



COVID-19: Μέθοδοι και υλικά καθαριότητας και απολύμανσης

Προς το παρόν δεν υπάρχει διαθέσιμο εμβόλιο ή κάποια συγκεκριμένη αντική θεραπεία για το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2. Η **αυστηρή τήρηση των μέτρων ατομικής και περιβαλλοντικής υγιεινής**, δηλαδή, ο **συχνός καθαρισμός και απολύμανση των χεριών καθώς και των επιφανειών**, είναι ο καλύτερος τρόπος να περιορίσουμε την εξάπλωση του ιού.

Βασικοί κανόνες:

- ✓ Τα χέρια πρέπει να πλένονται για 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι και νερό για αποτελεσματική απομάκρυνση των μικροβίων.
- ✓ Ο καθαρισμός των επιφανειών πρέπει να προηγείται της απολύμανσης.
 - Με τον καθαρισμό των επιφανειών απομακρύνονται οι ορατοί ρύποι και αυτό γίνεται με τη χρήση σαπουνιού και νερού.
 - Με την απολύμανση των επιφανειών απομακρύνονται τα μικρόβια και αυτό γίνεται με τη χρήση ειδικών χημικών.

Τι καθαρίζω και απολυμαίνω;

- ✓ Τα **χέρια** μου
- ✓ Τις συχνά αγγιζόμενες **επιφάνειες** όπως τηλέφωνα, τραπέζια, πόμολα, κουπαστές, διακόπτες φώτων, λαβές, πλαστικές επιφάνειες, πληκτρολόγια, τουαλέτες, βρύσες, νεροχύτες, δάπεδα
- ✓ **Υφάσματα** όπως κουρτίνες, πετσέτες, σεντόνια και ρούχα

Πώς τα καθαρίζω;

Χέρια	Επιφάνειες			Υφάσματα
	Σκληρές επιφάνειες, δάπεδα και πάγκοι εργασίας	Μεταλλικές Επιφάνειες	Ηλεκτρικές/ ηλεκτρονικές συσκευές	
Πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό για 20'' Χρησιμοποιώ αλκοολούχο διάλυμα τουλάχιστον 60% αλκοόλης, όταν δεν έχω πρόσβαση σε νερό και αν τα χέρια μου δεν είναι εμφανώς λερωμένα Πλένω τα χέρια πάντα: - μετά το πέρας εργασιών καθαρισμού και αμέσως μετά την αφαίρεση γαντιών - μετά από φύσημα της μύτης - μετά από βήχα/ ή και φτάρνισμα - πριν το φαγητό ή την προετοιμασία των τροφίμων - μετά από φροντίδα ασθενών - μετά από επαφή με ζώα	Πρώτα καθαρίζω και μετά απολυμαίνω τις επιφάνειες Βήμα 1^ο: Καθαρίζω με σαπούνι και νερό Βήμα 2^ο: Απολυμαίνω με: - Οικιακό απολυμαντικό, ακολουθώντας τις οδηγίες του παρασκευαστή - Οικιακό διάλυμα χλωρίνης (υποχλωριώδες νάτριο), αραιωμένου σε αναλογία 1:50 (1 μέρος οικιακής χλωρίνης 49 μέρη νερού ή αντίστοιχα 20 ml οικιακής χλωρίνης σε 980ml νερού) Βήμα 3^ο: Αφήνω το απολυμαντικό να δράσει ανάλογα με τις οδηγίες του παρασκευαστή, ή για 10 λεπτά μετά τη χρήση χλωρίνης. Βήμα 4^ο: Σκουπίζω με υγρή πετσέτα μιας χρήσης και με καθαρή πετσέτα στεγνώνω πλήρως. Προσοχή! - Τα καθαριστικά αυτά	Βήμα 1^ο: Καθαρισμός με σαπούνι και νερό Βήμα 2^ο: Απολυμαίνω με αλκοολούχο διάλυμα που περιέχει τουλάχιστον 70% αλκοόλης (αιθανόλης, ισοπροπανόλης). Βήμα 3^ο: Στεγνώνουμε καλά με χαρτί.	Βήμα 1^ο: Σκουπίζω καλά με χαρτί κουζίνας Βήμα 2^ο: Απολυμαίνω σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Αν δεν υπάρχει οδηγία σκουπίζω με μια χαρτοπετσέτα που έχει εμβαπτιστεί σε αλκοολούχο διάλυμα τουλάχιστον που περιέχει 70% αλκοόλης Βήμα 3^ο: Στεγνώνω πλήρως	Δεν τινάζω τα χρησιμοποιημένα/ λερωμένα ρούχα και υφάσματα γιατί μπορεί να υπάρξει διασπορά του ιού. Τα πλένω σε υψηλή θερμοκρασία (60° C – 90° C), και τα στεγνώνω πλήρως. Καθαρίζω και απολυμαίνω συχνά τα καλάθια απλύτων.

ή κατοικίδια ζώα • μετά τη χρήση της τουαλέτας	δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με το δέρμα • Το διάλυμα χλωρίνης δεν πρέπει να αναμιγνύεται με άλλα χημικά καθαριστικά γιατί σε ορισμένες περιπτώσεις απελευθερώνει τοξικό αέριο • Το αραιωμένο διάλυμα χλωρίνης αποσυντίθεται γρήγορα για αυτό αφού το φτιάξουμε πρέπει να το χρησιμοποιήσουμε εντός 24 ωρών.		
---	---	--	--

Θυμάμαι:

- ✓ Φοράω γάντια μίας χρήσης όταν απολυμαίνω τα οποία πετάω όταν τελειώσω.
- ✓ Ελέγχω ότι δεν έχουν λήξει τα απολυμαντικά που χρησιμοποιώ.
- ✓ Δεν ακουμπάω το πρόσωπο, τα μάτια και τη μύτη μου.
- ✓ Πλένω τα χέρια μου πριν φορέσω τα γάντια και αμέσως όταν τα βγάλω και τα πετάξω.
- ✓ Αερίζω τους χώρους καθημερινά με φρέσκο αέρα.

Ref

1. CDC, Implementation of Mitigation Strategies for Communities with Local COVID-19 Transmission 2020.
2. Australian Government, Coronavirus (COVID-19) information for hotels and hotel staff Department of Health, Editor. 2020.
3. CDC. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>. 2020 [cited 2020 10/3/2020].
4. CHP. Health Advice on Prevention of COVID-19 for Hotel Industry (Interim). 2020 [cited 2020 11/3/2020]; Available from: <https://www.chp.gov.hk/en/features/102742.html>.
5. Australian Government, Coronavirus (COVID-19) information for people with a suspected case, Department of Health, Editor. 2020.
6. Australian Government, COVID-19 information for the marine industry, in Coronavirus disease (COVID-19), D.o. Health, Editor. 2020.
7. CHP, Guidelines on Prevention of COVID-19 for Tour Leaders and Tour Guides Operating Overseas Tours, C.o.H. Protection, Editor. 2020: Hong Kong.
8. ΕΟΔΥ, «Οδηγίες για απομόνωση επαφών στο σπίτι», 2020 <https://eody.gov.gr/odigies-gia-apomonosi-epafon-sto-spiti/>

9. ΕΟΔΥ, «Νέος κορωνοϊός Covid-19 – Οδηγίες για φροντίδα ύποπτου κρούσματος στο σπίτι», 2020, <https://eody.gov.gr/neos-koronoios-covid-19-odigies-gia-frontida-ypoptoy-kroysmatos-sto-spiti/>