



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ COVID-19



Αγαπητοί Φοιτητές/τριες,

Σ' αυτές τις δύσκολες και πρωτοφανείς συνθήκες που βιώνουμε, όλοι εμείς, ως μέλη της πανεπιστημιακής κοινότητας έχουμε μια κοινή ευθύνη, να συμβιβάσουμε τις ανάγκες υγείας και ασφάλειας του Τμήματός μας με την βασική αποστολή του Πανεπιστημίου.

Προκειμένου να συνεχιστούν οι εκπαιδευτικές, ακαδημαϊκές, ερευνητικές και διοικητικές λειτουργίες του Τμήματος, ελαχιστοποιώντας παράλληλα τη μετάδοση του ιού COVID-19 και προστατεύοντας τα άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, το Τμήμα Ιατρικής συνέταξε τις ακόλουθες οδηγίες που απευθύνονται στους φοιτητές, ερευνητές και προσωπικό, σχετικά με την δραστηριοποίησή τους στο χώρο του Πανεπιστημίου.

Συνεπώς, κάθε ένας από εμάς ξεχωριστά συμφωνεί να τηρεί τις συστάσεις που αφορούν στη φυσική απόσταση και στη δημόσια συμπεριφορά του, όπως αυτές περιγράφονται λεπτομερώς παρακάτω. Το Τμήμα Ιατρικής δεσμεύεται να προβεί σε όλες τις απαραίτητες ενέργειες προκειμένου να διασφαλίσει την υγεία των φοιτητών και του συνόλου της ακαδημαϊκής κοινότητας. Συστήνουμε σε όλους τους φοιτητές να ακολουθήσουν τις οδηγίες προστασίας από τον κορωνοϊό COVID-19, φορώντας μάσκες, διατηρώντας αποστάσεις, κλπ.



### Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Δήλωση, 2020-2021

Κατανώ, ως μέλος του Τμήματος Ιατρικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (Π.Θ.), ότι ισχυροποιούμαστε σαν σύνολο όταν όλοι κάνουμε το καθήκον μας για να διατηρήσουμε το Πανεπιστήμιο ασφαλές. Κατανώ επίσης, ότι τα μέτρα υγιεινής και ασφάλειας που καλούμαι να λάβω, είναι απαραίτητα για την προστασία της υγείας και της ασφάλειας μου αλλά και των υπολοίπων στην κοινότητά μου και ευρύτερα, και συμφωνώ να τηρήσω όλους τους κανόνες, τις διαδικασίες και τα πρωτόκολλα που σχετίζονται με τον ιό COVID-19.



### Οδηγίες Ατομικής Υγιεινής

- Συνεργάζομαι με τις αρχές του Τμήματός μου προκειμένου να παρακολουθώ τυχόν συμπτώματα, όπως συνιστάται από τους επαγγελματίες υγείας, συμμορφώνομαι με συστάσεις αυτο-απομόνωσης και / ή καραντίνας, και ειδοποιώ τις επαφές μου εφόσον έχω θετικό τέστ κορωνοϊού, ως μέρος της ευαισθησίας μου για την προστασία των συναδέλφων μου φοιτητών και των





μελών της κοινότητας του Τμήματος Ιατρικής του Π.Θ.

- Διατηρώ την κατάλληλη (2μ) φυσική απόσταση από τους άλλους.
- Φορώ υποχρεωτικά μάσκα προσώπου, όπως ισχύει για το διδακτικό και λοιπό προσωπικό, καθώς και για τους επισκέπτες εντός των Α.Ε.Ι., σε όλες τις παρακάτω περιπτώσεις:

- α. στις αίθουσες, αμφιθέατρα, εργαστήρια και κάθε είδους κλειστούς χώρους όπου παρέχεται κάθε είδους εκπαιδευτικό έργο,
- β. στα αναγνωστήρια, στις αίθουσες χρήσης πολυμέσων και στις βιβλιοθήκες των Α.Ε.Ι.,
- γ. στους εσωτερικούς κλειστούς κοινόχρηστους χώρους των Α.Ε.Ι.,
- δ. στους κοινόχρηστους χώρους των φοιτητικών εστιών, εστιατορίων και κυλικείων των Α.Ε.Ι.,
- ε. σε όλους τους εξωτερικούς χώρους των Α.Ε.Ι. όπου παρατηρείται ταυτόχρονη παρουσία υψηλού αριθμού ατόμων.

Από την υποχρεωτική χρήση μη ιατρικής μάσκας, εξαιρούνται οι φοιτητές και το διδακτικό προσωπικό που συμμετέχουν σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες που δεν είναι εφικτή η διεξαγωγή τους με τη χρήση μη ιατρικής μάσκας (π.χ. αθλήματα, χρήση πνευστών μουσικών οργάνων) καθώς και τα άτομα για τα οποία η χρήση μάσκας δεν ενδείκνυται για ιατρικούς λόγους, οι οποίοι αποδεικνύονται με τα κατάλληλα έγγραφα (π.χ. λόγω αναπνευστικών προβλημάτων). Στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες που δεν διεξάγονται με τη χρήση μάσκας, απαιτείται η τήρηση απόστασης τριών (3) μέτρων των φοιτητών μεταξύ τους και μεταξύ αυτών και του διδακτικού προσωπικού.

Επισημαίνεται ότι οι φοιτητές που παραβιάζουν την υποχρέωση της χρήσης μη ιατρικής μάσκας δεν επιτρέπεται να συμμετάσχουν στην εκπαιδευτική διαδικασία των μαθημάτων που διενεργούνται με φυσική παρουσία, των εργαστηρίων και των κλινικών ασκήσεων, ενώ σε περίπτωση άρνησης αποχώρησής τους παραπέμπονται αρμοδίως για την εκτέλεση πειθαρχικού παραπτώματος σύμφωνα με τον Εσωτερικό Κανονισμό του οικείου Α.Ε.Ι.

- Πλένω τα χέρια μου συχνά και για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και πριν και μετά από αλληλεπιδράσεις με άλλους.
- Χρησιμοποιώ απολυμαντικά προϊόντα με βάση το αλκοόλ που παρέχονται σε όλα τα κτίρια της πανεπιστημιούπολης και καθαρίζω επιφάνειες με τις οποίες έρχομαι σε επαφή, συμπεριλαμβανομένων ενδεικτικά γραφείων και καθισμάτων στις αίθουσες διδασκαλίας.

### Μετακινήσεις στην Πανεπιστημιούπολη

- Συναθροίζομαι μόνο σε καθορισμένους εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους των κτιρίων της πανεπιστημιούπολης, φορώντας μάσκα προσώπου και διατηρώντας επαρκή φυσική απόσταση.



- Χρησιμοποιώ μόνο όσα καθίσματα ορίζονται ως διαθέσιμα στις αίθουσες διδασκαλίας και εργαστηρίων, καθώς και σε όλο το κτίριο του Τμήματος Ιατρικής.



- Ακολουθώ τις διαδικασίες για την είσοδο και έξοδο από τις αίθουσες διδασκαλίας/εργαστηρίων, οι οποίες θα επισημαίνονται ευκρινώς εντός και εκτός των αιθουσών.



### Ταξίδια

- Περιορίζω όλα τα περιττά προσωπικά ταξίδια.
- Συμμορφώνομαι, εάν πρέπει να ταξιδέψω, με τις απαιτήσεις καραντίνας και ελέγχων σύμφωνα με τις οδηγίες του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ).



### Κοινωνικές συναναστροφές και Διασκέδαση

- Συμμετέχω σε αθλητικές και εξωπανεπιστημιακές δραστηριότητες τηρώντας τις φυσικές αποστάσεις και όλα τα πρωτόκολλα υγιεινής και ασφάλειας που έχουν εγκριθεί σχετικά με τον COVID-19.
- Δεσμεύομαι να μην οργανώσω, φιλοξενήσω ή παρευρεθώ σε εκδηλώσεις, πάρτι ή άλλες κοινωνικές συγκεντρώσεις εκτός του πανεπιστημίου, όπου συναθροίζονται περισσότερα άτομα από αυτά που ορίζει τακτικά σε ανακοινώσεις του ο ΕΟΔΥ, ώστε να μην θέσω σε κίνδυνο την ασφάλειά μου και την ασφάλεια των μελών του Τμήματος.
- Αναγνωρίζω ότι η κατανάλωση αλκοόλ και άλλων ουσιών θα αυξήσει τον κίνδυνο εκδήλωσης ριψοκίνδυνης συμπεριφοράς ή/και ανάγκης για ιατρική βοήθεια, συμπεριλαμβανομένου του αυξημένου κινδύνου έκθεσης σε επαφή με πιθανούς φορείς του ιού.



### ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΑΞΙΕΣ

Το Τμήμα Ιατρικής του Π.Θ. δεσμεύεται να τηρεί όλες τις απαραίτητες προϋποθέσεις για την παροχή υψηλού επιπέδου ακαδημαϊκής εκπαίδευσης. Κατά συνέπεια δεσμεύεται ότι οι φοιτητές θα συμμετέχουν στην εκπαιδευτική διαδικασία, η οποία θα πραγματοποιηθεί σύμφωνα με τα οριζόμενα στον κανονισμό του προγράμματος σπουδών με φυσική παρουσία των φοιτητών, υπό την προϋπόθεση ότι ο αριθμός των εγγεγραμμένων φοιτητών σε κάθε εκπαιδευτική δραστηριότητα του προγράμματος ανέρχεται κατ' ανώτατο όριο στους 50 φοιτητές ανά τμήμα (σύμφωνα με τα οριζόμενα της ΚΥΑ, Τεύχος Β' 3707/04.09.2020). Στην περίπτωση που οι εγγεγραμμένοι φοιτητές υπερβαίνουν τους 50 σε αριθμό, τα σχετικά μαθήματα θα προσφέρονται με τη χρήση εξ αποστάσεως μεθόδων. Σε ότι αφορά στην πραγματοποίηση των εργαστηρίων/κλινικών, που προϋποθέτουν τη φυσική παρουσία των φοιτητών, θα εφαρμόζεται η τήρηση αποστάσεων μεταξύ των συμμετεχόντων





φοιτητών και του διδακτικού προσωπικού για την αποφυγή συνωστισμού.

Αναγνωρίζουμε ότι αυτές οι δύσκολες και άνευ προηγουμένου συνθήκες απαιτούν αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο διεξάγουμε τόσο τις θεσμικές λειτουργίες του Τμήματος, όσο και τη δική μας καθημερινότητα. Οι βασικές αξίες του Τμήματος Ιατρικής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας παραμένουν σταθερές, αλλά οι ίδιες οι αξίες απαιτούν προσωρινές αλλαγές που είναι απαραίτητες για την προστασία όλων των φοιτητών, του προσωπικού και της κοινότητας συνολικά στο μέγιστο των δυνατοτήτων μας. Για να διασφαλίσουμε σε όλους το αίσθημα της ασφάλειας, πρέπει όλοι να συμφωνήσουμε στην πιστή τήρηση των σχετικών οδηγιών συμπεριφοράς. Οι παρούσες κατευθυντήριες οδηγίες δύναται να τροποποιηθούν και να διευκρινιστούν περαιτέρω με την πάροδο του χρόνου, εφόσον το απαιτήσουν οι αλλαγές στις συνθήκες που διαμορφώνει η εξέλιξη του ιού στη χώρα.

### Πληροφορίες για τη λοίμωξη COVID-19 ([www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr))

Ο ιός SARS-CoV-2 μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω αναπνευστικών σταγονιδίων που αποβάλλονται μέσω βήχα ή πταρμού, ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις του αναπνευστικού συστήματος (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών όταν αυτά έρχονται σε επαφή με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια ή με επιμολυσμένες επιφάνειες). Ο μέσος χρόνος επώασης της νόσου, δηλαδή το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ της μόλυνσης και της εκδήλωσης των συμπτωμάτων, είναι 5-6 ημέρες, ενώ κυμαίνεται από 2 έως 14 ημέρες.

#### Τα συχνότερα συμπτώματα της λοίμωξης COVID-19 είναι:

- Πυρετός
- Βήχας (συνήθως ξηρός αλλά μπορεί και με απόχρεμψη)
- Λαχάνιασμα ή δυσκολία στην αναπνοή
- Κρυάδες
- Ρίγος (τρέμουλο)
- Μυαλγίες
- Κεφαλαλγία
- Πονόλαιμος
- Ξαφνική απώλεια γεύσης ή όσφρησης

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το 80% των ασθενών με λοίμωξη COVID-19 εμφανίζει ήπια νόσο ενώ το 20% των ασθενών μπορεί να εμφανίσει πνευμονία με αναπνευστική δυσχέρεια και να χρειαστεί εισαγωγή σε νοσοκομείο. Άτομα με υποκείμενα νοσήματα (καρδιοπάθεια, χρόνια αναπνευστικό νόσημα, σακχαρώδης διαβήτης, ανοσοκαταστολή) και άτομα άνω των 65 ετών έχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής νόσησης και εμφάνισης



επιπολών. Η πλειονότητα των παιδιών με λοίμωξη COVID-19 εμφανίζει ήπια νόσο.

**Γενικά προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2 και άλλων ιών του αναπνευστικού, στις εκπαιδευτικές μονάδες.**

#### **Οδηγίες ατομικής υγιεινής:**

- Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την παρακολούθηση μαθημάτων ή την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού.

- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό.

- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.

- Αποφυγή κοινής χρήσης των μολυβιών, των στυλό, και άλλων προσωπικών αντικειμένων.

- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.

- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα όταν είναι εμφανώς λερωμένα, και οπωσδήποτε πριν τη λήψη τροφής και υγρών, μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα και μετά από πιθανή επαφή με εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά.

- Θα ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα χεριών με συσκευές στεγνώματος χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.

- Η υγιεινή των χεριών με χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος που θα βρίσκεται κοντά στην είσοδο της αίθουσας διδασκαλίας, θα πρέπει να εφαρμόζεται πριν από κάθε είσοδο και έξοδο των φοιτητών από την αίθουσα.

- Συστήνεται η εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος πριν και μετά τη χρήση εξοπλισμού, όπως πληκτρολόγιο υπολογιστή, σε περίπτωση που αυτός είναι κοινόχρηστος.

#### **Τήρηση κοινωνικών αποστάσεων και περιβαλλοντικά μέτρα**

- Τήρηση απόστασης 1,5 μέτρου μεταξύ των θέσεων των φοιτητών

- Αποφυγή δραστηριοτήτων που απαιτούν σωματική εγγύτητα

- Σε σειρές αναμονής, όπως για κυλικεία εάν λειτουργούν, τουαλέτα και είσοδο-έξοδο από την αίθουσα, τήρηση περίπου 2 μέτρων απόστασης





- Μέριμνα για την αποφυγή ανάμιξης φοιτητών διαφορετικών τμημάτων κατά τη διάρκεια της διδασκαλίας



- Οι αίθουσες διδασκαλίας να είναι αποκλειστικά για συγκεκριμένο τμήμα φοιτητών εάν είναι εφικτό, ώστε σε περίπτωση εμφάνισης ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος να περιορίζεται ο αριθμός των στενών επαφών.



### **Διαχείριση ύποπτου κρούσματος στην εκπαιδευτική μονάδα**

Ποιος είναι υπεύθυνος για τη διαχείριση ύποπτου κρούσματος στην εκπαιδευτική μονάδα;

- Σε κάθε εκπαιδευτική μονάδα ορίζεται ένας υπεύθυνος για τη διαχείριση υπόπτων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19, με τον αναπληρωτή του.

- Ο υπεύθυνος ενημερώνει το προσωπικό σχετικά με την αναγνώριση / διαχείριση υπόπτων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19.

Τι πρέπει να γίνει σε περίπτωση που μαθητής εμφανίσει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID-19;

- Ο φοιτητής φοράει μάσκα και οδηγείται σε ειδικό καλά αεριζόμενο χώρο απομόνωσης, που έχει προβλεφθεί σε κάθε μονάδα.



- Ζητείται άμεσα ιατρική αξιολόγηση. Σύμφωνα με την κρίση του θεράποντος ιατρού, εφόσον ο φοιτητής εμφανίζει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID19, θα πρέπει να γίνει κατά προτεραιότητα το μοριακό διαγνωστικό τεστ.

- Εν αναμονή του αποτελέσματος, ο φοιτητής παραμένει στο σπίτι του με μάσκα, σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο, σε απόσταση από τους συγκατοίκους του (οδηγίες στην ιστοσελίδα ΕΟΔΥ, [www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr)).



Τι πρέπει να γίνει αν έχουμε επιβεβαιωμένο κρούσμα στην Εκπαιδευτική Μονάδα (φοιτητής, εκπαιδευτικό ή άλλο προσωπικό);

### **Αν το τεστ βγει θετικό:**

- Ενημερώνεται άμεσα η εκπαιδευτική μονάδα και ο ΕΟΔΥ



- Ο ΕΟΔΥ επικοινωνεί με τον υπεύθυνο στη μονάδα για να γίνει η επιδημιολογική διερεύνηση και ιχνηλάτηση των πιθανών επαφών του κρούσματος (Καθηγητές / φοιτητές, εργαστήριο, διάβασμα στο αναγνωστήριο/βιβλιοθήκη, κ.λπ.),



- Ενδεδειγμένος καθαρισμός και τοπική εφαρμογή απολυμαντικού στις επιφάνειες των χώρων που κινήθηκε το κρούσμα (οδηγίες στην ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ [www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr))

- Ο φοιτητής θα επιστρέψει στο τμήμα μετά την πάροδο 3 ημερών από την υποχώρηση του πυρετού και την ύφεση των συμπτωμάτων του ΚΑΙ την παρέλευση τουλάχιστον 10ημέρου από την έναρξη των συμπτωμάτων



• Οι συμφοιτητές του τμήματος θα απομακρυνθούν από τη Σχολή, με οδηγίες για στενή παρακολούθηση της υγείας τους και εφόσον δεν εκδηλώσουν κάποιο ύποπτο σύμπτωμα, θα επιστρέψουν μετά από 10 ημέρες.

#### **Αν το τεστ βγει αρνητικό:**

• Ο φοιτητής επιστρέφει στο τμήμα μετά την πάροδο τουλάχιστον 3 ημερών από την υποχώρηση του πυρετού και την ύφεση των συμπτωμάτων του.

#### **Τι πρέπει να γίνει αν έχουμε συρροή κρουσμάτων με λοίμωξη COVID-19;**

Ως συρροή κρουσμάτων ορίζεται η εμφάνιση τουλάχιστον δύο εργαστηριακά επιβεβαιωμένων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19 σε συγκεκριμένο τμήμα μέσα σε διάστημα 14 ημερών.

- Διακοπή της λειτουργίας του τμήματος για 10 ημέρες.
- Ενδεδειγμένος καθαρισμός και απολύμανση των χώρων που κινήθηκαν τα κρούσματα (οδηγίες στην ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ [www.eody.gov.gr](http://www.eody.gov.gr))
- Άμεση ενημέρωση του ΕΟΔΥ για επιδημιολογική διερεύνηση και ιχνηλάτηση επαφών.
- Σε περίπτωση εμφάνισης 3 ή περισσότερων σποραδικών κρουσμάτων στην εκπαιδευτική μονάδα σε διάστημα 14 ημερών, άμεση ενημέρωση του ΕΟΔΥ για επιδημιολογική διερεύνηση.

#### **ΧΡΗΣΙΜΟ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

##### **Υγιεινή χεριών**

**Video 1 (ΕΕΣ):** <https://www.youtube.com/watch?v=3gVq0knGGkA>

**Video 2 (NHS):** <https://www.youtube.com/watch?v=lisgnbMfKvI&t=6s>

##### **Οδηγίες Χρήσης Μάσκας**

**Video:**

[https://www.youtube.com/watch?v=GGmBlz0o5cM&ab\\_channel=Nutrimedical%CE%A6%CE%B1%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE](https://www.youtube.com/watch?v=GGmBlz0o5cM&ab_channel=Nutrimedical%CE%A6%CE%B1%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE)