



**Τ**ο πρώτο σημαντικό βήμα έχει γίνει και έχετε ολοκληρώσει και τις δύο δόσεις του εμβολιασμού ή τη μία.

Εάν πρόκειται για το μονοδοσικό εμβόλιο της Johnson & Johnson. Σύμφωνα με τους λοιμωξιολόγους όμως, παρά τον εμβολιασμό, **η τήρηση των μέτρων ατομικών προστασίας**, και ειδικά η χρήση μάσκας και σε εσωτερικούς και σε εξωτερικούς χώρους, **δεν πρέπει να εκλείψει**. Όλα αυτά την ώρα που έχει ανοίξει η συζήτηση για λεγόμενα «προνόμια» για τους εμβολιασμένους.

Πρόσφατα τα Κέντρα για τον Έλεγχο και την Πρόληψη Λοιμωδών Νοσημάτων (CDC) των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής εξέδωσαν επικαιροποιημένη οδηγία, σύμφωνα με την οποία πλήρως εμβολιασμένοι –**δύο εβδομάδες μετά τη δεύτερη δόση του εμβολίου** κατά του κορονοϊού – **δεν χρειάζεται πια να φορούν μάσκες στις περισσότερες περιπτώσεις, είτε εκτός είτε εντός κλειστών χώρων.**

«Αν έχετε εμβολιαστεί πλήρως, δεν έχετε πια ανάγκη να φοράτε μάσκα. Βγάλτε τις μάσκες σας! Κερδίσατε το δικαίωμα να κάνετε κάτι για το οποίο οι Αμερικανοί είναι γνωστοί σε όλο τον κόσμο: να χαιρετάτε τους άλλους με ένα χαμόγελο», είχε πει στη συνέντευξη ο **Αμερικανός πρόεδρος, Τζο Μπάιντεν**. Υπενθυμίζεται πως στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής έχουν αρχίσει να εμβολιάζονται κατά της COVID-19 έφηβοι ηλικίας 12 με 15 ετών, αφού εγκρίθηκε η χορήγηση του εμβολίου της Pfizer/BioNTech σε αυτή την ηλικιακή ομάδα.

Ποια είναι, όμως, η διαδικασία που θα πρέπει να ακολουθηθεί μετά τον εμβολιασμό; Οι ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Πάνος Μαλανδράκης, Πάνος Ντίνας** και **Θάνος Δημόπουλος** (πρύτανης ΕΚΠΑ) προχώρησαν στη συλλογή δεδομένων για να δώσουν απαντήσεις στις συνθετεστερες ερωτήσεις που έχουν προκύψει στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, όπου η πλειονότητα του πληθυσμού έχει πλέον εμβολιαστεί.

**> Τι γίνεται όταν ολοκληρωθεί ο εμβολιασμός;**

Όσοι έχουν ολοκληρώσει τον εμβολιασμό τους έναντι του ιού SARS-CoV-2 έχουν λιγότερες πιθανότητες να μολυνθούν από τον ιό, να εμφανίσουν τη σοβαρή μορφή της λοίμωξης και να μεταδώσουν τον ιό σε άλλους. Αυτό σημαίνει ότι σταδιακά τα άτομα αυτά μπορούν να ξαναεμφανιστούν να κάνουν όσα ανέφευγαν, για να κρατήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους ασφαλείς.

## Έκανα το εμβόλιο. Και τώρα τι;

**ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΕΤΑΣΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΝΟΣΙΑ; ΥΠΑΡΧΕΙ Η ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΝΑ ΚΟΛΛΗΣΟΥΜΕ ΞΑΝΑ; ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ**



Άνοιξε η πλατφόρμα για όλα τα εμβόλια στις ηλικίες 40-44 ετών. Θα ακολουθήσουν οι ομάδες 35-39 και 30-34 ετών.

**> Πώς ορίζεται ο πλήρης εμβολιασμός;**

Η μέγιστη προστασία του εμβολίου είναι δύο εβδομάδες μετά τη δεύτερη δόση ενός εμβολίου δύο δόσεων (Pfizer, Moderna) και δύο εβδομάδες μετά τη δόση ενός εμβολίου Johnson & Johnson. Αυτά τα δεδομένα ισχύουν για τους υγιείς, καθώς κάποιος με μειωμένο ανοσοποιητικό λόγω κάποιου νόσου ή φαρμακευτικής αγωγής πρέπει πρώτα να συμβουλευτεί τον θεράποντα ιατρό του.

**> Πρέπει να φοράω μάσκα στους εξωτερικούς χώρους;**

Όταν κάποιος έχει ολοκληρώσει τον εμβολιασμό του, τότε από τους ειδικούς θεωρείται ασφαλές να περπατάει ή να αθλείται σε εξωτερικό χώρο, να βρίσκεται σε μικρές μαζικές με εμβολιασμένα ή μη άτομα και να γευματίζει σε έναν εξωτερικό χώρο χωρίς μάσκα.

Ωστόσο, καλό θα ήταν να συνεχίσει να φοράει μάσκα, ακόμα και μετά την ολοκλήρωση του εμβολιασμού, σε εκδηλώσεις με πολύ συγχρωτισμό, όπως οι συναυλίες.

**> Τι ισχύει για τους εσωτερικούς χώρους;**

Σε εσωτερικούς χώρους δυναμικά θα μπορούσε να παραλειφθεί η χρήση της μάσκας σε συναντήσεις με πλήρως εμβολιασμένα άτομα ή αν οι μη εμβολιασμένοι είναι από μία μόνο οικογένεια σε ομάδες λίγων ατόμων. Για άτομα με υψηλό κίνδυνο να νοσήσουν σοβαρά με λοίμωξη COVID-19 λόγω μεγάλης ηλικίας ή σοβαρών συννοσηρωτικών καλό θα ήταν να φοράνε μάσκα πάντα όταν συναναστρέφονται με άτομα που δεν είναι πλήρως εμβολιασμένα. Επίσης, η χρήση της μάσκας συνιστάται στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Εσωτερικοί δημόσιοι χώροι, όπως αεροδρόμια, πολυκαταστήματα, νοσοκομεία, σούπερ-μάρκετ.
- Συναντήσεις σε εσωτερικούς χώρους με μη εμβολιασμένα άτομα από διαφορετικές οικογένειες.
- Μέσα μαζικής μεταφοράς, όπως λεωφορεία, τρένα και αεροπλάνα.

**> Είναι ασφαλές να ταξιδεύω;**

Θεωρητικά, οι πλήρως εμβολιασμένοι είναι ασφαλές να ταξιδεύουν

εντός των συνόρων της χώρας χωρίς να κάνουν τεστ ή να μπου σε καραντίνα επιστρέφοντας. Παρ' όλα αυτά, είναι σημαντικό στα ταξίδια να τηρούνται μέτρα προφύλαξης, όπως η τήρηση αποστάσεων, η χρήση μάσκας και η σωστή και συχνή υγιεινή των χεριών. Όσον αφορά το ταξίδι στο εξωτερικό, ανάλογα με τον προορισμό, το άτομο πρέπει να ελέγξει αν απαιτείται πιστοποιητικό εμβολιασμού ή καραντίνα στην επιστροφή. Αν, παραδείγματος χάριν, θέλει κανείς να ταξιδέψει στις ΗΠΑ, πρέπει να προσκομίσει αρνητικό τεστ εντός τριών ημερών. Στην Ελλάδα πάντως, όπως έχει ανακοινώσει το υπ. Τουρισμού –σημειώνεται πως η τουριστική σεζόν έχει ήδη ανοίξει επίσημα από την προηγούμενη εβδομάδα–, **το πρωτόκολλο εσοδού στη χώρα απαιτεί:**

- Συμπλήρωση του PLF μία ημέρα πριν από την αναχώρηση
- Πιστοποιητικό εμβολιασμού ή
- PCR test έως και 72 ώρες πριν ή
- Πιστοποιητικό ανάρρωσης

**> Τι κάνω αν έρθω σε επαφή με κάποιον επιβεβαιωμένο θετικό κρούσμα;**

Οι πλήρως εμβολιασμένοι έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να κοληθούν τον ιό, ωστόσο οι ειδικοί συνιστούν παρακολούθηση συμπτωμάτων όπως πυρετό ή φρίκα, βήχα, δύσπνοια, κόπωση, κεφαλαλγία, απώλεια γεύσης ή όσφρησης, πονόλαιμο, ρινική συμφόρηση ή καταρροή, ναυτία ή διάρροια. Αν κάποιος εκτεθεί σε θετικό κρούσμα και μείνει μαζί με πολλά άτομα, ιδανικά θα έπρεπε να κάνει τεστ και να απομονωθεί για 14 ημέρες ακόμα και χωρίς συμπτώματα.

**Η μέγιστη προστασία επιτυγχάνεται δύο εβδομάδες μετά την ολοκλήρωση της εμβολιαστικής διαδικασίας**

### Η μάχη της ανοσίας

**■ Η ΕΜΒΟΛΙΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ** με αμείωτο ρυθμό. Μέχρι τα τέλη Μαΐου στόχος είναι να έχουμε φτάσει τα 5,5 εκατομμύρια εμβολιασμούς και περισσότεροι από 3,5 εκατομμύρια συμπολίτες μας να έχουν κάνει τουλάχιστον μια δόση του εμβολίου, δηλαδή το 34% του πληθυσμού. Σε εξέλιξη βρίσκονται και οι εμβολιασμοί στα νησιά, ενώ τον επόμενο μήνα αναμένεται να ανοίξει η πλατφόρμα των ραντεβού για τους 18-30 ετών, ώστε να φτάσουμε στην πολυπόθητη ανοσία.