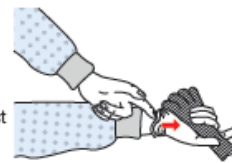
Firstly:

- grasp the outside of the glove with the opposite gloved hand; peel off
- hold the removed glove in gloved hand

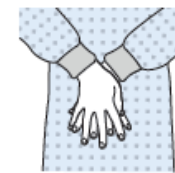


Then:

- slide the fingers of the un-gloved hand under the remaining glove at the wrist
- peel the remaining glove off over the first glove and discard



Clean hands with alcohol gel



2 Gown – the front of the gown and sleeves will be contaminated

Unfasten neck then waist ties



Pull gown away from the neck and shoulders, touching the inside of the gown only using a peeling motion as the outside of the gown will be contaminated



Turn the gown inside out, fold or roll into a bundle and discard into a lined waste bin



3 Eye protection (preferably a full-face visor) - the outside will be contaminated

To remove, use both hands to handle the restraining straps by pulling away from behind and discard.



4 Respirator – In the absence of an anteroom/lobby remove FFP3 respirators in a safe area (e.g., outside the isolation room). Clean hands with alcohol hand rub.

Do not touch the front of the respirator as it will be contaminated

- lean forward slightly
- reach to the back of the head with both hands to find the bottom retaining strap and bring it up to the top strap
- lift straps over the top of the head
- let the respirator fall away from your face and place in bin



5

Wash hands with soap and water



Πρόληψη

Αποφύγετε πιθανή έκθεση στον ιό!

- Μείνετε στο σπίτι όσο αυτό είναι πρακτικά δυνατόν
- Διατηρείστε κοινωνική/φυσική απόσταση- μείνετε 1-2 μέτρα μακριά απο τους άλλους, ακόμη και εάν αυτοί φαίνονται υγιείς
- Αποφύγετε χώρους με συνωστισμό
- Διατηρείστε κοινωνική απόσταση όταν υποδέχεστε επισκέπτες. Αποφύγετε χειραψίες, φιλιά και αγκαλιές
- Ελαχιστοποιείστε συγκεντρώσεις με συγγενείς και φίλους.



Πρόληψη

Αποφύγετε πιθανή έκθεση στον ιό!

- Δουλέψτε απο το σπίτι, όταν αυτό είναι δυνατόν
- Οσο είναι δυνατόν, χρησιμοποιείστε ιδιωτικό μέσο μεταφοράς. Αποφύγετε κατα το δυνατόν τα δημόσια μέσα συγκοινωνίας
- Μείνετε μακριά απο άτομα που νοσούν – μην τους αφήνετε να βήχουν ή να φτερνίζονται επάνω σας
- Για το κοινό, αποφύγετε επίσκεψη σε νοσοκομεία ή άλλους χώρους υγείας, εκτός εάν χρειάζεστε ιατρική βοήθεια.



Είσαι έτοιμος για τον COVID-19;

Προετοίμασε τον εαυτό σου και την οικογένεια σου!

- Παρακολούθησε την κατάσταση στην περιοχή και τη χώρα σου. Ενημερώσου για τις τοπικές οδηγίες και μάθε τους τηλεφωνικούς αριθμούς αναζήτησης βοήθειας
- Διασφάλισε ότι έχεις πρόσβαση σε βασικά είδη όπως τροφή, νερό, οικιακές προμήθειες και φάρμακα
- Μίλα με τον γιατρό για οιαδήποτε χρόνια νόσο σου και φρόντισε την με τον καλύτερο τρόπο
- Διατήρησε όσο μπορείς την υγεία σου. Κοιμήσου αρκετά, φάε υγιεινά και διατήρησε στοιχειώδη σωματική άσκηση
- Σκέψου πώς θα τα βολέψεις εάν οι αρχές επιβάλουν περιορισμούς και 1-2 εβδομάδες
- Προγραμμάτισε τη δυνατότητα σου να φροντίσεις έναν ασθενή-μέλος της οικογένειας σου
- Κάνε το αντιγριπικό εμβόλιο – αυτό θα μειώσει τον κίνδυνο εποχιακής γρίπης και την πιθανότητα να την μπερδέψουμε με τα συμπτώματα του COVID-19.



Τί να κάνεις όταν αρρωστήσεις;



- Εάν έχεις ήπια συμπτώματα, μείνε σπίτι σου και μην πάς στη δουλεά σου
- Ελαχιστοποίησε τις επαφές με τα άλλα μέλη της οικογένειας– χρησιμοποίησε ύφασμα ή μάσκα για τη μύτη και το στόμα και πλένε συχνά τα χέρια σου με σαπούνι και νερό
- **Εάν τα συμπτώματα επιδεινωθούν, αναζήτησε ιατρική βοήθεια και κλείσε ραντεβού**
- Εάν χρειαστεί να επισκεφθείς γιατρό, φόρα την μάσκα σου. Χρησιμοποίησε έως εκεί, κατα το δυνατόν, ιδιωτικό μέσο μεταφοράς

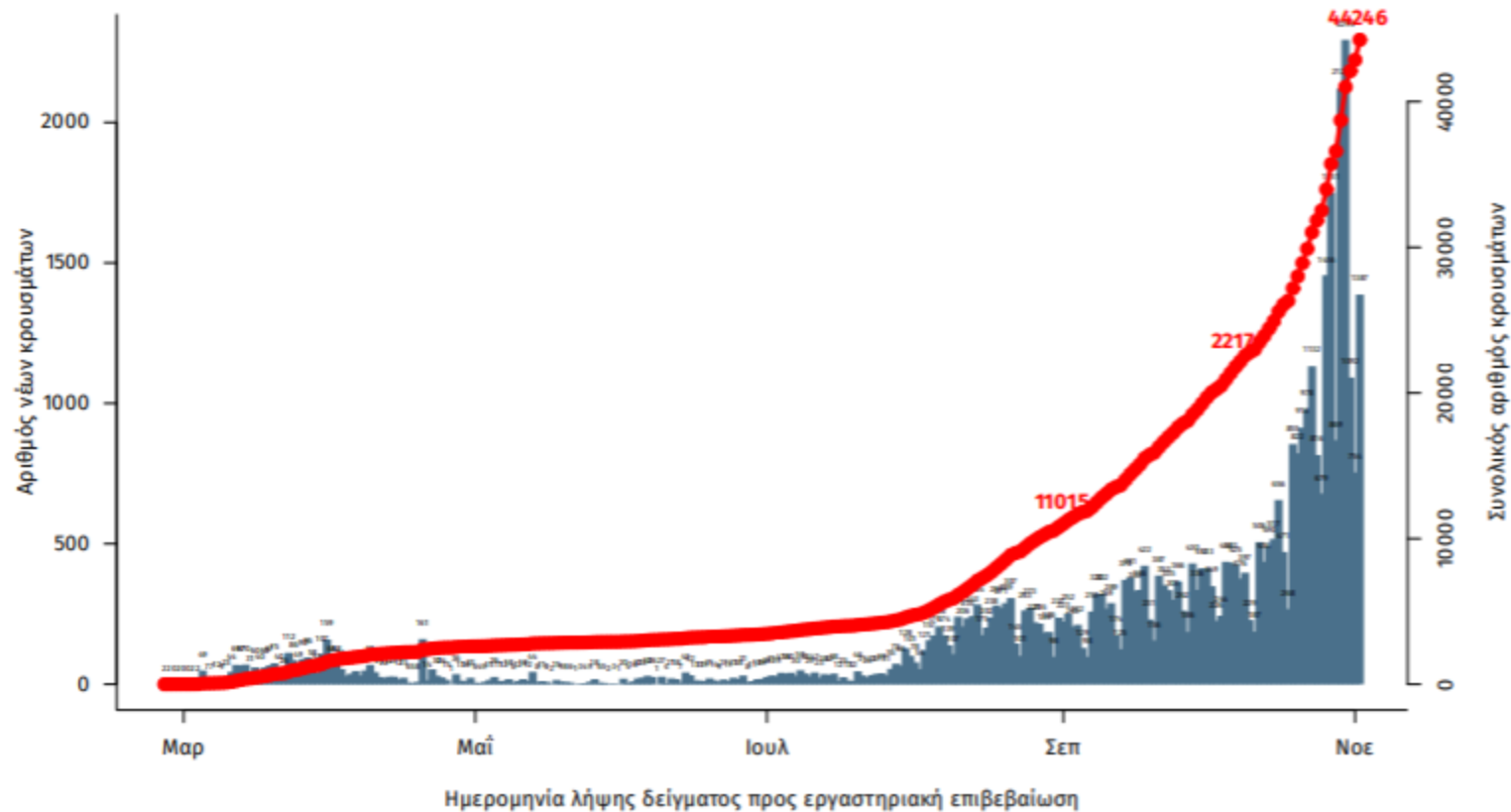
Ποιά είναι η κατάσταση σήμερα στην Ελλάδα;

Στοιχεία του ΕΟΔΥ
3.11.20



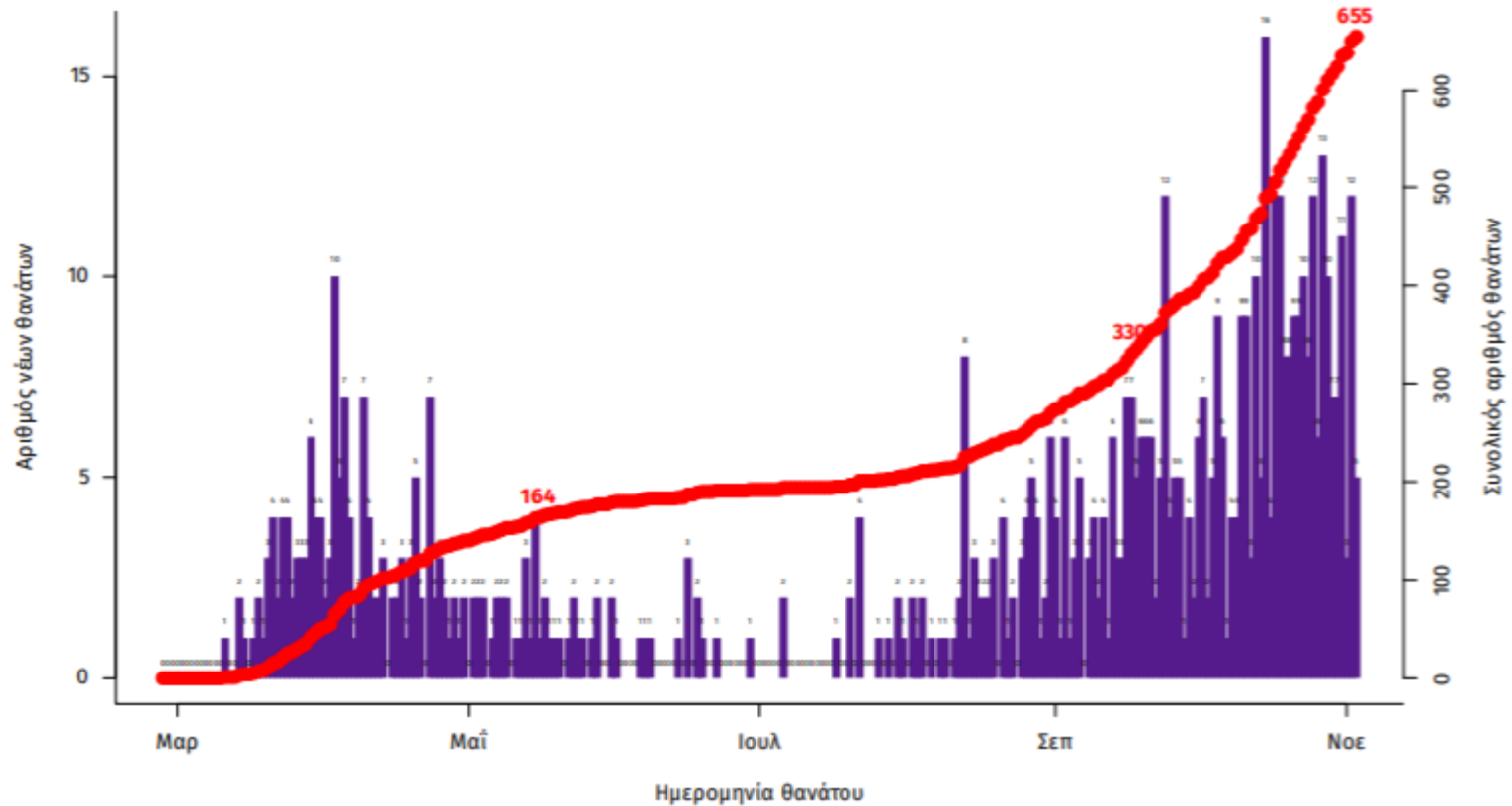
Αριθμός επιβεβαιωμένων κρουσμάτων (3.11.20)

Διάγραμμα 1: Αριθμός εργαστηριακά επιβεβαιωμένων κρουσμάτων COVID-19 στην Ελλάδα, 03 Νοεμβρίου 2020



Αριθμός επιβεβαιωμένων θανάτων (3.11.20)

Διάγραμμα 2: Αριθμός εργαστηριακά επιβεβαιωμένων θανάτων με COVID-19 στην Ελλάδα, 03 Νοεμβρίου 2020



Ηλικιακή κατανομή κρουσμάτων

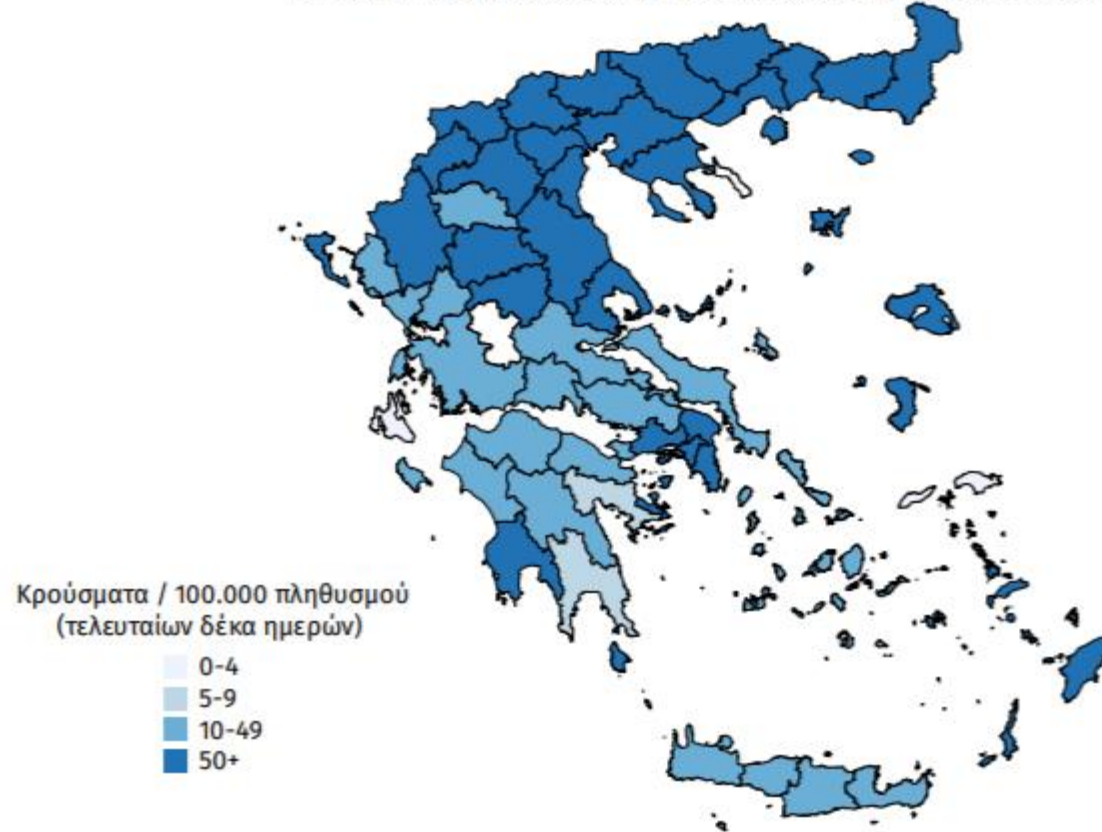
Πίνακας 1: Ηλικιακή κατανομή επιβεβαιωμένων κρουσμάτων COVID-19

	Σύνολο κρουσμάτων COVID-19*	Θάνατοι ασθενών με COVID-19	Νοσηλεύόμενοι διασωληνωθέντες
Σύνολο			
0 – 17 ετών	3254 (7.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
18 – 39 ετών	18565 (44.3%)	6 (0.9%)	3 (1.8%)
40 – 64 ετών	15361 (36.7%)	110 (16.8%)	75 (44.4%)
65 και άνω	4719 (11.3%)	539 (82.3%)	91 (53.8%)
Άνδρες			
0 – 17 ετών	1767 (7.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
18 – 39 ετών	10385 (45.5%)	5 (1.2%)	3 (2.3%)
40 – 64 ετών	8206 (36.0%)	82 (20.5%)	61 (46.2%)
65 και άνω	2459 (10.8%)	313 (78.2%)	68 (51.5%)
Γυναίκες			
0 – 17 ετών	1486 (7.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
18 – 39 ετών	8171 (42.9%)	1 (0.4%)	0 (0.0%)
40 – 64 ετών	7150 (37.5%)	28 (11.0%)	14 (37.8%)
65 και άνω	2260 (11.9%)	226 (88.6%)	23 (62.2%)

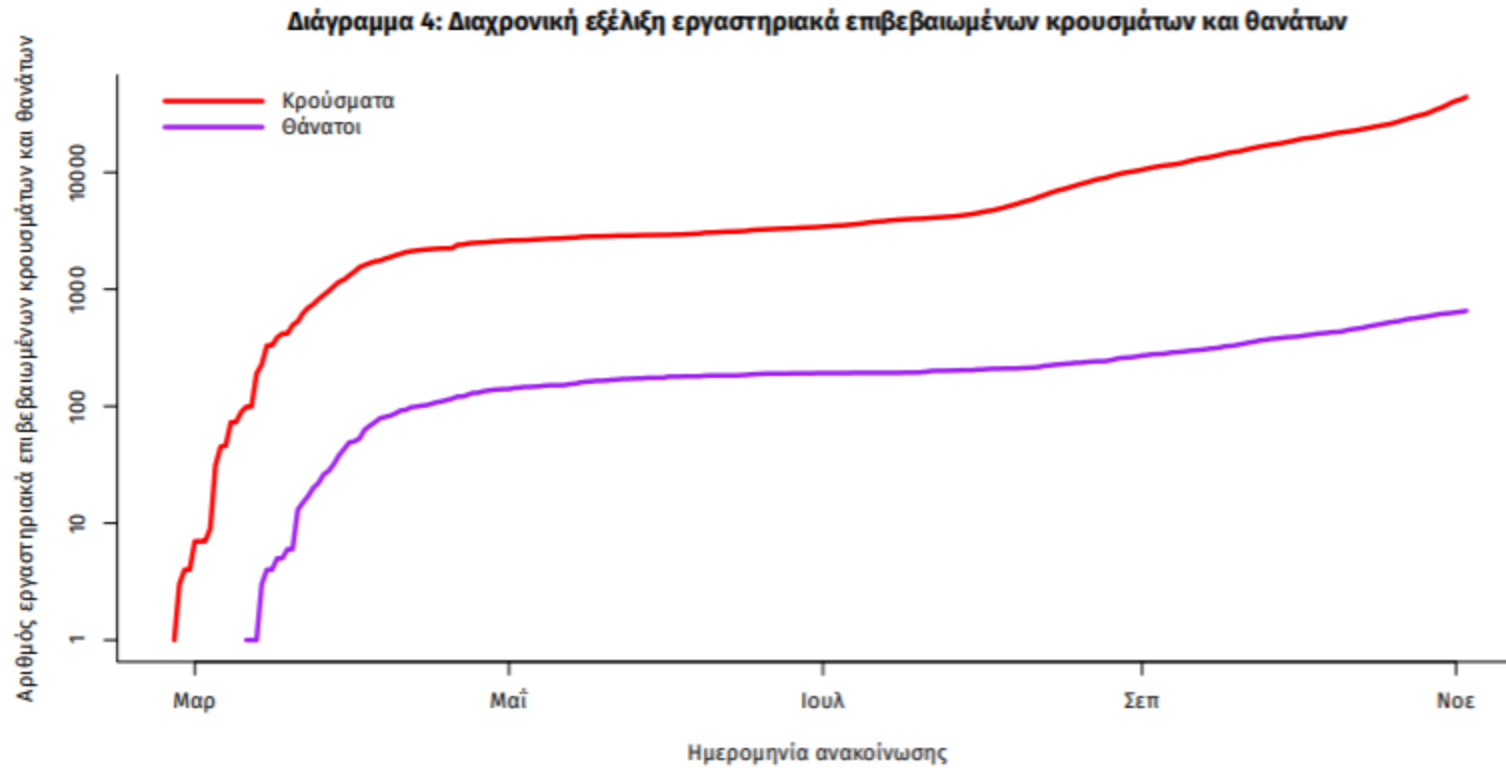
* Τα στοιχεία αφορούν τα κρούσματα εκείνα για τα οποία είναι γνωστή και επιβεβαιωμένη η ηλικία τους

Επιβεβαιωμένα κρούσματα (τελευταίες 10 ημέρες)

Διάγραμμα 4: Χάρτης επίπτωσης (τελευταίων δέκα ημερών) επιβεβαιωμένων κρουσμάτων COVID-19, 03 Νοεμβρίου 2020
Με βάση τον τόπο μόνιμης κατοικίας, ή προσωρινής διαμονής (για τους προσωρινά διαμένοντες)



Επιβεβαιωμένα κρούσματα και θάνατοι (3.11.20)



Σας ευχαριστώ

Επόμενη Συζήτηση:
Τετάρτη 11.11.20



ADVICE FOR SUSTAINING STAFF WELLBEING IN CRITICAL CARE DURING AND BEYOND COVID-19

The anticipated needs of staff will vary across each of the phases, consider the following support mechanisms:

Phases	Issues and likely impact	Needs and recommended approach
Pre-phase: No cases on unit	Anticipatory anxiety about what's on its way. Inability to think clearly, feeling overwhelmed, planning. Communication errors. Tension in working relationships. "Readiness" burnout.	Increase a sense of control - the team are in a safe pair of hands. Reassurance and planning. Communication updates are key (you may be thinking ahead, they are thinking now). Escalation plan. Support to managers who are making plans and holding the stresses.
Initial phase: Case 1	Starting to get going, lots of trying out, lost time, repetition and frustration. Further anticipatory anxiety	War room - planning central to allow centralised communication. Management are visible and available. Regular communication bulletins and open forums.
Core Phase: Full scale - Multiple cases	Biggest risk period. Fear infection and implications for families. Overwhelming workload. Full go mode- adrenalin and automatic pilot. Exhaustion. Moral distress as healthcare rationed. Distress linked to personal or family experience of COVID-19. Experience fear or stigma when out in public.	Have runners in PPE areas. Promote peer support. It's okay to say you are not okay - Senior staff to model this. Rotate workers from high-stress to lower-stress functions. Small pre-brief and debrief the day. Partner inexperienced workers with their more experienced colleagues. Psychological first aid - drop in sessions for staff with employee wellbeing if you have it. Ensure the basics: Breaks, Facilities (food trolley in staff room), Sleep, Days off. Manage visitors
End Phase: Immediate aftermath	Exhaustion and post trauma recovery / stress	Debriefing. Staff 1-1 and group sessions. Learning and preparation for the future. Organise thanks and reward. Look out for signs of PTSD in staff: • on edge and hyper arousal, poor sleep • flashbacks or re-experiencing • avoidance of reminders.
Long term	Some ongoing PTSD Reflection and learning	

Most importantly this is unprecedented: It is okay to not be okay

- Seek information updates at specific times during the day once or twice. The sudden and near-constant stream of news reports can cause anyone to feel worried. Get the facts. www.gov.uk
- Feeling stressed is an experience that you and many of your colleagues are likely going through. It is normal to be feeling this way in the current situation. Stress and the feelings associated with it are by no means a reflection that you cannot do your job or that you are weak.
- Managing your stress/psychosocial wellbeing during this time is as important as managing your physical health.
- Take care of your basic needs and ensure rest and respite during work or between shifts, eat sufficient and healthy food, engage in physical activity, and stay in contact with family and friends.
- This is an unprecedented scenario, don't try to learn new strategies, use the ones that you have used in the past to manage times of stress.
- This is likely to be a marathon - pace yourself
- Consider your psychological energy levels - you will need to "fill up" after "emptying the tank"
- Be aware of your "bandwidth"- It might take longer to think things through and make sense of things if you are feeling overwhelmed
- Beware dramatic language that might panic your colleagues.
- Avoid using unhelpful coping strategies such as tobacco, alcohol or other drugs.
- Some workers may unfortunately experience avoidance by their family or community due to stigma or fear. If possible, staying connected with your loved ones including through digital methods is one way to maintain contact. Turn to your colleagues or team leader for social support - your colleagues may be having similar experiences to you.

STOP, BREATHE, then THINK- slowing your breathing slows the stress cycle and re-engages your frontal lobes - then you can think.

Diagnosis and treatment



Because symptoms are similar to many other illnesses, tests are needed to make the diagnosis (nose/ throat swab, blood test).

There is no specific treatment.

Mild symptoms can be treated at home with medicines to lower the fever, or relieve pain.

If symptoms are more severe, treatment in hospital is required.

