10 Απριλίου 2020

Κορωνοϊός: Πώς θα μάθουμε να μην αγγίζουμε το πρόσωπό μας – 5 top tips

Θέατρο, Κινηματογράφος, Ντοκυμανταίρ, TV και Διαδίκτυο / Πολυμέσα - Multimedia / Υγεία και ιατρικά θέματα



Μπορεί να είναι μια συνήθεια που γίνεται ασυναίσθητα, υπάρχουν όμως απλοί τρόποι να μην το κάνουμε για να αποτρέψουμε τη μόλυνση από κορωνοϊό – Δείτε ποιοι είναι



Ο μέσος άνθρωπος αγγίζει το πρόσωπο του 23 φορές την ώρα. Είναι μια κίνηση τόσο συχνή που οι περισσότεροι δεν αντιλαμβάνονται πότε ή πόσο συχνά το κάνουν.

Εν μέσω της πανδημίας του κορωνοϊού, λοιπόν, οι οργανισμοί υγείας συνιστούν στους ανθρώπους να σταματήσουν να αγγίζουν το πρόσωπό τους με στόχο τον περιορισμό της εξάπλωσης του ιού και μείωσης της καμπύλης.

Στο πλαίσιο αυτό, ο Jim Pomerantz, καθηγητής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο και οι συνεργάτες του ένωσαν τις δυνάμεις τους για να αναπτύξουν μια λίστα πέντε συμβουλών βασισμένων σε επιστημονικά στοιχεία προκειμένου να σταματήσουν ή έστω να ελαχιστοποιήσουν αυτή τη συνήθεια.

«Έχει γίνει σαφές ότι οι ιοί μεταδίδονται μέσω της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Μέχρι τώρα, ήταν μια χειραψία ή το ελλιπές πλύσιμο των χεριών που προηγούνταν του αγγίγματος του προσώπου με αποτέλεσμα τις λοιμώξεις και τα σχετικά συμπτώματα που κάνουν την εμφάνισή τους σε διάστημα 2-14 ημερών. Είναι, λοιπόν, δεδομένο πως καλύτερα να αποτρέψουμε μια λοίμωξη παρά να προσπαθήσουμε να την αντιμετωπίσουμε μετά. Αυτό ακριβώς είναι και ο σκοπός της εργασίας μας», εξηγεί ο ειδικός.

Εν απουσία εμβολίου, μάλιστα, ο Δρ. Pomerantz επισημαίνει ότι το να αποφεύγουμε να αγγίζουμε το πρόσωπό μας είναι πιο αποτελεσματικό από οποιαδήποτε άλλη ιατρική παρέμβαση για την εξάπλωση του κορωνοϊού.

«Αντί να συμβουλεύεστε γείτονες και συγγενείς που ίσως σας λένε να παίρνετε συμπληρώματα διατροφής ή να τρώτε κοτόσουπα όταν κολλάτε γρίπη, εμείς αναζητήσαμε επιστημονικά βήματα που όλοι μπορούμε να κάνουμε πολύ απλά και με αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα και τα οποία μπορούμε να ξεκινήσουμε σήμερα κιόλας για να μειώσουμε τη συχνότητα αυτής της συμπεριφοράς», αναφέρει ο Δρ. Pomerantz.

Οι συστάσεις των ειδικών:

Αυξήστε την επαγρύπνηση. Ρωτήστε ένα μέλος της οικογένειας ή τον συγκάτοικό σας πότε αγγίζετε το πρόσωπό σας, βάλτε κολόνια ή ένα βραχιόλι που θα σας υπενθυμίζει να μην το κάνετε, κρατάτε ένα στυλό και χαρτί κοντά σας για να καταγράφετε πόσες φορές αγγίζετε το πρόσωπό σας κάθε ημέρα.
Βοηθήστε τους άλλους. Σκεφτείτε τους ανθρώπους που προσπαθείτε να προστατέψετε και υπενθυμίστε τους ευγενικά να μην το κάνουν όταν εντοπίζετε αυτή τη συνήθεια.
Κάνετε άλλα πράγματα με τα χέρια σας. Βάλτε τα χέρια σας στις τσέπες, κρατήστε μια μπάλα ή μερικές κάρτες στα χέρια ή κάντε τα χέρια σε γροθιές για ένα λεπτό πριν τα φέρετε κοντά στο πρόσωπό σας.
Αλλάξτε στάση. Κρατήστε τους αγκώνες σας μακριά από το τραπέζι, καθίστε σε καρέκλες χωρίς μπράτσα ή στη μέση του καναπέ ή καθίστε πάνω στα χέρια σας αν δυσκολεύεστε να μην ακουμπήσετε το πρόσωπό σας.
Δοκιμάστε τεχνικές χαλάρωσης. Συγκεντρωθείτε σε μακριές, αργές, βαθιές ανάσες και στην χαλάρωση των μυών που αισθάνεστε ένταση, καθίστε σε ένα ήσυχο σημείο του σπιτιού και επικεντρωθείτε σε εκείνη τη στιγμή αντί στο παρελθόν ή το μέλλον ή τέλος περάστε χρόνο στη φύση σε ασφαλή απόσταση από τους άλλους.

Πηγή: ygeiamou.gr