

Προλαμβάνοντας τη μετάδοση του SARS-CoV-2 με τη χρήση μάσκας και απλών καθημερινών παρεμβάσεων

Οι ερευνητικές προσπάθειες για την ανεύρεση ασφαλούς και αποτελεσματικού εμβολίου έναντι του SARS-CoV-2 βρίσκονται σε πλήρη εξέλιξη. Μέχρι όμως να έχουμε τα αποτελέσματα από τις τρέχουσες μελέτες φάσης 3, απλές καθημερινές παρεμβάσεις είναι απαραίτητες για να προληφθεί η μετάδοση της λοίμωξης COVID-19. Επιπλέον, αυτές οι παρεμβάσεις θα είναι απαραίτητες και όταν υπάρξει διαθέσιμο εμβόλιο. Ακόμα και με υψηλή αποτελεσματικότητα και μαζικό εμβολιασμό του πληθυσμού θα χρειαστούν μερικοί μήνες ώστε να επιτευχθεί «ανοσία αγέλης». Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Ιωάννης Ντάνας, Μαρία Γαβριατοπούλου** και **Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα δεδομένα της πρόσφατης δημοσίευσης από τους Andrea M. Lerner, Gregory K. Folkers και Anthony S. Fauci από το Εθνικό Ινστιτούτο Αλλεργίας και Λοιμωδών Νοσημάτων των ΗΠΑ (AM Lerner, GK Folkers, AS Fauci. Preventing the spread of SARS-CoV-2 with masks and other “low tech” interventions. JAMA 26OCT2020 doi:10.1001/jama.2020.21946). **Στις απλές καθημερινές παρεμβάσεις περιλαμβάνονται τα ακόλουθα: η χρήση μάσκας, η σωματική απομάκρυνση, το πλύσιμο των χεριών, η διενέργεια διαγνωστικών εξετάσεων, η ανίχνευση και η απομόνωση των κρουσμάτων, η ιχνηλάτηση των επαφών τους, καθώς και όρια στις συναθροίσεις.** Αυτές οι παρεμβάσεις έχουν ιδιαίτερη σημασία ιδιαίτερα στην περίπτωση που ένα εμβόλιο έχει μέτρια αποτελεσματικότητα ή δεν εμβολιαστεί ικανοποιητικό ποσοστό του πληθυσμού.

Η χρήση μάσκας προσώπου στην κοινότητα είναι σημαντικό μέτρο πρόληψης της εξάπλωσης του SARS-CoV-2. Όλο και περισσότερα δεδομένα υποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα της προσέγγισης. Η εφαρμογή υποχρεωτικής χρήσης μάσκας έχει συσχετιστεί με μείωση στον ημερήσιο αριθμό νέων κρουσμάτων COVID-19 στις ΗΠΑ. Σύμφωνα με επιδημιολογικά μοντέλα, μέχρι τις 22 Μαΐου 2020 είχαν αποτραπεί τουλάχιστον 200.000 νέες λοιμώξεις με τη χρήση μάσκας. Επιπλέον, μια μελέτη στην Κίνα έδειξε ότι η χρήση μάσκας εντός του σπιτιού πριν την έναρξη συμπτωμάτων μείωσε σε σημαντικό βαθμό την πιθανότητα δευτερογενούς μετάδοσης της COVID-19 μεταξύ των μελών της οικογένειας. Επιπρόσθετα, το ποσοστό των υγειονομικών υπαλλήλων που ήταν θετικοί στον SARS-CoV-2 μειώθηκε από το 15% στο 11% με την εφαρμογή υποχρεωτικής μάσκας προσώπου σε όλους τους υγειονομικούς υπαλλήλους και στους ασθενείς σε ένα πανεπιστημιακό νοσοκομείο στις ΗΠΑ.

Ο ιός SARS-CoV-2 μεταδίδεται κυρίως από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω αναπνευστικών σταγονιδίων με συνήθη εμβέλεια τα 2 μέτρα. Ωστόσο η μετάδοση είναι δυνατή και μέσω αερολύματος με αρκετά μεγαλύτερη εμβέλεια. Η χρήση

μάσκα προσφέρει ένα φυσικό φραγμό και αποτρέπει τη μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο. Τα αναπνευστικά σωματίδια δεν παράγονται μόνο και το βήχα και το πτέρνισμα αλλά και κατά την ομιλία και την αναπνοή. Χαρακτηριστικά έχει δειχθεί ότι 1 λεπτό δυνατής ομιλίας μπορεί να παράξει πάνω από 1000 αερολύματα που φέρουν ιικά σωματίδια και τα οποία μπορεί να παραμείνουν στον αέρα σε ένα κλειστό, μη επαρκώς αεριζόμενο περιβάλλον. Δεδομένου ότι έως και το 45% των ανθρώπων έχουν μολυνθεί από SARS-CoV-2 είναι ασυμπτωματικοί αλλά μπορεί να μεταδίδουν τον ιό, καθίσταται αναγκαία η γενική χρήση μάσκας στην κοινότητα. Με την έλευση του χειμώνα στο βόρειο ημισφαίριο, θα αυξηθούν οι ανθρώπινες δραστηριότητες και οι συναθροίσεις που πραγματοποιούνται σε κλειστούς χώρους. Επομένως, είναι **ιδιαίτερα σημαντικό να τονιστεί η αναγκαιότητα της συνεχούς χρήσης της μάσκας και σε κλειστούς χώρους, και κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.**

Η χρήση μάσκας θα πρέπει να εφαρμόζεται σε συνδυασμό με άλλες δραστηριότητες ώστε να προληφθεί η μετάδοση του SARS-CoV-2, όπως η σωματική απομάκρυνση, το πλύσιμο των χεριών, ο επαρκής αερισμός των χώρων και η αποφυγή των συναθροίσεων. Ο διαγνωστικός έλεγχος για τον SARS-CoV-2 είναι σημαντικός αλλά δεν επαρκεί από μόνος του για τον έλεγχο της πανδημίας. Πέρα από τους διαγνωστικούς περιορισμούς που έχουν εγγενώς οι διάφορες δοκιμασίες ελέγχουν για SARS-CoV-2, ο έλεγχος αντικατοπτρίζει την κατάσταση φορέας σε ένα συγκεκριμένο χρονικό σημείο. Επιπλέον, η ανεύρεση μιας θετικής δοκιμασίας έχει ιδιαίτερη αξία όχι μόνο για το ίδιο το άτομο που νοσεί αλλά και για την ιχνηλάτηση των επαφών και την επιτήρηση για εμφάνιση συμπτωμάτων ώστε έγκαιρα να αποτραπεί η συνέχεια της μετάδοσης της COVID-19, σε συνδυασμό και με τα υπόλοιπα μέτρα όπως χρήση μάσκας και σωματική απομάκρυνση.

Καθώς οι χώρες ανά τον κόσμο προσπαθούν να επαναλειτουργήσουν τις κοινωνικές και οικονομικές δομές, η καθολική εφαρμογή της μάσκας σε συνδυασμό με απλές καθημερινές παρεμβάσεις, που δε χρειάζονται υψηλή τεχνολογική εξειδίκευση ούτε φέρουν επιπλέον κόστος, παραμένουν κρίσιμες για την διακοπή της αλυσίδας μετάδοσης του SARS-CoV-2. Η επιστροφή στην κανονικότητα απαιτεί την ευρεία αποδοχή και υιοθέτηση της μάσκας προσώπου σε όλες τις εκφάνσεις της καθημερινότητας καθώς και τα υπόλοιπα καθημερινά μέτρα πρόληψης της COVID-19.