



# Η ΖΩΗ ΜΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ

**7** ΕΙΔΙΚΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ  
αναλύουν τι θα αλλάξει  
στην καθημερινότητά μας  
η υγειονομική κρίση και δίνουν  
συμβουλές για τη θωράκιση του  
Εθνικού Συστήματος Υγείας

◎ ΣΕΛ. 18, 20-21



ΠΟΛΙΤΙΚΗ



Της **ΑΙΜΙΛΙΑΣ ΣΤΑΘΑΚΟΥ**  
a.stathakou@realnews.gr

**Ο** κόσμος μετά την πανδημία θα αλλάξει κατά πολύ. Οι αλλαγές που θα επιφέρει η πρωτόγνωρη αυτή κατάσταση θα έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην κοινωνία, στα συστήματα υγείας και στην ψυχολογία των πολιτών. Παρακαταθήκη για την επόμενη ημέρα θα είναι ένα σύγχρονο ψηφιοποιημένο δημόσιο σύστημα και ένα ισχυρό και αξιόπιστο Εθνικό Σύστημα Υγείας. Νέα κρεβάτια ΜΕΘ, προσλήψεις προσωπικού, ενίσχυση των δομών της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας είναι όσα έγιναν σε μόλις πέντε εβδομάδες. Η πανδημία έβαλε τη χώρα σε τροχιά μεταρρυθμίσεων και απέδειξε ότι ο ελληνικός λαός διαθέτει ομοψυχία και, όταν χρειαστεί, μπορεί να τα καταφέρει. Την επόμενη ημέρα και τη μετάβαση στην κανονικότητα περιγράφουν έξι διακεκριμένοι καθηγητές.

© **Θάνος Δημόπουλος**  
Καθηγητής Θεραπευτικής της Ιατρικής Σχολής, πρώην της ΕΚΠΑ

**Κινητές μονάδες**

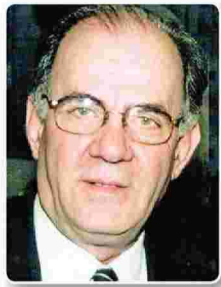
«Τρεις σημαντικοί παράγοντες θα πρέπει να ληφθούν υπόψη όσον αφορά την πρωτογενή πρόληψη, τη δευτερογενή πρόληψη και τη θεραπεία κατά την πανδημία της COVID-19. Πρώτον, η ανάγκη συνεχούς και μαζικής επιδημιολογικής επιτήρησης, που πλέον θα διαθέτει η χώρα μας με τις κινητές μονάδες για τη διενέργεια εξετάσεων.



Μπορεί τα επιδημιολογικά δεδομένα στο σύνολο της χώρας να είναι ενθαρρυντικά, ωστόσο σε συγκεκριμένες δομές μπορεί να ισχύει το αντίθετο. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν καταυλισμοί με κοινωνικό συνωστισμό, όπου δεν τηρούνται τα μέτρα υγιεινής, γηροκομεία και δομές παραμονής προσφύγων και μεταναστών. Αντίστοιχα, κατά τη σταδιακή άρση των μέτρων μπορεί να παρατηρηθεί συρροή κρουσμάτων σε συγκεκριμένες περιοχές και να υπάρξει ανάγκη επιλεκτικής επαναφοράς των περιοριστικών μέτρων για επιπλέον χρονικό διάστημα.

Δεύτερον, είναι πιθανό πολίτες που αποτελούν ομάδες υψηλού κινδύνου για σοβαρές επιπλοκές, όπως ηλικιωμένοι και άνθρωποι με κατασταλασμένο ανοσοποιητικό σύστημα λόγω χρόνιων παθήσεων, να κληθούν να συνεχίσουν να τηρούν μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης. Τα μέτρα μπορεί να συνεχίσουν έως ότου μειωθούν τα νέα περιστατικά στο ελάχιστο και υπάρξει πιο αποτελεσματική θεραπευτική αντιμετώπιση με αποτελεσματικούς φαρμακευτικούς συνδυασμούς, με τη χορήγηση πλάσματος από ιαθέντα άτομα με COVID-19 ή εμπορικά διαθέσιμο εμβόλιο έναντι του SARS-CoV-2.

Τρίτον, η επάνοδος στην κανονικότητα σε πολλές χώρες παγκοσμίως, τόσο σε ασιατικές χώρες όσο και σε ευρωπαϊκές, πραγματοποιείται σταδιακά, με άρση των περιοριστικών μέτρων κατά κανόνα σε αντίστροφη πορεία από αυτήν που εφαρμόστηκαν. Βέβαια στις ασιατικές χώρες, άλλα και σε κάποιες περιπτώσεις και στην Ευρώπη, υπάρχει παράλληλα ευρεία χρήση масκών. Είναι επομένως σημαντικό, παρακολουθώντας τις επιπτώσεις από την άρση των μέτρων, να ακολουθηθούν τα πιο αποτελεσματικά παραδείγματα».



© **Γιάννης Κυριόπουλος**  
Ομότιμος καθηγητής Οικονομικών της Υγείας (ΕΣΔΥ)

**Τα «επείγοντα» περιστατικά**

«Όπως εύστοχα έχει ειπωθεί, ο κόσμος μετά την πανδημία θα είναι ένας άλλος κόσμος, με τα προβλήματα της υγειονομικής ασφάλειας να προστίθενται σε αυτά της κλιματικής αλλαγής, της διατροφικής κρίσης και των μαζικών μεταναστευτικών ροών. Θα είναι ένας κόσμος αυξημένης αβεβαιότητας. Η καλή επιστημονική και επιχειρησιακή πρακτική για τον έλεγχο της πανδημίας, αν και απέκρουσε τις ελλείψεις του συστήματος Υγείας, εντούτοις ανέδειξε πλευρές κρίσιμης σημασίας για την εξέλιξη του υγειονομικού τομέα στη χώρα μας. Με χαρακτηριστικό παράδειγμα τη μεγάλη μείωση της ζήτησης για τα «επεί-

γοντα» περιστατικά στα νοσοκομεία, αλλά και τη ζήτηση στην πρωτοβάθμια περίθαλψη γενικά, χωρίς εμφανή -επί του παρόντος- επιβάρυνση των δεικτών Υγείας.

Στο πλαίσιο αυτό, η πανδημία αποτέλεσε ένα οιογενές «φυσικό πείραμα» εκτίμησης του πραγματικού μεγέθους των αναγκών υγείας και της ζήτησης ιατρικής περίθαλψης. Με τον τρόπο αυτό στέλνει τα κατάλληλα «σήματα» για τις μεταρρυθμίσεις που απαιτούνται και παρακινεί για αλλαγές προς μια καλύτερη εκδοχή της νοσοκομειακής περίθαλψης με χαρακτήρα έντασης τεχνολογίας, διαχείρισης και ειδικεύσης.

Αλλά και στις αναγκαίες διαρθρωτικές αλλαγές για το μέγεθος και τον τρόπο χρηματοδότησης και αποζημίωσης, τη θέσπιση ευλύγιστων σχέσεων εργασίας, την εισαγωγή «τιμών» χρόνου και χρήματος και την εγκαθίδρυση ισχυρού επαγγελματικού μάντζεμτ.



**Η ζωή μας μετά την καραντίνα**



© **Γεώργιος Π. Χρούσος**  
Ομότιμος καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, ΕΚΠΑ

**Προληπτικά μέτρα**

«Απουσας μιας μαγικής κρυστάλλινης σφαίρας, δεν μπορούμε να προβλέψουμε το μέλλον. Μπορούμε, όμως, να χρησιμοποιήσουμε τα υπάρχοντα πραγματικά δεδομένα για να καταλάβουμε τι πιθανόν έρχεται. Η επιδημιολογική αντιμετώπιση της νόσου με περιοριστικά μέτρα είχε επιτυχία, ανάλογα με την πολιτική που ακολούθησε η κάθε χώρα. Η ελληνική πολιτική αποδείχθηκε από τις πλέον επιτυχείς, κάτι για το οποίο ως λαός είμαστε υπερήφανοι.

Η χώρα μας έδειξε υποδειγματική ηγετική συμπεριφορά, ενημερώνοντας άμεσα και τακτικά τον πληθυσμό με αληθείς και ακριβείς πληροφορίες, πάντα με θαυμαστή ευαισθησία και ενσυναίσθηση.

Σύντομα θα πρέπει να γίνει σταδιακή επανεκκίνηση της οικονομίας, αλλά με μεγάλη προσο-

χή. Η συνέχιση της επιδημιολογικής επαγρύπνησης είναι εκ των ων ουκ άνευ.

Το υγειονομικό μας σύστημα πρέπει να είναι έτοιμο και ικανό να αντιμετωπίζει την πανδημία με διάγνωση των νοσούντων, καθώς και αυτών που έχουν περάσει τη νόσο και είναι άνοσοι προς αυτήν, τουλάχιστον για ένα διάστημα.

Όλες οι υγειονομικές μονάδες και αυτοί που εργάζονται σε αυτές πρέπει να προστατεύονται από πιθανές εξάρσεις του ιού, ενώ ο κίνδυνος μόλυνσης από τον ιό σε ευπαθείς πληθυσμούς, όπως σε αυτούς των γηροκομείων, πρέπει να ελαχιστοποιείται με τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα.

Προληπτικά μέτρα πρέπει επίσης να καθιερωθούν σε όλους τους χώρους υψηλού κινδύνου, όπως τα αεροδρόμια και οι σταθμοί συγκοινωνίας, ενώ η εισαγωγή γνωστού λοιμογόνου παρά-







Κυρίως όμως, τα παράπλευρα "ευρήματα" από την πανδημία αναδεικνύουν σε προτεραιότητες της εθνικής υγειονομικής πολιτικής:

α) Την επείγουσα αναγκαιότητα συγκρότησης μιας ισχυρής "κρατικής" υπηρεσίας δημόσιας υγείας στην κεντρική διοίκηση και τις περιφέρειες, που βασίζεται σε ένα καλά εκπαιδευμένο "σώμα λειτουργιών δημόσιας υγείας", που ασκεί δημόσιες πολιτικές ελέγχου και διαχείρισης των παραγόντων κινδύνου για την υγεία.

β) Τη δημιουργία "δικτύων πρωτοβάθμιας φροντίδας" σε σχήματα συμβολαϊακής μορφής, που περικλείουν δυναμικά τις δημόσιες και τις ιδιωτικές δομές υπό τον έλεγχο των περιφερειών.

Η επόμενη ημέρα φέρνει έναν άλλο κόσμο στον κόσμο μας, στην κοινωνία, στην οικονομία, στην υγεία και στην ιατρική περιθαλψή. Φέρνει έναν κόσμο δραστηκών αλλαγών».



## αλλαγές

**Οι αλλαγές που θα επιφέρει η πρωτόγνωρη αυτή κατάσταση θα έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην κοινωνία, στα συστήματα υγείας και στην ψυχολογία των πολιτών**



© **Στέφανος Γρ. Φούσας**  
MD, FESC, FACC, επ. καθηγητής Καρδιολογίας,  
τ. πρόεδρος Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας

## Τα επόμενα βήματα

«Μέχρι τώρα, από την έναρξη της πανδημίας, πήραμε τα κατάλληλα μέτρα για την αποφυγή της μετάδοσης του ιού. Αυτό αναγνωρίστηκε από όλες τις χώρες του κόσμου. Ένα εθνικό σύστημα υγείας, που είχε πολλά προβλήματα λόγω της οικονομικής κρίσης της προηγούμενης δεκαετίας, αναδιοργανώθηκε τους τελευταίους δύο μήνες και μεταξύ των άλλων σχεδόν διπλασιάστηκαν τα κρεβάτια στις ΜΕΘ με δυνατότητα διασωλήνωσης με ανανευστήρα και χορήγηση οξυγόνου, που είναι μέρος της θεραπείας για τους βαριά πάσχοντες.

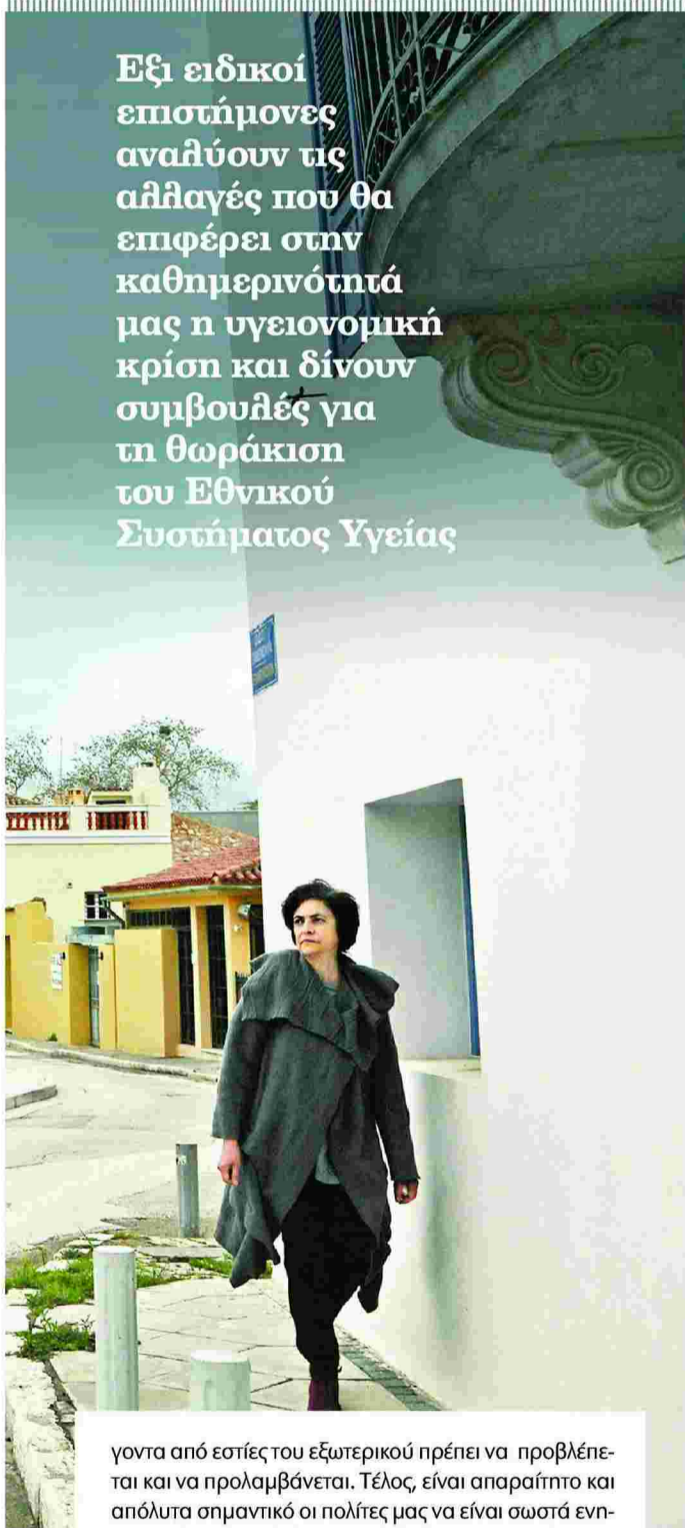
Όσον αφορά τα βήματα της επόμενης ημέρας μετά την κορύφωση της πανδημίας στη χώρα μας, υπάρχουν τρεις κατηγορίες συνανθρώπων μας:

α) Οι ασθενείς που νόσησαν και έχουν αντισώματα. Αυτή η κατηγορία πρέπει να επανενταχθεί στην επαγγελματική της δραστηριότητα.

β) Οι χαμηλού κινδύνου ασθενείς που θα νοσήσουν, ηλικίας έως 60 ετών χωρίς συννοσηρότητες.

γ) Οι υψηλού κινδύνου ασθενείς, δηλαδή ασθενείς με συννοσηρότητες, και εκείνοι μεγαλύτερης ηλικίας. Η συγκεκριμένη κατηγορία πρέπει να είναι η τελευταία που θα επανέλθει στην καθημερινότητά της και ευελπιστούμε έως τότε να έχει βρεθεί η κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή για την αντιμετώπιση του κορωνοϊού και πιθανόν και το εμβόλιο, το οποίο και απαιτεί περισσότερο χρόνο».

**Εξι ειδικοί επιστήμονες αναλύουν τις αλλαγές που θα επιφέρει στην καθημερινότητά μας η υγειονομική κρίση και δίνουν συμβουλές για τη θωράκιση του Εθνικού Συστήματος Υγείας**



«Όσον αφορά την ψυχική σφαίρα, για πολλούς οι γνώσεις για τον εαυτό τους θα είναι περισσότερες, καθώς η περίοδος της απομόνωσης θα τους έχει δώσει τον καιρό για ενδοσκόπηση, ενώ είναι επίσης πιθανό να παραμείνουν και την επόμενη ημέρα δραστηριότητες που ανακαλύψαμε ότι μας γεμίζουν ευχάριστα τον χρόνο και δεν τις ξέρουμε έως τώρα. Μέσα στην οικογένεια, η 24ωρη συνύπαρξη στον ίδιο χώρο παρέχει χρόνο για επαναδιαπραγμάτευση των αντιθέσεων και των παραχωρήσεων του ενός προς τον άλλον ή, από την άλλη, αποκαλύπτει ριγίματα που ήδη υπήρχαν και που μέχρι τώρα δεν έβγαιναν ξεκάθαρα στην επιφάνεια. Για κάποιες οικογένειες η συνειδητοποίηση των διαφορών μπορεί να οδηγήσει στη διάλυσή τους, για άλλες όμως θα επιφέρει αμοιβαίους συμβιβασμούς που θα τις κάνουν πιο λειτουργικές και ευτυχέστερες.

Πέρα από το προσωπικό και το οικογενειακό επίπεδο, μπορεί να υπάρξουν και αλλαγές στην κοινωνική μας συμπεριφορά, αν και αυτές είναι πιο δύσκολο να τις προβλέψει κανείς. Ένα μεγάλο μέρος της κοινωνικότητας (ιδίως για τις μικρότερες ηλικίες) ήδη πριν από την εποχή του κορωνοϊού είχε μετατοπιστεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία συνεχίζουν κανονικά τη λειτουργία τους, παρέχοντας χώρο για τακτική αλληλεπίδραση χωρίς επιπτώσεις από την καραντίνα.

© **Δημήτρης Δικαίος**  
Καθηγητής Ψυχιατρικής ΕΚΠΑ,  
Αιγινίτειο Νοσοκομείο

## Αλλαγές στην κοινωνική μας συμπεριφορά



Στο κοινωνικό επίπεδο υπάρχει, επίσης, η σκέψη ότι και μετά την άρση των μέτρων περιορισμού θα παραμείνουν επιφυλάξεις ως προς τις συμπεριφορές εγγύτητας μεταξύ των ανθρώπων, αν και κάτι τέτοιο είναι μάλλον απίθανο. Η ιστορία έχει δείξει ότι οι επιδημίες τροποποιούν παροδικά τη συμπεριφορά καθαριότητας, επαφής, σεξουαλικότητας κ.λπ., αλλά λίγο καιρό αργότερα σχεδόν καμία από αυτές τις μεταβολές δεν παραμένει.

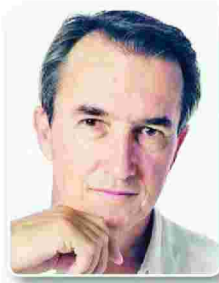
Αλλωστε, όταν όλα αρχίσουν να λειτουργούν όπως πριν, θα νιώθουμε ότι δεν έχουμε λόγο να αποφεύγουμε να πλησιάσουμε ή να φιλήσουμε τους δικούς μας ανθρώπους, αφού θα έχουμε στριμωχτεί πολύ περισσότερη ώρα σε πολύ στενότερη επαφή με αγνώστους στα μέσα συγκοινωνίας. Σε ένα "ανώτερο" επίπεδο, αυτό που μπορεί να αλλάξει είναι η εμπιστοσύνη στην επιστήμη, στο κράτος και στα θεσμικά όργανα.

Παρά τις επιμέρους αντιδράσεις, υπάρχει γενικά η συνειδητοποίηση ότι οι απαγορεύσεις που επιβάλλονται γίνονται για τη δική μας προστασία και ο τρόπος που επεξηγούνται τις κάνει αντιληπτές ως απαραίτητες και αποδεκτές.

Είναι στο χέρι της πολιτείας να διατηρήσει την αμεσότητα και την ειλικρίνεια που τώρα τη χαρακτηρίζουν στο συγκεκριμένο θέμα, ώστε να καθιερωθεί και να ισχυροποιηθεί αυτό το κλίμα εμπιστοσύνης».

© **Γιάννης Τούντας**  
Καθηγητής Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ

## Το κρίσιμο «ισοζύγιο»



«Είμαστε έτοιμοι να αφήσουμε πίσω τα δύσκολα. Πολύ σημαντικό κριτήριο είναι ο μέσος αριθμός υγιών ατόμων που θα κολλήσει ένα μολυσμένο άτομο (γνωστός ως R<sub>0</sub>). Η επιδημία για να επεκταίνεται θα πρέπει ο αριθμός αυτός να υπερβαίνει το 2. Όταν είναι μικρότερος και μάλιστα μικρότερος από ένα, όπως ανακοινώθηκε πρόσφατα για τη χώρα μας, τότε η επιδημία σβήνει και τείνει να εξαφανιστεί.

Επίσης, σημαντικό κριτήριο είναι το ισοζύγιο νοσηλευομένων και εξελθόντων από τα νοσοκομεία, κυρίως στις ΜΕΘ και στους διασωληνωμένους. Όσο οι εξερχόμενοι είναι περισσότεροι από τους εισερχόμενους τόσο πιο κοντά θα είμαστε στην επόμενη ημέρα. Η επόμενη ημέρα θα κριθεί και από την αποτελεσματικότητα των δοκιμαζόμενων φαρμάκων. Τα νέα είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά όχι μόνο γιατί θα σωθούν ζωές, αλλά και επειδή

μία θεραπευτική νόσος δεν απαιτεί ιδιαίτερα αυστηρά μέτρα ελέγχου. Δύο άλλα κριτήρια που θα επηρεάσουν τις σχετικές αποφάσεις είναι η πιθανολογούμενη ανοσία και τα αποτελέσματα που θα προκύψουν σε χώρες ή περιοχές που άρχισαν ήδη να χαλαρώνουν τα μέτρα. Η επίδραση της εποχικότητας, δηλαδή των υψηλότερων θερμοκρασιών τους επόμενους μήνες, θα βοηθήσει και αυτή στη χαλάρωση των μέτρων. Η επίδραση αυτή μπορεί να θεωρείται ήδη δεδομένη, αλλά δεν γνωρίζουμε ακόμα τον βαθμό της συμβολής της. Η ζέση και ο ήλιος ασφαλώς προστατεύουν, γιατί μειώνουν την επιβίωση του ιού στον αέρα και κυρίως στις επιφάνειες.

Για όλους αυτούς τους λόγους, τα δύσκολα είμαστε έτοιμοι να τα αφήσουμε πίσω μας. Το αν θα τα καταφέρουμε εξαρτάται από το πόσο θα συνεχίσουμε να τηρούμε με ευλάβεια τα εκάστοτε μέτρα της πολιτείας».

γοντα από εστίες του εξωτερικού πρέπει να προβλέπεται και να προλαμβάνεται. Τέλος, είναι απαραίτητο και απόλυτα σημαντικό οι πολίτες μας να είναι σωστά ενημερωμένοι, με αίσθημα ασφάλειας, κοινωνικής συμμετοχής και ατομικής ισχύος.

Ο καιρός καλύτερευει, τα εμβόλια είναι καθ' οδόν, τα φάρμακα όλο και βελτιώνονται. Είναι θέμα μηνών η επάνοδος στην κανονικότητα, μια νέα κανονικότητα, όμως, που θα διαφέρει αρκετά από αυτή που έχουμε συνήθει.

Ας δούμε την πανδημία COVID-19 σαν προετοιμασία για μια άλλη εποχή που θα προβλέπει, θα αντιμετωπίζει και θα εξουδετερώνει επιδημίες καλύτερα από σήμερα. Η οικονομική κρίση που θα ακολουθήσει τη λύση αυτής της πανδημίας θα είναι οδυνηρή, αλλά η νέα κανονικότητα θα αλλάξει, ελπίζουμε και προς το καλύτερο. Κάθε κρίση διδάσκει, προκαλεί και μεταμορφώνει».