



# Οδηγός προστασίας για την επιδημία

20 ερωτήσεις-απαντήσεις με όλα όσα πρέπει να γνωρίζουν οι υγιείς και οι νοσούντες για τον επικίνδυνο ιό

Του **ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΚΟΝΤΗ**  
a.kontis@realnews.gr

**Δ**εν κάνει διακρίσεις, δεν περιορίζεται από τις κλιματικές συνθήκες, δεν γνωρίζει σύνορα, αλλά δεν είναι και ανίκητος. Αξιολογώντας τις πλέον πρόσφατες δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά, ανακοινώσεις εθνικών οργανισμών υγείας, ακαδημαϊκές έρευνες, αλλά και τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η **Realnews** παρουσιάζει είκοσι απαντήσεις σε καθημερινές απορίες που αφορούν την ανθεκτικότητα του κορωνοϊού, αλλά και τους επιβεβαιωμένους τρόπους προστασίας από την πανδημία.

**1 Τι κάνετε αν εμφανίσετε συμπτώματα κορωνοϊού;**

Βήχας, πυρετός και δύσπνοια πρέπει να λειτουργήσουν ως «καμπανάκι». Ειδοποιήστε τον γιατρό σας, παρακολουθήστε προσεκτικά την εξέλιξη των συμπτωμάτων, σε καθημερινή βάση και, βέβαια, μείνετε σπίτι.

**2 Υπάρχουν και άλλα συμπτώματα;**

Η αίσθηση του κρύου, το γνωστό ρίγος που αισθανόμαστε όταν αρρωσταίνουμε. Ελέγξτε την εσωτερική θερμοκρασία του σπιτιού σας και συμπεριφερθείτε σαν να έχετε αρρωστήσει, προβαίνοντας σε όλες τις απαραίτητες ενέργειες, στις οποίες περιλαμβάνεται και η αυστηρή παραμονή στην οικία σας.

**3 Πώς προστατεύετε εάν ζείτε μαζί με πιθανό φορέα του κορωνοϊού;**

Εάν ένα μέλος ενός νοικοκυριού εμφανίσει συμπτώματα κορωνοϊού και τεθεί σε κατ'οίκον περιορισμό για 14 ημέρες, τότε το ίδιο πρέπει να κάνουν και όλα τα μέλη του ίδιου νοικοκυριού, ανεξάρτητα αν εμφανίζουν συμπτώματα ή όχι. Αποφύγετε όλες τις πιθανές επαφές, μην αγγίζετε τα ίδια αντικείμενα και τις επιφάνειες και κοιμηθείτε σε διαφορετικά υπνοδωμάτια.

**4 Πώς πρέπει να χρησιμοποιούμε τα μπάνια και τις τουαλέτες;**

Ερευνες στη Σιγκαπούρη, στη Βρετανία και στις ΗΠΑ αποδεικνύουν την παρουσία του κορωνοϊού σε νιπτήρες, τουαλέτες και πετσέτες που χρησιμοποιήθηκαν από φορείς του COVID-19. Απολυμαίνετε σχολαστικά το μπάνιο μετά από κάθε χρήση και χρησιμοποιείτε διαφορετικές πετσέτες.

**5 Ποια άτομα που δεν ζουν στο ίδιο σπίτι με πιθανό φορέα κορωνοϊού πρέπει να ακολουθήσουν μέτρα αυτοπεριορισμού;**

Σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «The Lancet», αν εργά-

ζεστε στον ίδιο χώρο με άτομο που είναι αποδεδειγμένα φορέας κορωνοϊού, τότε συνιστάται να παραμείνετε σε κατ'οίκον περιορισμό για 14 ημέρες. Δεν συνιστάται ο αυτοπεριορισμός εάν έχετε απλά βρεθεί στον ίδιο χώρο για λίγη ώρα με έναν φορέα.

**6 Πότε φοράμε μάσκα;**

Η χρήση μάσκας συνιστάται μόνο όταν:

❑ Έχετε καταρροή, βήχετε ή φτερνίζεστε.  
❑ Φροντίζετε ή ζείτε μαζί με άτομο που έχει συμπτώματα κορωνοϊού.

Δεν συνιστάται όταν:

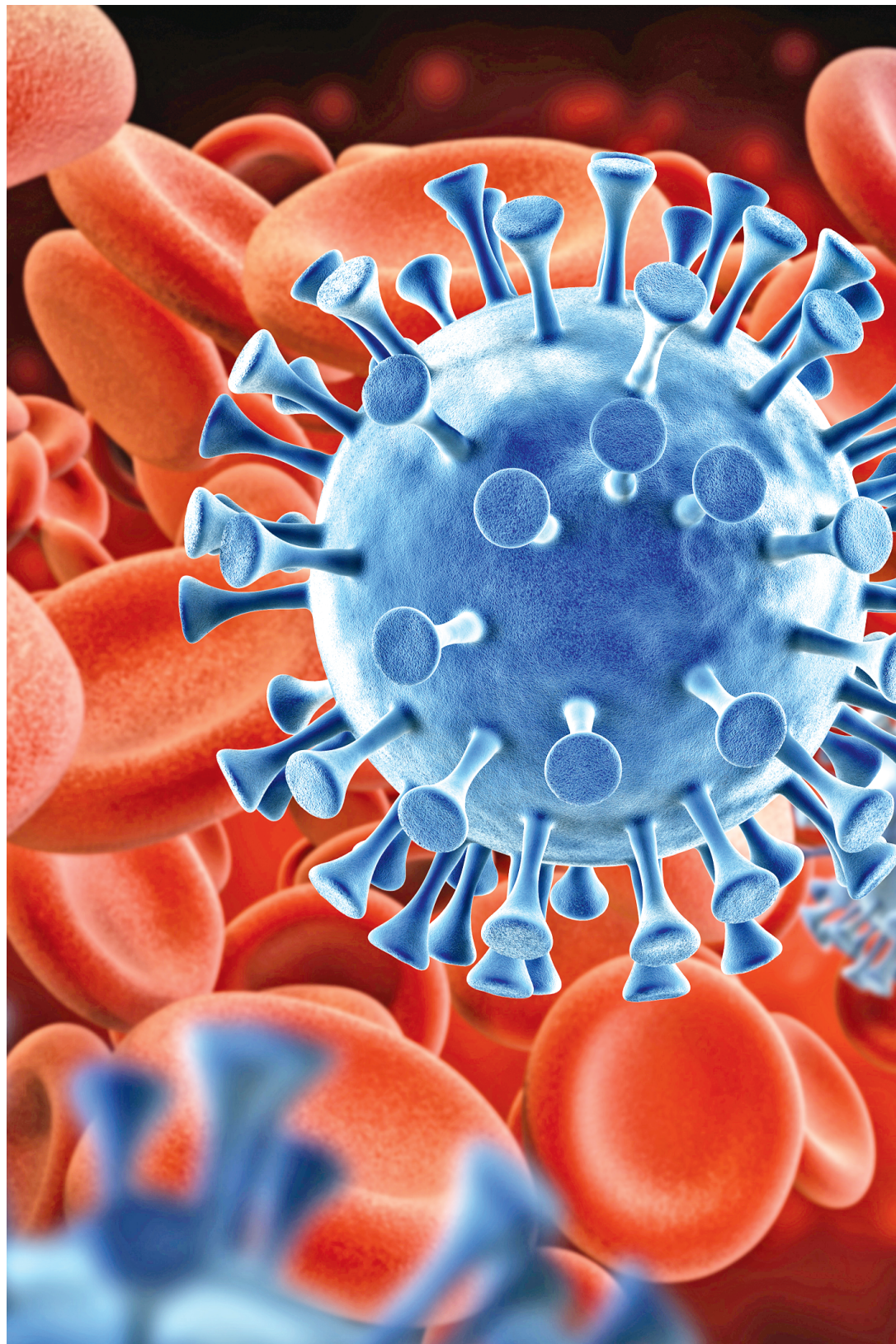
❑ Απλά κυκλοφορείτε στον δρόμο.  
❑ Ερχεστε σε επαφή με αντικείμενα ή επιφάνειες όπου ενδεχομένως να έχουν επικαθίσει σταγονίδια φορέων κορωνοϊού.  
❑ Τη φοράτε χωρίς να έχετε πλύνει επιμελώς τα χέρια και το πρόσωπό σας.

**7 Οι καπνιστές ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου;**

Ο οδηγός του λεωφορείου των ταξιδιωτών από τη δυτική Ελλάδα στους Αγίους Τόπους ήταν ένας 38χρονος Ισραηλινός. Όπως αναφέρει η εφημερίδα «Times of Israel», παρότι ηλικίας κάτω των 40 ετών, ο άνθρωπος που μολύνθηκε από τους Έλληνες αποτελεί μία από τις λιγότερες περιπτώσεις που αντιμετωπίζονται ως εξαιρετικά σοβαρές, μεταξύ των κρουσμάτων του κορωνοϊού στο Ισραήλ. Η κρισιμότητα της κατάστασης της υγείας του 38χρονου οφείλεται στο γεγονός ότι είναι καπνιστής. Παράλληλα, στην Κίνα το 50% των ανδρών είναι καπνιστές, εν αντιθέσει με τις γυναίκες, που καπνίζουν σε ποσοστό μόλις 2%. Αυτή είναι μία από τις αιτίες που οι άνδρες ασθενείς του κορωνοϊού στην Κίνα έχουν πολύ μεγαλύτερο ρυθμό θνησιμότητας σε σχέση με τις γυναίκες. Συνεπώς, ο κίνδυνος που αντιμετωπίζουν οι καπνιστές είναι μεγαλύτερος.

**8 Είναι σίγουρο ότι οι νέοι και υγιείς οργανισμοί δεν εμφανίζουν τα συμπτώματα του κορωνοϊού;**

Στις 21 Φεβρουαρίου ένας μαραθωνοδρόμος, 38 ετών, εισήχθη με πνευμονία σε νοσοκομείο του Μιλάνου. Η ζωή του διέφυγε τον κίνδυνο μόλις την περασμένη Δευτέρα, μετά από περίπου τρεις εβδομάδες νοσηλείας. Σύμφωνα με τους ερευνητές του τμήματος Επιδημιολογίας στο Ιταλικό Πανεπιστήμιο του Μπέργκαμο, αυτή η περίπτωση δείχνει από μόνη της ότι ο κορωνοϊός μπορεί να απειλήσει ακόμα και νεαρούς αθλητές, ανθρώπους που θεωρείται ότι δεν έχουν καμία σχέση με τις ομάδες αυξημένου κινδύνου.



**9 Μπορεί η επιδημία του κορωνοϊού να έχει ξεσπάσει εδώ και αρκετό καιρό στην Ευρώπη, χωρίς να το έχουμε αντιληφθεί;**

Το πρώτο κρούσμα στην Ευρώπη (ένας έμπορος κρασιού που είχε επισκεφθεί την Κίνα) καταγράφηκε επισήμως στο Μπορντό της Γαλλίας, στις 24 Ιανουαρίου. Την ίδια ακριβώς ημέρα, άλλα δύο κρούσματα καταγράφηκαν στο Παρίσι. Ως εκ τούτου, Γάλλοι επιστήμονες θεωρούν ότι ο κορωνοϊός «επισκέφθηκε» την Ευρώπη τουλάχιστον τέσσερις εβδομάδες νωρίτερα, δηλαδή λίγο μετά τα Χριστούγεννα, μέχρι τον Δεκέμβριο του 2019.

**10 Το καλοκαίρι θα «σκοτώσει» τον κορωνοϊό;**

Την Τετάρτη 17 Μαρτίου καταγράφηκε το πρώτο κρούσμα στην Μπαντζούλ της Γκάμπια. Εκείνη την ημέρα στην πρωτεύουσα της αφρικανικής χώρας η θερμοκρασία κυμαινόταν από 23 έως και 31 βαθμούς Κελσίου. Παράλληλα, απόρρητο πόρισμα του Βρετανικού Εθνικού Οργανισμού Υγείας, που αποκάλυψε η εφημερίδα «Guardian», τονίζει ότι η επιδημία ενδέχεται να παραμείνει ζωντανή μέχρι και την άνοιξη του 2021. Η πραγματικότητα είναι ότι κανείς δεν ξέρει πότε θα τελειώσει η πανδημία.

**11 Γιατί είναι σημαντικό να μην κολλήσουν οι ηλικιωμένοι;**

Στην Ιταλία το μεγαλύτερο ποσοστό θνησιμό-

τητας αφορά ανθρώπους ηλικίας από 90 ετών και άνω, που πεθαίνουν σε ποσοστό 22,7% αν κολλήσουν από κορωνοϊό. Ακολουθεί η ηλικιακή ομάδα 80-89 ετών (19,7%) και η ομάδα 70-79 ετών (12,5%). Δηλαδή, το 54,9% όλων των θανάτων από κορωνοϊό στην Ιταλία αφορά άτομα από 70 ετών και άνω.

**12 Οι παχύσαρκοι είναι πιο ευάλωτοι;**

Στις ΗΠΑ τα στοιχεία δείχνουν ότι οι φορείς κορωνοϊού ηλικίας από 30 έως 50 ετών, που έχουν εμφανίσει σοβαρά συμπτώματα, έπασχαν από υποκείμενα νοσήματα σε ποσοστό έως και 98%. Εκτός του διαβήτη, των καρδιοπαθειών και των πνευμονοπαθειών, στις ΗΠΑ κατατάσσονται και τους παχύσαρκους μεταξύ των ασθενών με υποκείμενα νοσήματα. Θεωρητικά οι παχύσαρκοι είναι πιο ευάλωτοι στον κορωνοϊό.

**13 Με ποια προϊόντα να απολυμαίνω τις επιφάνειες και τα αντικείμενα;**

Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Μπέρκλεϊ, οποιοδήποτε κοινό και γνωστό καθαριστικό μπορεί να αδρανοποιήσει τον κορωνοϊό. Τα εξαιρετικά δημοφιλή πλέον απολυμαντικά και αντισηπτικά υγρά είναι αποτελεσματικά μόνο αν έχουν περιεκτικότητα σε αιθανόλη σε ποσοστό περίπου 70%. Επίσης, το σαπούνι και το νερό είναι εξίσου αποτελεσματικά, όπου μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Όσο