

# Το θερινό οπλοστάσιο κατά του νέου κορωνοϊού

«Δεύτερη φύση μας» η υγιεινή των χεριών

Της ΠΕΝΝΥΣ ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ

Το καλοκαίρι του κορωνοϊού θα ζήσουμε εφέτος, με πρωταγωνιστές τις μάσκες, τα αντισηπτικά, και κυρίως τις αποστάσεις στα μέσα μεταφοράς, στους χώρους εργασίας, στα πλοία, στο θερινό σινεμά, γενικά στη διασκέδαση και φυσικά στην παραλία και στη θάλασσα. Ένα καλοκαίρι με την παράδοξη ευχή να είναι πολύ ζεστό και με υψηλή υγρασία, συνθήκες που δεν ευνοούν την εύκολη μετάδοση του κορωνοϊού, με ανοιχτά παράθυρα, κατά προτίμηση έναντι των κλιματιστικών, και τα μπαλκόνια και τις αυλές να μετατρέπονται στο νέο καθιστικό του σπιτιού. Αντικείμενα SOS για τον κίνδυνο μετάδοσης του κορωνοϊού, ειδικά τώρα που βγήκαμε από το lockdown; Όλα όσα πάνουμε και δεν πλένουμε μετά τα χέρια μας: από πόμολα, τραπεζία, διακόπτες, έως χαρτονομίσματα, τηλέφωνα ή ακόμα και το περιοδικό ή το βιβλίο που θα ξεφυλλίσουμε στην παραλία. Η υγιεινή των χεριών θα πρέπει να είναι –εάν δεν έχει γίνει ήδη– «δεύτερη φύση μας».

Όπως ανέφερε στην «Κ», ο παθολόγος-λοιμωξιολόγος, ομότιμος καθηγητής Παθολογίας Ανωτάτης Νοσηλευτικής του ΕΚΠΑ, πρώην πρόεδρος του ΚΕΕΛΠΝΟ και μέλος της Επιτροπής Εμπειρογνομών του υπουργείου Υγείας Γιώργος Σαρόγλου, «δεν θα πρέπει να περιμένουμε το φάρμακο έναντι του κορωνοϊού. Στη φύση χρειάζεται ισορροπία. Δεν θέλουμε απαραίτητα να σκοτώσουμε τον ιό. Θέλουμε να συμβιώσου-

με μαζί του, όπως κάνουμε και με άλλους κορωνοϊούς». Η συμβίωση με τον ιό απαιτεί κανόνες και υποχωρήσεις. Σύμφωνα με τον κ. Σαρόγλου, μία από αυτές είναι η τήρηση των αποστάσεων. «Παραδείγματος χάριν, δεν κινδυνεύει κανείς να κολλήσει από το θαλασσινό νερό και την άμμο ή τον έντονο αέρα. Αυτό όμως που μπορεί να είναι επικίνδυνο είναι ο συνωστισμός στην άμμο, στη θάλασσα ή στο beach bar», σημειώνει ο καθηγητής.

## Στις επιφάνειες

Στην ερώτηση ποια είναι τα αντικείμενα και οι επιφάνειες που θα πρέπει να προσέχουμε περισσότερο, ο κ. Σαρόγλου σημειώνει: «Ο κίνδυνος μπορεί να υπάρχει από κάθε αντικείμενο που πιάνουμε και δεν πλένουμε μετά τα χέρια μας. Π.χ. να σαλιώσω τα δάχτυλα για να ξεφυλλίσω ένα περιοδικό, ένα βιβλίο, να πιάσω χαρτονομίσματα που έχει πιάσει άτομο μολυσμένο, να χρησιμοποιήσω μία ρακέτα. Και μετά να ακουμπήσω τα μάτια το στόμα ή τη μύτη, πριν απολυμάνω τα χέρια μου. Υπό αυτή τη λογική ο ιός μπορεί να είναι οπουδήποτε». Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ο SARS-CoV-2 μπορεί να επιβιώσει αρκετές ώρες σε διάφορες επιφάνειες. Ειδικότερα, σε πλαστικό και κάλυβα φαίνεται να μπορεί να επιβιώσει έως 72 ώρες, στον χαλκό έως τέσσερις ώρες και στο χαρτί έως 24 ώρες, ενώ μελέτες έχουν καταδείξει ότι επιβιώνει περισσότερο σε σκοτεινό περιβάλλον. Στην πλιοφάνεια και στις υψηλές θερμοκρασίες

**Βασικοί κανόνες για την προστασία από τον κορωνοϊό την περίοδο μετά το lockdown**

- 1** Αποφυγή Μέσων Μαζικής Μεταφοράς και επιλογή εναλλακτικών μέσων όπως ποδήλατο, περπάτημα ή Ι.Χ. αυτοκίνητο.
- 2** Υποχρεωτική χρήση μάσκας όταν αναγκαστικά γίνεται χρήση των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς.
- 3** Ορθή χρήση μάσκας\*. Πλύσιμο των χεριών με αντισηπτικό πριν βάλουμε τη μάσκα και αφότου την βγάλουμε. Τοποθέτηση της μάσκας σε σακουλάκι όταν δεν χρησιμοποιείται.
- 4** Υγιεινή των χεριών. Αποφεύγουμε τις επαφές με αντικείμενα και άψυχες επιφάνειες, όπως πόμολα, κουμπιά, χειρολαβές.
- 5** Αποφυγή κλειστών και ανοικτών χώρων με συγχρωτισμό.
- 6** Αποφυγή επαφών με πολλά διαφορετικά άτομα.
- 7** Επιτήρηση της υγείας για συμπτώματα αναπνευστικής ίωσης.

\* Η μάσκα δεν ενδείκνυται σε άτομα με αναπνευστικά προβλήματα και παιδιά κάτω των δύο ετών.

ΠΗΓΗ: Υπουργείο Υγείας

Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο ιός δεν φαίνεται να μπορεί να επιβιώσει πολύ στην ηλιοφάνεια και στις υψηλές θερμοκρασίες που αναπτύσσονται στην άμμο.

που αναπτύσσονται στην άμμο ο ιός δεν φαίνεται να μπορεί να επιβιώσει πολύ.

Σύμμαχός μας στο ιδιότυπο «κρυφό» που θα παίξουμε εφέτος με τον SARS-CoV-2, μπορεί να είναι ο καιρός της Ελλάδας, καθώς υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα που υποστηρίζουν ότι ο ιός αποδυναμώνεται πολύ πιο γρήγορα όταν εκτίθεται στον ήλιο, τη ζέση και την υγρασία. Αναφορικά με τις κλιματολογικές συνθήκες που επιδρούν στην εξάπλωση του ιού, ο αναπληρωτής καθηγητής Επιδημιολογίας και προληπτικής Ιατρικής, μέλος της Επιτροπής Εμπειρογνομών Δημήτρης Παρασκευάς, ο καθηγητής στο τμήμα Χημείας στο ΕΚΠΑ Νίκος Θωμαΐδης, και ο πρόεδρος του ΕΚΠΑ Θάνας Δημό-

πουλος, σε κείμενό τους για την «Κ», επισημαίνουν ότι «οι υψηλότερες θερμοκρασίες και τα υψηλότερα ποσοστά υγρασίας κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, όπως οι συνθήκες που επικρατούν στη χώρα μας, θα οδηγήσουν σε μερική μείωση της μολυσματικότητας του SARS-CoV-2», αλλά πιθανόν η μείωση αυτή από μόνη της δεν θα είναι αρκετή για τον καθολικό έλεγχο των μεταδόσεων του ιού.

## Έντονη εποχικότητα

Σύμφωνα με τους καθηγητές, «οι κορωνοϊοί ανήκουν σε μια οικογένεια ιών που το εξωτερικό τους περίβλημα αποτελείται από μια λιπιδιακή διπλοστιβάδα, όπου βρίσκονται προσδεμένες οι ικές πρωτεΐνες. Η λιπιδιακή διπλοστιβάδα καθιστά τους ιούς ευαίσθητους σε υψηλές θερμοκρασίες, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν έντονη εποχικότητα». Επιπλέον, σύμφωνα με τους καθηγητές, «ο θερμότερος αέρας συγκρατεί περισσότερο υγρασία, η οποία εμποδίζει τους αερομεταφερόμενους ιούς να μεταφερθούν μακρύτερα σε σχέση με το αν ήταν σε ξηρό αέρα. Σε υγρές συνθήκες, τα σταγονίδια του αναπνευστικού συγκεντρώνουν περισσότερο υγρασία γίνονται πιο βαριά, αδυνατούν να παραμεί-

νουν στον αέρα, και καταλήγουν στο έδαφος. Η σύντομη διαδρομή τους τα καθιστά ακίνδυνα γιατί δεν μπορούν να προσβάλουν άλλα άτομα που βρίσκονται σε απόσταση από κάποιον που έχει προσβληθεί με τον ιό».

Κάνοντας μία ανασκόπηση του τι έχει συμβεί μέχρι τώρα ανά τον κόσμο, οι καθηγητές σημειώνουν, «το πρότυπο της εξάπλωσης του SARS-CoV-2 ανά την υφήλιο υποδηλώνει ότι πιθανόν ο ιός μεταδίδεται πιο αποτελεσματικά σε ξηρά και ψυχρά κλίματα, παρότι έχει εμφανιστεί σε χώρες με ευρύ φάσμα συνθηκών. Επίσης βρέθηκε ότι υπάρχει θετική συσχέτιση του ύψους της βροχόπτωσης και του αριθμού των κρουσμάτων SARS-CoV-2. Επιστημονικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι η ιδανική θερμοκρασία για τη μετάδοση του SARS-CoV-2 είναι περίπου οι 8 βαθμοί Κελσίου. Παρόμοια, υψηλότερες θερμοκρασίες βρέθηκε ότι σχετίζονται με χαμηλότερο ρυθμό μεταδόσεων του COVID-19. Μια πολύ πρόσφατη έρευνα της αμερικανικής κυβέρνησης που παρουσιάστηκε στα τέλη Απριλίου στον Λευκό Οίκο υποστηρίζει ότι «ο SARS-CoV-2 αποδυναμώνεται πολύ πιο γρήγορα όταν εκτίθεται στον ήλιο, τη ζέση και την υγρασία».

## Επαγρύπνηση

Να μάθουμε από τα λάθη των άλλων χωρών, ειδικά τώρα που θα αρχίσουν ξανά οι μετακινήσεις μεταξύ χωρών, λέει ο ομότιμος καθηγητής Παθολογίας Ανωτάτης Νοσηλευτικής του ΕΚΠΑ, μέλος της επιτροπής εμπειρογνομών του υπουργείου Υγείας, Γιώργος Σαρόγλου. Όπως σημειώνει στην «Κ», «για να συνεχίσουμε να είμαστε επιτυχημένοι στην Ευρώπη και σε όλο τον κόσμο, πρέπει να μαθαίνουμε από τα παθήματα των άλλων. Μάθημα πρώτο, είναι να αποφύγουμε ό,τι συνέβη στην Ιταλία και στις ΗΠΑ, όταν η νόσος ξεκίνησε με ελάχιστα κρούσματα όπως και σε εμάς και τελικά κατέληξαν με χιλιάδες νεκρούς. Τώρα που θα ανοίξουν οι μετακινήσεις από το εξωτερικό, χρειάζεται προσοχή στο από πού έρχονται οι ταξιδιώτες και πώς θα ελέγχονται. Μάθημα δεύτερο, είναι ότι χρειάζεται προσοχή στις μεγάλες συναθροίσεις κόσμου που έρχονται από το εξωτερικό. Στις ΗΠΑ και στη Νέα Υόρκη, ο ιός είχε μεγάλη διασπορά από εταιρείες βιοτεχνολογίας που πραγματοποιήσαν συνέδρια για την COVID-19. Μάθημα τρίτο είναι ότι θα πρέπει να δοθεί μεγάλη σημασία σε κλειστές μονάδες και δομές, όπως οικισμοί Ρομά, γηροκομεία, δομές προσφύγων, φυλακές, ακόμη και μεγάλες εταιρείες στις οποίες συναθροίζονται εργαζόμενοι. Στο εργασιακό περιβάλλον, οι συναθροίσεις μπορεί να είναι καταστροφικές. Μάθημα τέταρτο: τεστ, τεστ, τεστ. Ακόμη και μια μεγάλη εταιρεία θα μπορούσε δειγματοληπτικά, π.χ. 10 άτομα τυχαία, να υποβάλει το προσωπικό σε εξετάσεις για τον κορωνοϊό. Το κόστος δεν είναι μεγάλο, και επίσης δίνει το μήνυμά της επαγρύπνησης».

