



Καθώς ο κορωνοϊός επιμένει να μας εκπλήσσει αρνητικά με κάθε νέα μετάλλαξη να φέρνει νέα δεδομένα στη διαχείριση της πανδημίας, οι επιστήμονες αναζητούν τρόπους ώστε να σταματήσει η αλυσίδα των μεταδόσεων στην κοινότητα. Στο πλαίσιο αυτό το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC) αναθεώρησε τις οδηγίες για το ευρύ κοινό σχετικά με την Covid-19, προσφέροντας σαφείς συμβουλές για το τι πρέπει να κάνουν εμβολιασμένοι και ανεμβολίαστοι εάν εκτεθούν στον ιό που μας ταλαιπωρεί επί δύο και πλέον χρόνια.

Υπό τις εξελίξεις αυτές οι καθηγίες της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Σταυρούλα (Λίνα) Πάσχου (επίκουρη καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας), Θεοδώρα Ψαλτοπούλου (καθηγήτρια Θεραπευτικής-Επιδημιολογίας-Προληπτικής Ιατρικής) και Θάνος Δημόπουλος (καθηγητής Θεραπευτικής-Αιματολογίας-Ογκολογίας και πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν κύρια σημεία των αναθεωρημένων οδηγιών.



Εμβολιασμένοι - Ανεμβολίαστοι

Τι πρέπει να κάνουν εάν εκτεθούν στον κορωνοϊό

Εκτέθηκες σε Covid-19 και δεν έχεις κάνει όλες τις απαραίτητες δόσεις εμβολίου

- Μείνε στο σπίτι για τουλάχιστον πέντε ολόκληρες ημέρες.
- Φόρεσε μάσκα εάν πρέπει να είσαι κοντά σε άλλους στο σπίτι.
- Μην ταξιδεύεις.
- Ακόμη κι αν δεν εμφανίσεις συμπτώματα, κάνε τεστ τουλάχιστον 5 ημέρες μετά την τελευταία στενή επαφή με Covid-19.
- Παρακολούθησε για πιθανά συμπτώματα μέχρι και 10 ημέρες μετά την τελευταία στενή επαφή με Covid-19.
- Απόφυγε τα ταξίδια.
- Εάν εμφανίσεις συμπτώματα, κάνε τεστ και απομονώσου μέχρι να μάθεις τα αποτελέσματα.
- Να φοράς μάσκα για 10 ολόκληρες ημέρες κάθε φορά που βρίσκεσαι κοντά σε άλλους μέσα στο σπίτι ή εκτός. Απόφυγε τα μέρη όπου δεν μπορείς να φοράς μάσκα.
- Εάν πρέπει να ταξιδέψεις τις ημέρες 6 έως 10, λάβε προφυλάξεις.
- Απόφυγε να βρίσκεσαι κοντά σε άτομα υψηλού κινδύνου.

Εκτέθηκες σε Covid-19 αλλά έχεις κάνει όλες τις απαραίτητες δόσεις εμβολίου

- Δεν χρειάζεται να μείνεις στο σπίτι εκτός εάν εμφανίσεις συμπτώματα.
- Ακόμη κι αν δεν εμφανίσεις συμπτώματα, κάνε τεστ τουλάχιστον 5 ημέρες μετά την

Το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC) αναθεώρησε τις οδηγίες σχετικά με την Covid-19

■ Τι ισχύει για καραντίνα, χρήση μάσκας και τεστ

- τελευταία στενή επαφή με Covid-19.
- Παρακολούθησε για πιθανά συμπτώματα μέχρι και 10 ημέρες μετά την τελευταία στενή επαφή με Covid-19.
 - Εάν εμφανίσεις συμπτώματα, κάνε τεστ και απομονώσου μέχρι να μάθεις τα αποτελέσματα.
 - Να φοράς μάσκα για 10 ολόκληρες ημέρες κάθε φορά που βρίσκεσαι κοντά σε άλλους μέσα στο σπίτι ή σε επαφή με κοινό.

- Μην πηγαίνεις σε μέρη όπου δεν μπορείς να φοράς μάσκα.
- Σε πιθανό ταξίδι, λάβε προφυλάξεις.
- Απόφυγε να βρίσκεσαι κοντά σε άτομα υψηλού κινδύνου.

Εκτέθηκες σε Covid-19 αλλά είχες θετικό τεστ τις προηγούμενες 90 ημέρες

- Δεν χρειάζεται να μείνεις στο σπίτι εκτός εάν εμφανίσεις συμπτώματα.
- Παρακολούθησε για πιθανά συμπτώματα μέχρι και 10 ημέρες μετά την τελευταία στενή επαφή με Covid-19.
- Εάν εμφανίσεις συμπτώματα, κάνε τεστ και απομονώσου μέχρι να μάθεις τα αποτελέσματα.
- Να φοράς μάσκα για 10 ολόκληρες ημέρες κάθε φορά που βρίσκεσαι κοντά σε άλλους μέσα στο σπίτι ή σε επαφή με κοινό.
- Μην πηγαίνεις σε μέρη όπου δεν μπορείς να φοράς μάσκα.

- Σε πιθανό ταξίδι λάβε προφυλάξεις.
- Απόφυγε να βρίσκεσαι κοντά σε άτομα υψηλού κινδύνου.

ΓΡΙΠΗ. Υπευθυμίζεται δε, πως οι ειδικοί το τελευταίο διάστημα επιστούν την προσοχή των πολιτών – με έμφαση στα άτομα που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες – καθώς καταγράφεται και έντονη παρουσία των ιών της γρίπης στην κοινότητα. Μάλιστα, καλούν όσους διατρέχουν κίνδυνο να αναπτύξουν επιπλοκές σε περίπτωση νόσησης και δεν έχουν εμβολιαστεί να το πράξουν έστω και τώρα. Από τις παρατηρήσεις μάλιστα, τόσο εντός της χώρας όσο και εκτός, προκύπτει ότι το στελέχος H3N2 είναι το επικρατέστερο στη Γηραιά Ηπειρο, με τους επιστήμονες του Ευρωπαϊκού Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ECDC) να σημειώνουν πως σχετίζεται με κίνδυνο βαρύτερης νόσησης στους ηλικιωμένους καθώς και σε όσους έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.