



<https://printo.it/pediatric-rheumatology/GR/intro>

## **Συστάσεις της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Παιδιατρικής Ρευματολογίας για την περίοδο του κορονοϊού - COVID-19**

Έκδοση από 2020

### **Συστάσεις της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Παιδιατρικής Ρευματολογίας για την περίοδο του κορονοϊού - COVID-19**

#### **Συστάσεις της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Παιδιατρικής Ρευματολογίας για την περίοδο του κορονοϊού - COVID-19**

1. Ενημερώνεστε και ακολουθείτε τις συστάσεις του Υπουργείου Υγείας και των κρατικών φορέων Δημόσιας Υγείας της χώρας σας.

2. Βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε σχολαστικά όλες τις συστάσεις υγιεινής. Σας παρακαλούμε σημειώστε ότι ο νέος κορονοϊός μπορεί να παραμένει ζωντανός για ώρες ή μέρες σε διάφορες επιφάνειες, όπως οι χειρολαβές, τα πόμολα, οι διακόπτες, τα κινητά τηλέφωνα, τα πληκτρολόγια των υπολογιστών, τα τηλεχειριστήρια, τα πλήκτρα, τα κουμπιά των ανελκυστήρων, τις τουαλέτες, τους νεροχύτες, τα τραπέζια, τις καρέκλες με σκληρή πλάτη κ.λπ.

Απλά μέτρα είναι πιθανό να συμβάλουν στη διατήρηση της υγείας σας και της υγείας της οικογένειας και των φίλων σας:

- Πλένετε τα χέρια σας τακτικά για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα χρησιμοποιώντας σαπούνι και νερό. Στεγνώστε καλά τα χέρια σας στη συνέχεια.
- Προσπαθήστε να αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας.
- Ο βήχας ή το φτάρνισμα πρέπει να γίνεται στον αγκώνα ή σε χαρτομάντηλο / χαρτί υγείας κι αυτό μετά πρέπει να το απορρίπτετε σε ασφαλές μέρος.
- Χρησιμοποιείτε χαρτομάντηλα μιας χρήσεως.
- Φοράτε μάσκα όταν είστε άρρωστοι. Αν δεν έχετε συμπτώματα, δεν

---

είναι απαραίτητο να φοράτε μάσκα. Η μάσκα δεν μπορεί να αποτρέψει εντελώς τη μετάδοση του ιού, αλλά σας θυμίζει να μην αγγίζετε το πρόσωπό σας και χρησιμεύει για να προειδοποιείτε τους άλλους ότι μπορεί να μην είστε καλά. - Εφαρμόζετε μια λογική κοινωνική απομάκρυνση, ιδίως από ανθρώπους που φαίνεται ότι είναι άρρωστοι, π.χ. που βήχουν ή φταρνίζονται. Συνιστάται η απόσταση ενός μέτρου. - Πρέπει να χαιρετάμε ο ένας τον άλλον χωρίς να πιάνουμε τα χέρια και πρέπει να αποφεύγουμε τις αγκαλιές.

3. Προς το παρόν, τα παιδιά με ρευματικά νοσήματα που βρίσκονται υπό θεραπεία, συνιστούμε να συνεχίζουν κανονικά όλες τις θεραπείες.

4. Μη σταματήσετε τα φάρμακά σας, συμπεριλαμβανομένης της μεθοτρεξάτης και των βιολογικών παραγόντων, χωρίς να συμβουλευτείτε τον ρευματολόγο σας. Αυτό μπορεί να προκαλέσει έξαρση της ρευματικής νόσου σας.

5. Αν βρίσκεστε σε θεραπεία με κορτικοστεροειδή, συμβουλευτείτε τον ρευματολόγο σας για την πιθανή προσαρμογή της δόσης.

6. Οι ασθενείς που βρίσκονται σε απομόνωση ή σε καραντίνα (χωρίς συμπτώματα), πρέπει να συνεχίζουν κανονικά τη θεραπεία.

7. Σε περίπτωση πυρετού και υποψίας λοιμώδους νοσήματος, ακολουθήστε τις συμβουλές των κρατικών φορέων αναφορικά με την πρόσβαση στις μονάδες υγειονομικής περίθαλψης και την εξέταση για Covid-19. Εν τω μεταξύ, σταματήστε τη μεθοτρεξάτη και, αν παίρνετε βιολογικούς παράγοντες, επικοινωνήστε με τον ρευματολόγο σας για οδηγίες.

8. Σε περίπτωση που έχετε ραντεβού για τακτική ρευματολογική εξέταση, ρωτήστε τον γιατρό σας ή τον ρευματολόγο σας, αν είναι απαραίτητο ή μπορεί να καθυστερήσει με ασφάλεια ή αν μπορεί να γίνει μέσω τηλεφώνου ή με κάποιον άλλο τρόπο τηλεδιάσκεψης. Η δυνατότητα μιας τέτοιας διευκόλυνσης ενδέχεται να ποικίλει στα διάφορα συστήματα υγείας.

9. Όλα τα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των ασθενών με παιδιατρικά ρευματικά νοσήματα πρέπει να αποφεύγουν τα περιττά ταξίδια και τον συνωστισμό.

10. Σας ευχόμαστε καλή υγεία και γρήγορη επάνοδο στην κανονικότητα. - [EULAR website](#)