

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

«Η ΕΛΠΙΣ»

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΕ
ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ COVID-19.**

Είναι ήδη γνωστό ότι ασθενείς που παρουσιάζουν ήπια συμπτωματολογία και δεν απαιτείται νοσηλεία ή ασθενείς που δεν χρειάζονται πλέον νοσοκομειακή περίθαλψη ή θεωρούνται ύποπτα κρούσματα μπορούν να μείνουν στο σπίτι με τη σύμφωνη γνώμη των υπηρεσιών υγείας και των θεραπόντων γιατρών.

Στην περίπτωση της φροντίδας στο σπίτι είναι αναγκαίο να παρθούν όλα τα μέτρα και να ακολουθηθούν οι απαραίτητες προφυλάξεις από το οικείο περιβάλλον (οικογένεια, συγκατοίκους) και μέτρα ασφάλειας ώστε η φροντίδα στο σπίτι να είναι υποστηρικτική ως την εξάλειψη των συμπτωμάτων και αποθεραπεία, αλλά και ασφαλής για τα μέλη της οικογένειας που φροντίζουν τον ασθενή.

Ο ασθενής και το οικείο περιβάλλον πρέπει να ακολουθούν απλά μέτρα που θα βοηθήσουν στην κατεύθυνση αυτή.

Ποια είναι αυτά τα μέτρα;

- Απομόνωση του ασθενή.
- Τήρηση μέτρων υγιεινής για αποτροπή της μετάδοσης.
- Μέριμνα για θέματα ασφάλειας από τη χρήση αλκοολούχων ή αντισηπτικών διαλυμάτων αντισηψίας για οικιακή χρήση.
- Επικοινωνία με τις υπηρεσίες υγείας όπως έχει οριστεί από αυτές.

Ύστερα από την επικοινωνία και την σύσταση των υπηρεσιών υγείας για φροντίδα στο σπίτι, είναι αναγκαίο να επιλεγεί κατά το δυνατό ένα μόνο άτομο που θα υποστηρίζει τον ασθενή στο σπίτι. Το άτομο αυτό λέγεται **φροντιστής**. Ο ασθενής θα δέχεται συνεχή υποστήριξη και θα συμμορφώνεται με τις συστάσεις που ακολουθούν.

Ποιος πρέπει να είναι ο φροντιστής ;

Ο φροντιστής πρέπει να είναι ένα υπεύθυνο άτομο, που θα έχει την ευθύνη της υποστήριξης του ασθενούς και θα εποπτεύει κατάλληλα τα υπόλοιπα άτομα (ηλικιωμένους, παιδιά κ.τ.λ.) ώστε να εξασφαλίζεται η τήρηση των μέτρων υγιεινής και προφύλαξης στο σπίτι. Ο φροντιστής πρέπει να έχει καλή υγεία χωρίς χρόνιες παθήσεις (π.χ. διαβήτη, αναπνευστικά νοσήματα καρδιολογικά νοσήματα ή να είναι ανοσοκατασταλμένος).

Ποιους λέμε επαφές;

Άτομα, όπως οι φροντιστές και τα μέλη του περιβάλλοντος που έχουν εκτεθεί σε άτομα με υποψία ή βεβαιότητα από τον (SARS-CoV-2) κορωνοϊό, θεωρούνται επαφές και θα πρέπει να παρακολουθείται η υγεία τους για 14 μέρες, από την τελευταία μέρα επαφής με μολυσμένο ασθενή.

Επίσης θεωρούνται «επαφές» οποιαδήποτε πρόσωπα:

- Εργάζονται ή μοιράζονται το ίδιο περιβάλλον με άτομο μολυσμένο από τον κορωνοϊό όπως π.χ. σπίτι, γραφείο, σχολική τάξη, κ.τ.λ.
- Έχουν ταξιδέψει με ασθενή.

Αν ανήκετε στους φροντιστές ή τις επαφές παρακολουθείστε την υγεία σας για 14 μέρες από την επαφή με το μολυσμένο ασθενή και ακολουθείστε όλα τα μέτρα σαν να είχατε μολυνθεί.

Ποιος είναι ο σύνδεσμος επικοινωνίας;

Είναι συνήθως ο φροντιστής που έχει την ευθύνη του ασθενούς και έρχεται σε τηλεφωνική επαφή με τους θεράποντες γιατρούς.

Αν ο φροντιστής ή «επαφή», αρρωστήσει ειδοποιήστε τον ΕΟΔΥ και ακολουθείστε τις οδηγίες του για τον τρόπο μεταφοράς στο νοσοκομείο αν χρειάζεται και τις προφυλάξεις.

- Ειδοποιήστε το νοσοκομείο αν χρειαστεί να πάτε.
- Μην μεταφέρετε τον ασθενή στις υπηρεσίες υγείας με τη συγκοινωνία. Ζητήστε ασθενοφόρο. Αν δεν είναι διαθέσιμο και σας ζητηθεί μεταφορά χρησιμοποιείτε ιδιωτικό αυτοκίνητο. Βάλτε στον ασθενή μάσκα, ανοίξτε τα παράθυρα, τηρείστε αποστάσεις.
- Καθαρίστε με νερό και σαπούνι και απολυμάνετε μετά την μεταφορά.
- Πλύνετε χέρια ή χρησιμοποιείτε αντισηπτικό.
- Καθίστε 1 μέτρο μακριά στην αναμονή στο νοσοκομείο.

ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Επιλέξτε ένα καλά αεριζόμενο δωμάτιο για την παραμονή του ασθενή (δηλ. να έχει ανοιχτό παράθυρο και ανοιχτή πόρτα).
- Φροντίστε ο ασθενής να παραμένει μόνος του εκεί. Αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα φροντίστε η απόσταση από τον ασθενή να είναι μεγαλύτερη από ένα μέτρο.
- Μην αφήνετε να κοιμάται ο ασθενής στο ίδιο κρεβάτι με άλλο άτομο.
- Μην επιτρέπετε επισκέψεις.
- Ο ιματισμός του ασθενούς (σεντόνια, μαξιλάρια, μαξιλαροθήκες, παπλωματοθήκες, πετσέτες κ.α.) δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άλλα άτομα.
- Μικροσυσκευές, κινητά, ηλεκτρονικά παιχνίδια που χρησιμοποιεί ο ασθενής, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται από άλλους.
- Μην αφήνετε ρουχισμό άλλων μελών της οικογένειας εκτεθειμένο στο δωμάτιο πάνω στο κρεβάτι ή τις καρέκλες.
- Θερμόμετρο, φάρμακα ή καλλυντικά, οδοντόβουρτσα που χρησιμοποιεί ο ασθενής να παραμένουν μέσα στο δωμάτιο, για να αποφεύγονται άσκοπες μετακινήσεις στο σπίτι.
- Περιορίστε τις μετακινήσεις του ασθενούς στους κοινόχρηστους χώρους σαλόνι, κουζίνα κ.τ.λ.
- Διατηρήστε όσο το δυνατό περισσότερη ώρα ανοιχτά τα παράθυρα.
- Χρησιμοποιήστε αποκλειστικά σερβίτσια για τον ασθενή.
- Καθαρίστε και απολυμάνετε καθημερινά τις συχνά αγγιζόμενες επιφάνειες στο δωμάτιο του ασθενούς όπως κρεβάτι, κομοδίνα, έπιπλα δωματίου.
- Απολυμάνετε ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τάμπλετ, κινητό.
- Φορέστε και τοποθετήστε σωστά τη μάσκα, όταν βρίσκεστε στον ίδιο χώρο με τον ασθενή.
- Μη φοράτε χρησιμοποιημένη μάσκα ή γάντια.
- Πετάξτε μάσκα, γάντια, ποδιά μιας χρήσης στον κάδο στο δωμάτιο του ασθενούς.
- Αποφύγετε την επαφή με σωματικά υγρά ιδιαίτερα σάλιο, πτύελα, κόπρανα, φορώντας πάντα μάσκα και γάντια.
- Πλένετε καλά τα χέρια πριν και μετά τη χρήση μάσκας και γαντιών τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα.
- Αποφύγετε την επαφή του δέρματος και των ρούχων με μολυσμένα υλικά.
- Χρησιμοποιήστε πλαστική ποδιά μιας χρήσης όταν καθαρίζετε επιφάνειες, αλλάζετε σεντόνια ή αντικείμενα με σωματικά υγρά (π.χ.σκωραμίδες).

- Χρησιμοποιήστε οικιακά γάντια, αν δεν υπάρχουν γάντια μιας χρήσης.
- Πλύνετε τα επαναχρησιμοποιούμενα γάντια ή την ποδιά με ζεστό νερό και σαπούνι. Απολυμάνετε με οικιακή χλωρίνη (δοσολογία: 9 μέρη νερού + 1 μέρος χλωρίνης).
- Αποφύγετε να μεταφέρετε μολυσμένα αντικείμενα από το χώρο του ασθενή σε άλλα σημεία του σπιτιού.
- Μην αφήνετε οδοντόβουρτσα, τσιγάρα, άλλα είδη του ασθενή μαζί με αυτά των άλλων ατόμων της οικογένειας. Φυλάξτε τα στο δωμάτιο του.
- Απομακρύνετε το περιεχόμενο του κάδου ακολουθώντας τα μέτρα προστασίας, βάζοντας γάντια, δένοντας τη σακούλα. Μην αφήνετε στο σπίτι τη σακούλα, αλλά πετάξτε την κατευθείαν στον κάδο του δρόμου.
- Καθαρίστε και απολυμάνετε τον κάδο στο δωμάτιο.
- Βάλε σακούλα στον κάδο. Πέτα μέσα τα γάντια.
- Πλύνετε και στεγνώστε τα χέρια.
- Μην αφήνετε τον κάδο ανοιχτό.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Οι οδηγίες για το πλύσιμο των ρούχων, ακολουθούν μια προληπτική προσέγγιση, η οποία ενσωματώνει ένα πλαίσιο ασφάλειας που βασίζεται στην τρέχουσα γνώση και αφορά στην προστασία τόσο των ασθενών, όσο και των μελών της οικογένειας, όταν η φροντίδα παρέχεται στο σπίτι. Η προφύλαξη με τα προτεινόμενα μέτρα υγιεινής παίζει σημαντικό ρόλο. Η σωστή εφαρμογή της προστατεύει από τη «σιωπηλή» μετάδοση της λοίμωξης.

Για όλους τους χειρισμούς άπλυτου ιματισμού:

- Βάλτε γάντια, μάσκα και πλαστική ποδιά μιας χρήσης.
- Μεταφέρετε τα άπλυτα ρούχα μέσα στη σακούλα φύλαξης, στο χώρο που βρίσκεται το πλυντήριο.
- Μην παίρνετε αγκαλιά τα ρούχα, για να τα μεταφέρετε.
- Ανοίξτε τη σακούλα και βάλτε τα ρούχα κατ' ευθείαν στο πλυντήριο. Αν υπάρχει σακούλα πλυντηρίου υφασμάτινη μπορεί να χρησιμοποιηθεί και τα ρούχα να μπουν με τη σακούλα στο πλυντήριο. Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί σακούλας πλυντηρίου μεγάλη μαξιλαροθήκη.
- Μην υπερφορτώνετε το πλυντήριο.
- Το πλύσιμο στο χέρι δεν συνιστάται γιατί μπορεί να δημιουργήσει αερολύματα, που βάζουν σε κίνδυνο το φροντιστή.
- Όλος ο ιματισμός ύπνου και ο ρουχισμός του πάσχοντος, πρέπει να πλένεται χωριστά από της υπόλοιπης οικογένειας ή των συγκατοίκων.
- Χρησιμοποιήστε δύο σακούλες, μια για τον ιματισμό ύπνου και μια για τα υπόλοιπα ρούχα.

ΠΛΥΣΗ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ

Κατά την πλύση ο συνδυασμός θερμοκρασίας του νερού, ο χρόνος πλύσης, η χρήση απορρυπαντικού και απολυμαντικού μειώνουν τα επίπεδα των φορτίων στα υφάσματα.

Για προγραμματισμό της θερμοκρασίας, πρέπει να γνωρίζουμε ότι στα περισσότερα οικιακά πλυντήρια με ένδειξη:

- Πλύση στους 60°C → πραγματική θερμοκρασία 46-53°C

- Πλύση στους 40°C → πραγματική θερμοκρασία 35-39°C
- Πλύση στους 30°C → πραγματική θερμοκρασία 28-29°C

Γενικοί κανόνες:	
Για ιματισμό ύπνου (κλινοσκεπάσματα, σεντόνια, μαξιλαροθήκες, πιζάμες, κ.α.)	Πλύσιμο πάνω από τους 70-90°C με απορρυπαντικό που περιέχει λευκαντικό με βάση το ενεργό οξυγόνο ή άλλο κοινό απορρυπαντικό πλυντηρίου.
Για ιματισμό όπως παντελόνια, φούστες, φορέματα, πουκάμισα, μπουφάν, κ.α.	Πλύσιμο στους 40 – 60 °C με απορρυπαντικό που περιέχει λευκαντικό με βάση το ενεργό οξυγόνο ή κοινό απορρυπαντικό πλυντηρίου.
*Σε περιπτώσεις διάρροιας, πυρετού, εφίδρωσης θερμοκρασία 90°C.	

- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και χλωρίνη πλυντηρίου αν τα υφάσματα το επιτρέπουν.
- Οι θερμοκρασίες δεν πρέπει να είναι χαμηλότερες των συνιστώμενων ανεξαρτήτως του είδους του απορρυπαντικού που χρησιμοποιείτε.
- Μην χρησιμοποιείτε υπερβολικές ποσότητες απορρυπαντικού. Η μεγαλύτερη ποσότητα δεν σημαίνει καλύτερη υγιεινή.
- Αποφύγετε σε αυτή την φάση προγράμματα όπως: «γρήγορο πλύσιμο», ή «εξοικονόμηση ενέργειας».
- Το φορτίο να υποβάλλεται σε τουλάχιστον 2 φορές ξέβγαλμα και στύψιμο.
- Μην αφήνετε τα ρούχα στο πλυντήριο μετά την πλύση. Απλώστε ή στεγνώστε αμέσως.
- Απορρίψτε την πλαστική σακούλα στον κλειστό κάδο.

Τα επίπεδα ασφάλειας αυξάνονται:

- Αν στεγνώσετε τα ρούχα στο φως του ήλιου. Επιτυγχάνεται ένα επιπρόσθετο αποτέλεσμα λόγω της έκθεσης των ρούχων στην υπεριώδη ακτινοβολία.
- Αν στεγνώσετε σε στεγνωτήριο στους 40°C για 20'.
- Σιδερώστε τα ρούχα και τα κλινοσκεπάσματα.
- Αποθηκεύστε τον ιματισμό απολύτως στεγνό.

ΦΡΟΝΤΙΑ ΤΟΥ ΠΛΥΝΤΗΡΙΟΥ

- Διατήρησε το πλυντήριο καθαρό απολυμαίνοντας το με διάλυμα χλωρίνης και καθαρό πανί (πόρτα, πλαστικά, καουτσούκ).
- Αφήνετε την πόρτα μετά την χρήση ανοιχτή για να στεγνώσουν οι εσωτερικές επιφάνειες του πλυντηρίου.
- Σε τακτά διαστήματα χρησιμοποιείτε μια πλύση σε υψηλή θερμοκρασία σε άδειο κύκλο με απορρυπαντικό ή απολυμαντικό.

ΔΙΑΛΟΓΗ ΑΚΑΘΑΡΤΟΥ ΙΜΑΤΙΣΜΟΥ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΛΥΣΗ

- Συμβουλευόμαστε τις ετικέτες των ρούχων και κάνετε διαλογή τοποθετώντας τα ρούχα σε δυο σακούλες που κλείνουν καλά ή σε σακούλες πλυντηρίου εάν υπάρχουν ή σε μεγάλες μαξιλαροθήκες.

- Σεντόνια, μαξιλαροθήκες, καλύμματα μαξιλαριών, πετσέτες μπάνιου, προσώπου, ποδιών, χεριών, κλινοσκεπάσματα, βαμβακερά εσώρουχα, πιζάμες, κάλτσες, κ.α. τοποθετούνται σε μια σακούλα πλυντηρίου ή μαξιλαροθήκη και μπαίνουν σε μεγάλη πλαστική σακούλα που μπαίνουν στο δωμάτιο του ασθενούς.
- Πουκάμισα, φούστες, παντελόνια, μπουφάν, ζακέτες και γενικά «εξωτερικά υφάσματα» τοποθετούνται σε άλλη σακούλα πλυντηρίου ή μαξιλαροθήκη και σε πλαστική σακούλα στο δωμάτιο του ασθενούς.
- Μην στοιβάζετε ρούχα, πανωφόρια ή άλλο ρουχισμό στο κρεβάτι ή σε άλλα σημεία π.χ. καρέκλες στο δωμάτιο του ασθενούς.
- Μεταφέρετε άμεσα τα ρούχα στο χώρο του πλυντηρίου. Ο ρουχισμός δεν πρέπει να μένει στο μπάνιο ή άλλο σημείο του σπιτιού. Πριν την διαδικασία αυτή πάρτε τα μέτρα προφύλαξης (μάσκα, γάντια, ποδιά μιας χρήσης).
- Μην αφήνετε ακάλυπτα τα χέρια. Αφού μπουν τα ρούχα, θέστε το πλυντήριο σε λειτουργία και βάλτε στον κάδο απορριμμάτων στο δωμάτιο του ασθενούς γάντια, ποδιά, σακούλες πλαστικές, που χρησιμοποιήσατε.
- Πλύνετε χέρια.
- Απολυμάνετε πόμολα ή άλλες επιφάνειες που αγγίξατε. Το ίδιο και αν χρησιμοποιήσατε γάντια κουζίνας (δηλ. πολλαπλών χρήσεων).
- Πλύνετε ξανά τα χέρια.
- Αν χρησιμοποιήσατε σακούλα πλυντηρίου ή μαξιλαροθήκη, βάλτε στον κάδο χωρίς να τα βγάλετε.

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ – ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΩΜΑΤΙΟΥ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ

Η καθαριότητα και η απολύμανση είναι σημαντικά μέτρα για τη φροντίδα στο σπίτι.

- Πάρτε τα μέτρα ατομικής προστασίας.
- Καθαρίστε με καθαρό πανί, νερό και απορρυπαντικό τις επιφάνειες που αγγίζει ο ασθενής.
- Απολυμάνετε τις επιφάνειες που καθαρίσατε χρησιμοποιώντας 9 μέρη νερό + 1 μέρος χλωρίνης και καθαρό πανί.
- Πλύνετε και απλώστε τα πανιά.
- Αλλάξτε συχνά σεντόνια κ.α. και ακολουθήστε τις οδηγίες για το πλύσιμο.
- Καθαρίστε το δάπεδο χρησιμοποιώντας νερό και απορρυπαντικό δαπέδου.
- Απολυμάνετε με 9 μέρη νερού + 1 μέρος κοινής χλωρίνης.
- Ρίξτε τα νερά στην τουαλέτα.
- Μην αφήνετε την σφουγγαρίστρα στο νερό. Στύψτε, πλύνετε και στεγνώστε στον αέρα.
- Απορρίψτε στον κάδο του ασθενούς γάντια, μάσκα κτλ. Τράβηξε το καζανάκι με κλειστό καπάκι.
- Πλύνετε και στεγνώστε τα χέρια χρησιμοποιώντας στεγνή πετσέτα.
- Καθαρίστε και απολυμάνετε την τουαλέτα.

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΜΠΑΝΙΟΥ ΤΟΥΑΛΕΤΑΣ

- Εφαρμόστε τα μέτρα προστασίας (γάντια, ποδιά, μάσκα, παπούτσια που δεν γλιστρούν).
- Καθαρίστε βρύσες, μπάνιο, νιπτήρα, ντους, αξεσουάρ μπάνιου, τουαλέτα και δάπεδο με κοινό απορρυπαντικό και καθαρό πανί ή σφουγγάρι, αφαιρέστε την ορατή βρωμιά.

- Απολυμάνετε με 9 μέρη νερό + 1 μέρος κοινής χλωρίνης και καθαρό πανί. Αφήστε να δράσει 5 λεπτά και ξεπλύνετε καλά.
- Πλύνετε και στύψτε τα πανιά καθαρισμού.
- Απορρίψτε τα ακάθαρτα νερά στην τουαλέτα.
- Τραβάτε καζανάκι με κλειστό καπάκι.
- Στεγνώστε τα πανιά.
- Διατηρήστε το χώρο καλά αεριζόμενο.
- Πλύνετε και απολυμάνετε τουαλέτα και νιπτήρα μετά την επίσκεψη του ασθενούς.
- Απολυμάνετε τακτικά πόμολα, χερούλια ντουλαπιών και επιφάνειες πόρτας, παραθύρων.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η σημασία της σωστής διατροφής είναι γνωστή για την καλή έκβαση κάθε λοίμωξης.

- Ακολουθήστε ορθές πρακτικές στη μαγειρική, μαγειρεύοντας στη σωστή θερμοκρασία.
- Υποστηρίξτε τον ασθενή να ακολουθεί τη σωστή δίαιτα του π.χ. για το σακχαρώδη διαβήτη κ.α.
- Φροντίστε να παίρνει επαρκή ποσότητα νερού.
- Προμηθευτείτε τρόφιμα για δυο εβδομάδες για να αποφεύγονται άσκοπες εξοδοί.
- Δώστε έμφαση στα φρούτα και λαχανικά.
- Χρησιμοποιήστε αποκλειστικά σκεύη για τον ασθενή.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες των γιατρών αν χρειάζεται δίαιτα πχ. για διάρροια κτλ.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες για την καθαριότητα στην κουζίνα.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

- Καθαρίζετε τακτικά και απολυμάνετε καλά τις επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα.
- Καθαρίστε σχολαστικά τους χώρους, τις επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα χέρια (πάγκους, πόμολα, βρύσες, νεροχύτες).
- Ξεκινάτε τον καθαρισμό από τα ψηλά προς τα χαμηλά σημεία των χώρων και του εξοπλισμού.
- Μην ψεκάζετε με απορρυπαντικά ή απολυμαντικά επιφάνειες όταν πάνω βρίσκονται τρόφιμα.
- Ξεπλύνετε καλά μετά την χρήση απορρυπαντικών ή απολυμαντικών επιφάνειες, εξοπλισμό, εργαλεία ή σκεύη με άφθονο νερό.
- Μην συσσωρεύετε απορρίμματα.
- Φροντίστε οι πετσέτες κουζίνας που χρησιμοποιούνται για το στέγνωμα σκευών, επιφανειών και χεριών να είναι στεγνές και καθαρές πριν τη χρήση.
- Πλύνετε τα σφουγγάρια με ζεστό νερό και απορρυπαντικό. Στεγνώστε και αλλάξτε τα συχνά.
- Πλύνετε τα σερβίτσια του ασθενούς με απορρυπαντικό.
- Απολυμάνετε με χλωρίνη βάζοντας τα σε λεκάνη για 10 λεπτά. Ξεπλύνετε και στεγνώστε ή βάλτε στο πλυντήριο.
- Αλλάξτε τακτικά το σφουγγάρι των πιάτων.
- Αποφύγετε την χρήση σφουγγαριού των πιάτων για να απομακρύνετε τα υπολείμματα του φαγητού από τα πιάτα στο κλειστό κάδο.
- Μην αφήνετε εκτεθειμένα τρόφιμα σε πάγκους και τραπέζι.

Επίσης:

- Προσοχή στη χρήση του οινοπνεύματος. Κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς.
- Φυλάτε τα καθαριστικά και την χλωρίνη μακριά από τα παιδιά.
- Μην αφήνετε νερά στα δάπεδα του μπάνιου γιατί γίνονται ολισθηρά τα δάπεδα.

ΠΟΙΑ ΥΛΙΚΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Μάσκες, γάντια, ποδιές μιας χρήσης ή πλαστικές πολλαπλών χρήσεων.
- Κάδος απορριμμάτων με καπάκι στο δωμάτιο του ασθενή.
- Πλαστικές σακούλες απορριμμάτων.
- Χειροπετσέτες, χαρτοπετσέτες, χαρτομάντιλα .
- Κοινά καθαριστικά, χλωρίνη, σαπούνι.
- Αλκοολούχα ή αντισηπτικά διαλύματα.

Απολύμανση στο σπίτι: διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος χλωρίνης αραιωμένο σε 9 μέρη νερό ή αλκοολούχο αντισηπτικό).

Απολυμαντικά μπορεί να είναι αλκοολούχα ή άλλα διαλύματα εμπορίου, οινόπνευμα, οξυζενέ κατάλληλα για τα χέρια και τις επιφάνειες.

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 2132039128 (Επισκέπτρια Υγείας).