



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

## **Καθαρισμός και απολύμανση: Συστάσεις για τα νοικοκυριά με ύποπτο / επιβεβαιωμένο κρούσμα κορωνοϊού 2019**

Η μετάδοση νέου κορωνοϊού σε άτομα από επιφάνειες μολυσμένες με τον ιό δεν έχει τεκμηριωθεί. Η μετάδοση του κορωνοϊού συμβαίνει, όπως έχει βρεθεί και για τους άλλους κορωνοϊούς που **πολύ πιο συχνά μέσω των σταγονιδίων του αναπνευστικού συστήματος** προκαλούν SARS και MERS.

Ωστόσο, σύμφωνα με τα μέχρι στιγμής επιστημονικά δεδομένα, ο νέος κορωνοϊός δείχνει ότι μπορεί να παραμείνει **ενεργός για ώρες έως ημέρες σε επιφάνειες πλαστικές, γυάλινες, μεταλλικές και άλλες.**

Συστήνεται απαραίτητα **ο καθαρισμός των εμφανώς βρώμικων επιφανειών και στην συνέχεια, απολύμανση** για την πρόληψη του **COVID-19** και άλλων ιογενών αναπνευστικών ασθενειών στα νοικοκυριά και στην κοινότητα.

Οι παρακάτω οδηγίες απευθύνονται στο ευρύ κοινό και παρέχουν συστάσεις **για τον καθαρισμό και την απολύμανση των νοικοκυριών με άτομα με επιβεβαιωμένο ή ύποπτο κρούσμα COVID-19, οι οποίοι συγκατοικούν με άλλα άτομα ή μπορεί να είναι σε αυτο-απομόνωση**, με στόχο τον περιορισμό της επιβίωσης του ιού στο οικιακό περιβάλλον, στην κοινότητα και το περιβάλλον της καθημερινότητας.

## **Καθαρισμός και μετά απολύμανση**

Μέσω του καθαρισμού απομακρύνονται τα μικρόβια, οι ρύποι και οι ακαθαρσίες από τις επιφάνειες.

**Ο καθαρισμός δεν σκοτώνει τα μικρόβια**, αλλά με την απομάκρυνσή τους μειώνει τον κίνδυνο εξάπλωσης των λοιμώξεων.

**Η απολύμανση**, με την χρήση των χημικών συστατικών των απολυμαντικών σκοτώνει τα μικρόβια στις επιφάνειες, χωρίς απαραίτητα να τις καθαρίζει αλλά με τη θανάτωση μικροβίων στην επιφάνεια μετά τον καθαρισμό, μειώνει περαιτέρω τον κίνδυνο εξάπλωσης της μόλυνσης.

## Γενικές συστάσεις για τον τακτικό καθαρισμό και απολύμανση των νοικοκυριών

- Συστήνεται ο **τακτικός καθαρισμός των συχνά χρησιμοποιούμενων επιφανειών** (για παράδειγμα: **τραπέζια, πόμολα, διακόπτες φώτων, λαβές, γραφεία, τουαλέτες, βρύσες, νεροχύτες**) με οικιακά καθαριστικά και απολυμαντικά που είναι κατάλληλα για τις επιφάνειες.
- Ακολουθείτε πάντα τις **οδηγίες στις ετικέτες των προϊόντων** για την ασφαλή και αποτελεσματική χρήση τους, συμπεριλαμβανομένων των προφυλάξεων που πρέπει να λάβετε κατά την εφαρμογή τους, όπως χρήση γαντιών.
- Βεβαιωθείτε επίσης ότι ο χώρος αερίζεται καλά κατά τη χρήση του προϊόντος.

## Γενικές συστάσεις για τον καθαρισμό και την απολύμανση των νοικοκυριών με άτομα, ύποπτα / επιβεβαιωμένα κρούσματα COVID-19 που απομονώνονται κατ' οίκον

Τα μέλη των νοικοκυριών πρέπει **να ενημερώνονται και να γνωρίζουν τα συμπτώματα COVID-19**, με βάση και τις επίσημες ανακοινώσεις που ανανεώνονται καθημερινά από την επιστημονική κοινότητα ώστε να αποτρέπεται η εξάπλωση του COVID-19 στα σπίτια.

Θα πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται οι συχνά χρησιμοποιούμενες επιφάνειες του σπιτιού (π.χ. **τραπέζια, καρέκλες από σκληρό υλικό, πόμολα, διακόπτες φώτων, τηλεχειριστήρια, λαβές, γραφεία, τουαλέτες, νεροχύτες**)

Στο **υπνοδωμάτιο και το μπάνιο** που προορίζεται για άτομο με συμπτώματα:

**Μειώστε τη συχνότητα καθαρισμού** όσο γίνεται ( για π.χ, λερωμένα αντικείμενα και επιφάνειες), ώστε να αποφύγετε την επαφή με το άτομο που έχει εκδηλώσει συμπτώματα, ή τον ασθενή, κατά το δυνατόν.

Ένας ασθενής ή ύποπτο κρούσμα για COVID-19 , πρέπει να παραμείνει σε ένα συγκεκριμένο δωμάτιο και μακριά από άλλους ανθρώπους στο σπίτι **όσο το δυνατόν περισσότερο**, ακολουθώντας τις οδηγίες.

**Εάν υπάρχει φροντιστής**, πρέπει να έχει διαθέσιμα οικιακά είδη καθαρισμού για το δωμάτιο και το μπάνιο του πάσχοντα, εκτός εάν δεν υπάρχει δωμάτιο ελεύθερο.

Τα προϊόντα αυτά αφορούν σε **χαρτομάντιλα, χαρτί υγείας, προϊόντα καθαρισμού και απολύμανσης**.

Αν **δεν υπάρχει διαθέσιμο ξεχωριστό μπάνιο**, το μπάνιο θα πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται **μετά από κάθε φορά που χρησιμοποιείται από τον πάσχοντα**.

Τα άτομα του νοικοκυριού πρέπει να ακολουθούν τις οδηγίες για την φροντίδα κατ' οίκον όταν αλληλεπιδρούν με άτομα με ύποπτο / επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 και τις οδηγίες για τους χώρους απομόνωσης και τα μπάνια τους.

Πώς να καθαρίσετε και να απολυμάνετε:

### **Επιφάνειες**

- Να φοράτε **γάντια μιας χρήσης** όταν **καθαρίζετε και απολυμαίνετε** τις επιφάνειες.
- Τα γάντια **πρέπει να απομακρύνονται** με προσοχή τηρώντας τους κανόνες, και **να πετιούνται** μετά από κάθε καθαρισμό.

- Εάν χρησιμοποιείτε γάντια επαναχρησιμοποιήσιμα , **αυτά τα γάντια θα πρέπει να προορίζονται αποκλειστικά για καθαρισμό και απολύμανση** επιφανειών για το COVID-19 και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται αλλού.
- **Συμβουλευτείτε τις οδηγίες** του κατασκευαστή για τα προϊόντα καθαρισμού και απολύμανσης
- **Καθαρίστε τα χέρια αμέσως μετά** την αφαίρεση των γαντιών.
- Εάν οι **επιφάνειες είναι βρώμικες**, πρέπει να καθαρίζονται με απορρυπαντικό ή σαπούνι και νερό πριν από την απολύμανση.
- Για την απολύμανση συστήνονται **αραιωμένα διαλύματα χλωρίνης** οικιακής χρήσης, διαλύματα οινόπνεύματος με τουλάχιστον 70% αλκοόλ και κοινά απολυμαντικά.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν αραιωμένα οικιακά διαλύματα χλωρίνης εάν είναι κατάλληλα για την επιφάνεια που καθαρίζετε. Ακολουθήστε τις οδηγίες για όλα τα προϊόντα καθαρισμού και απολύμανσης για την ασφαλή χρήση τους και τον κατάλληλο εξαερισμό των χώρων.

- **Ποτέ μην αναμειγνύετε τη χλωρίνη οικιακής χρήσης με αμμωνία ή οποιοδήποτε άλλο καθαριστικό.**
- **Για μαλακές (πορώδεις) επιφάνειες**, όπως **δάπεδο με μοκέτα, χαλιά και κουρτίνες**, αφαιρέστε την ορατή ρύπανση εάν υπάρχει και καθαρίστε με τα κατάλληλα καθαριστικά που είναι κατάλληλα για χρήση .
- **Μετά τον καθαρισμό:**

Ξεπλύνετε τα αντικείμενα σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Εάν είναι δυνατόν, πλύνετε τα αντικείμενα χρησιμοποιώντας τη σωστή κατάλληλη θερμοκρασία νερού, κατά προτίμηση των πιο ζεστή , επιτρεπτή.

**Ρούχα, πετσέτες, σεντόνια κ.α. που πλένονται στο πλυντήριο**

- Φοράτε **γάντια μιας χρήσης** όταν χειρίζεστε **βρώμικα ρούχα από έναν άρρωστο** και στη συνέχεια

**πετάξτε** τα μετά από κάθε χρήση.

- **Μην χρησιμοποιείτε επαναχρησιμοποιήσιμα γάντια**, αυτά τα γάντια πρέπει να προορίζονται για καθαρισμό και απολύμανση επιφανειών για το COVID-19 και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για άλλους σκοπούς οικιακής χρήσης.
- **Καθαρίστε τα χέρια αμέσως μετά** την αφαίρεση των γαντιών.
- Εάν δεν χρησιμοποιείτε γάντια στη διαχείριση και καθάρισμα των βρώμικων ρούχων, φροντίστε **να πλένετε τα χέρια σας πάντοτε μετά** .
- Εάν είναι δυνατό, **μην τινάζετε τα βρώμικα ρούχα**. Αυτό θα ελαχιστοποιήσει τη δυνατότητα διασποράς του ιού μέσω του αέρα.
- **Πλένετε τα ρούχα χρησιμοποιώντας την πιο ζεστή θερμοκρασία που κρίνεται ασφαλής για τα ρούχα**,
- και **στεγνώστε εντελώς**.
- Τα **βρώμικα ρούχα από έναν ασθενή ή άτομο με ήπια συμπτώματα μπορούν να πλυθούν με αυτές τις οδηγίες στο πλυντήριο** με τα ρούχα των άλλων ατόμων του νοικοκυριού

### Υγιεινή χειρών και άλλα προληπτικά μέτρα

- Τα μέλη των νοικοκυριών πρέπει **συχνά να καθαρίζουν τα χέρια τους**, ιδιαίτερα δε αμέσως **μετά την αφαίρεση των γαντιών και μετά από επαφή με άτομο που έχει εμφανίσει συμπτώματα** , πλένοντας τα χέρια με **σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα**. Εάν δεν είναι διαθέσιμο το σαπούνι και το νερό και τα χέρια δεν είναι ορατά βρώμικα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί **αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών** που περιέχει τουλάχιστον 70% αλκοόλ ή περισσότερο.

Ωστόσο, **εάν τα χέρια είναι ορατά βρώμικα, πλένετε πάντα τα χέρια με σαπούνι και νερό.**

- Τα μέλη του νοικοκυριού πρέπει να ακολουθούν **κανονικές προληπτικές ενέργειες κατά τη διάρκεια της εργασίας και στο σπίτι**, συμπεριλαμβανομένης της συνιστώμενης **υγιεινής των χεριών** και αποφεύγοντας να αγγίζουν τα **μάτια, τη μύτη ή το στόμα με άπλυτα χέρια**.
- Επιπλέον, οι δραστηριότητες που απαιτούν πλύσιμο των χεριών πριν ή μετά, είναι

- Μετά το **φύσημα της μύτης, το βήχα ή φτάρνισμα**
- Μετά τη **χρήση της τουαλέτας**
- Πριν το **φαγητό ή την προετοιμασία του φαγητού**
- Μετά από **επαφή με ζώα ή κατοικίδια ζώα**
- Πριν και μετά την **παροχή φροντίδας** σε άλλο άτομο που χρειάζεται βοήθεια (π.χ. παιδί)

### Ειδικές συστάσεις

- Το άτομο που έχει εμφανίσει συμπτώματα ή νοσεί πρέπει **να τρώει στο δωμάτιό** ή τον χώρο που βρίσκεται απομονωμένος από άλλα άτομα της οικογένειας του,
- Τα **σερβίτσια και τα σκεύη φαγητού** που χρησιμοποιεί ο ασθενής ή το άτομο που φέρει συμπτώματα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται **με γάντια και να πλένονται με ζεστό νερό ή σε πλυντήριο πιάτων.**

**Καθαρίστε τα χέρια μετά την επαφή** με τα χρησιμοποιημένα σερβίτσια ή σκεύη από τον ασθενή

- Εάν είναι δυνατόν, αφιερώστε ένα **ασφαλές δοχείο απορριμμάτων** για το άτομο του σπιτιού με συμπτώματα COVID-19

Χρησιμοποιήστε **γάντια κατά την αφαίρεση της σακκούλας απορριμμάτων**, και την απόρριψή της.

**Πλένετε τα χέρια** μετά την επαφή με τα οικιακά απορρίμματα.