

Κορονοϊός: Τα λάθη που κάνουμε όλοι καθημερινά ακόμη και τώρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Κοινωνιολογικά \(κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα\)](#)
/ [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τα περιοριστικά μέτρα καλά κρατούν όπως, όμως και ο κορονοϊός. Ποια είναι τα λάθη που κάνουμε στην καθημερινότητά μας, σύμφωνα με τους ειδικούς, και “βοηθάμε” στη διασπορά του ιού.



Γραφίτι για τον κορονοϊό στο Ναϊρόμπι της Κένυας AP

Παρά το lockdown μέτρα και μέτρα όλους αυτούς του μήνες, ο κορονοϊός παραμένει πεισματικά εδώ, με τον αριθμό των κρουσμάτων να παρουσιάζει αύξηση τις τελευταίες μέρες ενώ οι επιστήμονες κάνουν λόγο για τρίτο κύμα της πανδημίας τις επόμενες εβδομάδες. Θα μπορούσαμε, άραγε, να κάνουμε περισσότερα ως μονάδες για να περιορίσουμε τη μετάδοση του ιού; Οι ειδικοί απαντούν καταφατικά, επισημαίνοντας κάποια από τα λάθη που κάνουμε όλοι καθημερινά.

Εστίαση σε ό,τι επιτρέπεται και όχι σε ό,τι είναι ασφαλές

Ακόμα και στο lockdown, υπάρχουν περιθώρια για κοινωνικές επαφές. Η σωματική άσκηση με έναν φίλο είναι αρκετή για να μας “συνδέσει” με μια άλλη οικογένεια. Είναι μεν σημαντική για την ψυχική μας υγεία αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι απολύτως ασφαλής.

Ένα συνηθισμένο πρόβλημα είναι η μη σύνδεση των ατόμων που βλέπουμε σε ένα περιβάλλον με αυτούς που βλέπουμε σε ένα άλλο. “Για παράδειγμα, οι νέοι αισθάνονται συχνά ότι μπορούν να συναναστραφούν ελεύθερα με τους συνομηλίκους τους, επειδή γνωρίζουν ότι οι συνομηλικοί τους δεν διατρέχουν υψηλό κίνδυνο. Μετά θα πάνε και θα δουν τους παππούδες τους, και θα είναι πιο προσεκτικοί μαζί τους – αλλά όχι τόσο προσεκτικοί όσο πρέπει, δεδομένου ότι συναναστρέφονται ελεύθερα με τους συνομηλίκους τους, οι οποίοι συναναστρέφονται ελεύθερα με όλους “, δήλωσε στον Guardian η Lucy Yardley,

καθηγήτρια ψυχολογίας υγείας στο Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ.

Ακόμα κι αν οι νέοι αποφεύγουν τους παππούδες τους, αλλά συναναστρέφονται ελεύθερα με τους γονείς τους, τότε οι γονείς τους μπορεί να πάνε να δουν τους παππούδες τους. “Οι άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν ακριβώς πώς αυτός ο τρόπος συναναστροφής σε μία περίπτωση επηρεάζει τους άλλους”, επεσήμανε η Yardley. Δεν είναι μόνο οι νέοι: “Έχω κάνει συνεντεύξεις με γονείς που είναι πολύ προσεκτικοί από πολλές απόψεις, αλλά στη συνέχεια επιτρέπουν στα παιδιά τους να συναναστρέφονται ελεύθερα με φίλους για την ψυχική τους υγεία, και στη συνέχεια επίσης τα παιδιά τους συναναστρέφονται με τους παππούδες τους, για την ψυχική υγεία τόσο των παιδιών όσο και των παππούδων. Είμαι βέβαιος ότι οι γονείς δεν θέλουν να μολύνουν τους παππούδες, αλλά αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος να το κάνουμε”.

Εμπιστοσύνη σε φίλους που λένε ότι προσέχουν

Προσοχή στον φίλο που μας διαβεβαιώνει ότι έχει σεβαστεί όλους τους κανόνες και ότι ο βήχας που μόλις εκδήλωσε ήταν απλά εκείνης της στιγμής. “Πολλοί άνθρωποι δεν αποκαλύπτουν παραβιάσεις κοινωνικής αποστασιοποίησης ή ακόμη και τα συμπτώματά τους σε άλλους ανθρώπους”, δήλωσε η Yardley. Μία μελέτη 551 Αμερικανών ενηλίκων διαπίστωσε ότι το 1/4 από αυτούς είχε πει ψέματα σχετικά με την κοινωνική αποστασιοποίηση και μεταξύ εκείνων που είχαν προσβληθεί από κορονοϊό το 34% ανέφερε ότι αρνήθηκε ότι είχε συμπτώματα όταν ρωτήθηκε από άλλους.

Αποτυχία να εκτιμήσουμε τι σημαίνει “αερομεταφερόμενος”

Εάν μπορείτε να μυρίσετε το σκόρδο ή την αναπνοή αλκοόλ κάποιου ή τον καπνό του τσιγάρου, εισπνέετε αέρα που μεταφέρει όχι μόνο τη μυρωδιά του σκόρδου, του αλκοόλ ή του καπνού, αλλά οποιονδήποτε ιό που βγαίνει από τη μύτη ή το στόμα του εάν έχει μολυνθεί, τόνισε ο Julian Tang , κλινικός ιολόγος και επίτιμος αναπληρωτής καθηγητής στο τμήμα αναπνευστικών επιστημών στο Πανεπιστήμιο του Λέιτσεστερ. “Πόσο ιός εξαρτάται από τους διαφορετικούς ανθρώπους και τις διαφορετικές ανοσολογικές αντιδράσεις τους. Αλλά αν σταθείτε εκεί για αρκετή ώρα, θα εισπνεύσετε αρκετά για να σας μολύνουν”.

Και όπως θα εντοπίσετε τελικά τη μυρωδιά του καπνού του τσιγάρου εάν κάποιος ανάψει κοντά σας, οι αερομεταφερόμενοι ιοί σταδιακά συσσωρεύονται σε κλειστές εσωτερικές συνθήκες, γι 'αυτό και ο εξαερισμός είναι τόσο σημαντικός.

Ο εξαερισμός δεν σημαίνει μόνο το άνοιγμα ενός παραθύρου. “Η ένδειξη είναι στο όνομα: εξαερισμός ή αέρας”, δήλωσε ο Gabriel Scally, επισκέπτης καθηγητής δημόσιας υγείας στο Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ. “Χρειάζεσαι ένα προσχέδιο. Οι

άνθρωποι πρέπει να έχουν επίγνωση του αερισμού στο χώρο εργασίας, στα καταστήματα ή σε οποιονδήποτε κλειστό χώρο - συμπεριλαμβανομένου του σπιτιού, όπου γίνονται οι περισσότερες μεταδόσεις”.

Πιστεύουμε ότι οι προφυλάξεις πρέπει να είναι “όλα ή τίποτα”

Όλο και περισσότερο, φαίνεται ότι η ποσότητα του ιού την οποία αναπνέουμε μπορεί να κάνει τη διαφορά στη σοβαρότητα της ασθένειας, εάν ριζώσει. Αυτό σημαίνει ότι ακόμη και η χαλαρή τήρηση προληπτικών μέτρων είναι πιθανό να είναι καλύτερη από το τίποτα. “Κάθε λίγο που μπορείς να κάνεις, μπορεί και θα βοηθήσει”, δήλωσε η Yardley.

Μερικοί ειδικοί μιλούν για το “μοντέλο ελβετικού τυριού” της πανδημικής άμυνας: φανταστείτε ένα κομμάτι ελβετικού τυριού κομμένο σε φέτες. Κάθε στρώμα έχει τρύπες από τις οποίες μπορεί να περάσει ο ιός, αλλά όταν συνδυάζονται πολλά στρώματα - χρήση μάσκας, φυσική απόσταση, πλύσιμο χεριών, λιγότερες κοινωνικές επαφές - αυτό μειώνεται σημαντικά.

Υποθέτουμε ότι ο,τιδήποτε έξω είναι ασφαλές

Η συνομιλία με άτομα σε εξωτερικούς χώρους πιστεύουμε ότι έχει μικρότερο ρίσκο σε σχέση με οποιασδήποτε εσωτερική αλληλεπίδραση, αλλά δεν είναι εντελώς χωρίς κίνδυνο. Εάν στέκεστε δίπλα σε κάποιον για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε εξωτερικούς χώρους, π.χ. στην ουρά για το λεωφορείο - ειδικά αν στέκεστε δίπλα σε έναν τοίχο ή κάτω από ένα στέγαστρο- τότε σταδιακά οποιοσδήποτε ιός που εκπνέει θα μπορούσε να συσσωρευτεί στους πνεύμονές σας. “Εάν το λεωφορείο καθυστερήσει για μισή ώρα μπορεί να εισπνεύσετε περισσότερο από ό,τι αντιλαμβάνεστε και ο ιός δεν μυρίζει καθόλου, οπότε δεν ξέρετε”, δήλωσε ο Tang.

Προσοχή λοιπόν σε πολυσύχναστους εμπορικούς δρόμους, αλλά θυμηθείτε ότι η διάρκεια και η απόσταση της επαφής είναι σημαντική. “Οι άνθρωποι εξακολουθούν να ανησυχούν περνώντας έναν που κάνει τζόκινγκ ή υποδεικνύουν την ανεύθυνη συμπεριφορά μιας ομάδας εφήβων που στέκονται σε μια γωνιά του δρόμου”, δήλωσε η Linda Bauld, καθηγήτρια δημόσιας υγείας στο Πανεπιστήμιο του Εδιμβούργου. “Ενώ κανένα από αυτά τα σενάρια δεν είναι επικίνδυνα, νομίζω ότι δίνεται μεγάλη προσοχή σε αυτά, όταν αυτό στο οποίο πρέπει πραγματικά να επικεντρωθούμε είναι οι εσωτερικές αλληλεπιδράσεις οποιουδήποτε τύπου, ιδιαίτερα όταν ο εξαερισμός είναι κακός και δεν γίνεται χρήση μάσκας”.

Ανεπαρκής κάλυψη προσώπου

Το σλόγκαν “χέρια, πρόσωπο, απόσταση” είναι πραγματικά ο λανθασμένος τρόπος. Όλα είναι σημαντικά για την πρόληψη της μετάδοσης ιών, αλλά η φυσική απόσταση - συμπεριλαμβανομένης της πρόληψης συγκεντρώσεων μικρής και

μεγάλης κλίμακας – έχει το μεγαλύτερο αντίκτυπο, δήλωσε ο Tang: “Η κάλυψη είναι κάτι στη μέση. Όμως, εάν η μάσκα χρησιμοποιείται ως εναλλακτική λύση όταν δεν μπορείτε να απομακρυνθείτε φυσικά ή σε περιοχές με λίγο αερισμό, μπορεί να βοηθήσει πολύ”.

Οι τρέχουσες συμβουλές των ειδικών είναι να επιλέγουμε μια μάσκα που καλύπτει τόσο τη μύτη όσο και το στόμα μας. Στην ιδανική περίπτωση, θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον δύο στρώσεις υφάσματος. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει τρία στρώματα για υφασμάτινες μάσκες.

Το κύριο πρόβλημα με τις υφασμάτινες μάσκες είναι ότι η ποιότητά τους ποικίλλει πολύ. Μερικές μάσκες τριών στρωμάτων είναι τόσο καλές στο μπλοκάρισμα σωματιδίων όσο και οι χειρουργικές μάσκες, αλλά οι μεμονωμένες στρώσεις υφάσματος εμποδίζουν πολύ λιγότερο.

Ο εμβολιασμός δεν σημαίνει ότι μπορούμε να χαλαρώσουμε

Το πρόγραμμα εμβολιασμού στη χώρα μας αλλά και γενικά σε αρκετές χώρες του πλανήτη προχωρά, αλλά παρόλα αυτά, σχεδόν το 90% του πληθυσμού δεν έχει λάβει μία δόση και θα περάσουν πολλοί μήνες πριν συμβεί αυτό.

Μόλις λάβουμε την πρώτη δόση, θα χρειαστούν ακόμη αρκετές εβδομάδες για να αναπτυχθεί μια ανοσολογική απόκριση, και ακόμη και τότε, υπάρχει αβεβαιότητα σχετικά με το πόση προστασία θα έχουν οι άνθρωποι έως ότου λάβουν την δεύτερη δόση και αυτή με τη σειρά της θα χρειαστεί χρόνο για να δράσει. Εξακολουθεί να μην είναι σαφής ο βαθμός στον οποίο ο εμβολιασμός μας εμποδίζει να μεταδώσουμε τον ιό σε άλλα άτομα.

Νομίζουμε ότι δεν θα κολλήσουμε δύο φορές

Η ασθένεια δύο φορές ατόμων με κορονοϊό φαίνεται να είναι σπάνια, αλλά συμβαίνει. Λιγότερα είναι γνωστά σχετικά με το εάν μπορούμε να μολυνθούμε ξανά εάν εμφανίσατε μια ηπιότερη λοίμωξη την πρώτη φορά, επειδή οι περισσότεροι από αυτούς τους ανθρώπους δεν έκαναν τεστ τις πρώτες μέρες της πανδημίας. Επίσης, δεν είναι σαφές εάν τα άτομα που έχουν προηγουμένως μολυνθεί μπορούν να πάρουν τον ιό και να τον μεταδώσουν σε άλλους, χωρίς να εμφανίσουν τα ίδια τα συμπτώματα. Επομένως, ακόμη και αν έχουμε βγει θετικοί στο παρελθόν, θα πρέπει να τηρούμε τους κανόνες. Και αν δεν έχετε κολλήσει ποτέ αλλά “νομίζετε” ότι το είχατε την άνοιξη, θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί γιατί άλλοι ιοί μπορούν να προκαλέσουν παρόμοια συμπτώματα.

Πηγή: news247.gr