

Πηγή:	ΑΞΙΑ	Σελ.:	24-25	Ημερομηνία έκδοσης:	08-05-2021
Αρθρογράφος:		Επιφάνεια :	2264.76 cm ²	Κυκλοφορία:	750
Θέματα:	ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΠΡΥΤΑΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ				



**Όσοι τρι
πριν τις 8
το πρωί μειών
τον κίνδυνο διαβ**

Πώς τα εμβόλια συμβάλλουν επαναφορά της κανονικότητας

● Τα εμβόλια θα αποτελέσουν τον κεντρικό πυλώνα της επιστροφής στην προ-πανδημική εποχή

Τα πρόσφατα δεδομένα για την επίτευξη της «ανοσίας της αγέλης», καθώς και για το «κτίσιμο τεύχους ανοσίας» μέσω εμβολιαστικής κάλυψης για τον SARS-CoV-2, συνοψίζουν ο επίκουρος καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών Γκίκας Μαγιορκίνης και ο καθηγητής Θάνας Δημόπουλος (πρύτανης ΕΚΠΑ).

Με τον όρο «τεύχος ανοσίας» συχνά εννοείται το φαινόμενο της «συλλογικής ανοσίας», δηλαδή του ποσοστού του πληθυσμού που έχει εμβολιαστεί καθότι όσο μεγαλύτερο είναι αυτό το ποσοστό τόσο δυσκολότερα μεταδίδεται ο ιός σε έναν πληθυσμό. Η «ανοσία της αγέλης» είναι το επίπεδο συλλογικής ανοσίας, μετά το οποίο η εξάπλωση του παθογόνου δεν επαρκεί για να συντηρήσει την επιδημία, οπότε σε βάθος χρόνου η επιδημία σβήνει. Πόσο πιθανό είναι να μπορέσουμε να φτάσουμε, όμως, σε φαινόμενα «ανοσίας της αγέλης» και ποιο είναι αυτό το ποσοστό; Οι εκτιμήσεις με τα απλά μοντέλα προβλέπουν ανοσία της αγέλης όταν το ποσοστό ανοσίας φτάσει το 60-70%. Η ακριβής εκτίμηση, όμως, για φαινόμενα «ανοσίας της αγέλης» είναι αρκετά πιο πολύπλοκη, όπως αναφέρουν οι δύο καθηγητές.

Καταρχήν, οι κλινικές δοκιμές των εμβολίων του SARS-CoV-2 που έχουν πάρει άδεια κυκλοφορίας στην Ευρώπη έδειξαν αποτελεσματικότητα υψηλότερα από 70% (σε μερικές περιπτώσεις υψηλότερα από 90%) και ξεπερνούσαν κατά πολύ το 50% που είχε τεθεί από τις ρυθμιστικές Αρχές για να θεωρηθούν ως αποτελεσματικά. Αυτή η αποτελεσματικότητα των εμβολίων αξιολογήθηκε με όρους κλινικούς, δηλαδή με το εάν υπήρχαν εθελοντές που εμφανίζαν συμπτώματα της νόσου, οι οποίοι στη συνέχεια υποβάλλονταν σε test ανίχνευσης του ιού. Με απλά λόγια, αξιολογήθηκε αν οι εμβολιασμένοι αρρωσταίνουν λιγότερο από τον ιό, ανεξάρτητα από το αν έχουν μολυνθεί ή όχι από τον ιό. Μπορεί, για παράδειγμα, να υπήρχαν εθελοντές που μολύνθηκαν αλλά δεν έκαναν συμπτώματα ή έκαναν πολύ ελαφριά συμπτώματα, ωστόσο αυτοί δεν αξιολογήθηκαν στον υπολογισμό της αποτελεσματικότητας. Μελέτες που διεξάχθησαν στη συνέχεια έδειξαν ότι ο εμβολιασμός αποτρέπει και τη μόλυνση και τη μετάδοση σε ποσοστά που αγγίζουν το 60-80%.

Από την άλλη πλευρά, η αποτελεσματικότητα και η διάρκεια της ανοσίας, που είναι σημαντικά για το φαινόμενο της «ανοσίας της αγέλης», φαίνεται ότι διαφοροποιούνται με την ηλικία. Ευτυχώς, η μεταδοτικότητα φαίνεται να διαφοροποιείται με την ηλικία ανάλογα με την αποτελεσματικότητα του εμβολίου, δηλαδή στα άτομα που είναι περισσότερο μεταδοτικά (νέοι) προβλέπεται ότι το εμβόλιο θα είναι και πιο αποτελεσματικό.

Επίσης, σημαντικό ρόλο φαίνεται πως παίζει το γεγονός ότι ο ιός μεταδίδεται σε μεγάλο βαθμό με δυναμική υπερμετάδοση. Τα μαθηματικά μοντέλα που λαμβάνουν υπόψη την υπερμετάδοση προβλέπουν «ανοσία της αγέλης» σε χαμηλότερα ποσοστά συλλογικής ανοσίας. Ομοίως, μεγάλο ρόλο φαίνεται να παίζουν και η δομή του κοινωνικού δικτύου και η σταθερότητα αυτής της κοινωνικής δομής. Μαθηματικά μοντέλα προβλέπουν ότι ανοσοποίηση ατόμων με κεντρικό ρόλο στην κοινωνική δομή παίζει ρόλο «firewall» (με έννοια παρόμοια με αυτήν που υπάρχει για τα δίκτυα υπολογιστών) και μπορεί να διακόψει τη μετάδοση του ιού σε επίπεδα αρκετά χαμηλότερα από τα ποσοστά που προβλέπονται για «ανοσία της αγέλης».

Μέσω αυτής της θεωρίας μπορεί να εξηγηθεί η υποχώρηση του πρώτου κύματος πριν επιτευχθούν τα ποσοστά της «ανοσίας της αγέλης» σε χώρες που δεν εφαρμόσαν το lockdown. Τέλος, η έλευση μεταλλαγμένων στελεχών που φαίνεται ότι μειώνουν την αποτελεσματικότητα των εμβολίων στη λοίμωξη και μετάδοση του ιού είναι πιθανόν να επηρεάσουν τη συλλογική ανοσία.

Λόγω του μείγματος αυτών των παραγόντων είναι εξαιρετικά δύσκολο να εκτιμηθεί εάν είναι δυνατόν να επιτευχθεί το φαινόμενο της «ανοσίας της αγέλης» που θα οδηγήσει σε εξαφάνιση της επιδημίας αν και είναι πλέον δεδομένο ότι η επίδραση του μαζικού εμβολιασμού γίνεται εξαιρετικά σημαντική όταν η κάλυψη υπερβαίνει το 50% του πληθυσμού. Σε κάθε περίπτωση, τα εμβόλια θα αποτελέσουν τον κεντρικό πυλώνα της επιστροφής στην προ-πανδημική εποχή είτε ελαχιστοποιώντας την επίδραση του ιού στο σύστημα υγείας μέσω του υψηλού ποσοστού συλλογικής ανοσίας είτε συνεπικουρώντας στην πλήρη εξάλειψη του ιού μέσω της «ανοσίας της αγέλης».



Με self test επιστρέφουν στο σχολείο στις 10 Μαΐου

Στις 10 Μαΐου επιστρέφουν στο σχολείο οι μαθητές νηπιαγωγείων, δημοτικών και γυμνασίων όλης της χώρας με self tests, τα οποία μπορούν να προμηθευτούν από σήμερα δωρεάν, από τα φαρμακεία, όπως αναφέρεται σε ανακοίνωση του υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.

Σχετική αναλυτική εγκύκλιος εστάλη την Τετάρτη 5 Μαΐου, σε όλα τα σχολεία της χώρας. Επισημαίνεται ότι από τις 10 Μαΐου θα λειτουργήσουν κανονικά και τα ολοήμερα σχολεία, καθώς και όλων των τύπων τα λύκεια. Από τη Δευτέρα, 10 Μαΐου, θα μπορούν να παραλάβουν και το δεύτερο τεστ της ερχόμενης εβδομάδας.

Μεταξύ άλλων, το υπουργείο εξηγεί πως οι σχολικές μονάδες «έχουν λάβει κατευθυντήριες γραμμές για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή των μαθητών/μαθητριών στις παρούσες συνθήκες κατά την επιστροφή στη διά ζωής διδασκαλία, που εκπονήθηκαν από επιστημονική ομάδα

του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας του Τμήματος Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ, οδηγίες για τη διαπίστωση του βαθμού αφομοίωσης της ύλης από την πλευρά των μαθητών/μαθητριών, καθώς και προτάσεις και κατευθύνσεις για την εκπαιδευτική λειτουργία».

Το υπουργείο υπενθυμίζει ότι «η χρήση του self-test δρα συμπληρωματικά στα ήδη ισχύοντα μέτρα, που περιλαμβάνουν υποχρεωτική χρήση μάσκας σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους, διαφορετικά διαλείμματα για ομάδες μαθητών, σταθερές ομάδες μαθητών σε αθλήματα και άλλες δραστηριότητες, χρήση αντισηπτικών, σχολαστικούς καθαρισμούς χώρων, τακτικούς αερισμούς χώρων, ειδικότερα τώρα που και ο καλός καιρός βοηθά, εξειδικευμένα μέτρα για προσαρμοσμένη λειτουργία κυλικείων, εργαστηρίων πληροφορικής, χρήσης μουσικών οργάνων κ.ά.».

Το αυτοδιαγνωστικό τεστ κορωνοϊού διενεργείται πριν την έναρξη των μαθημάτων της Δευτέρας και της Πέμπτης,



από μαθητές/τριες, εκπαιδευτικούς, διοικητικό και λοιπό προσωπικό όλων των σχολικών μονάδων της χώρας. Ο έλεγχος διενεργείται έως και 24 ώρες πριν την προσέλευση στη σχολική μονάδα.

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ που αρχίζουν το φαγητό πριν τις 8:30 το πρωί έχουν χαμηλότερα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους, σύμφωνα με αμερικανική επιστημονική μελέτη. Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Northwestern ανέλυσαν στοιχεία για 10.575 άτομα. «Βρήκαμε ότι όσοι αρχίζουν να τρώνε νωρίτερα

στη διάρκεια της μέρας έχουν χαμηλότερα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους και μικρότερη ινσουλινοαντίσταση, άσχετα με το αν περιορίζουν το εύρος της λήψης τροφής σε λιγότερες από 10 ώρες ή «απλώνουν» το φαγητό τους σε πάνω από 13 ώρες καθημερινά», δήλωσε η δρ Άλι.



Τι μπορούν να κάνουν όσοι έχουν εμβολιαστεί

■ ΣΤΙΣ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΕΣ ερωτήσεις που έχουν προκύψει στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, όπου η πλειοψηφία του πληθυσμού έχει πλέον εμβολιαστεί κατά της covid-19, απαντούν οι ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Πάνος Μαλανδράκης, Γιάννης Ντάνας, και Θάνος Δημόπουλος (πρύτανης ΕΚΠΑ). Τονίζουν ότι 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 ξαναεξεκινήσουν να κάνουν όσα απέφευγαν, για να κρατήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους ασφαλείς.

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

- Εσωτερικοί δημόσιο χώροι, όπως αεροδρόμια, πολυκαταστήματα, νοσοκομεία, σουπερμάρκετ
- Συναθροίσεις σε εσωτερικούς χώρους με μη εμβολιασμένα άτομα από διαφορετικές οικογένειες
- Μέσα μαζικής μεταφοράς, όπως λεωφορεία, τρένα, και αεροπλάνα.

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 κάποιας 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 μαζώσεις με εμβολιασμένα ή μη άτομα, και να γευματίζει σε εξωτερικό χώρο χωρίς μάσκα. Ωστόσο, καλό θα ήταν να συνεχίσει να φοράει μάσκα, ακόμη και μετά την ολοκλήρωση του εμβολιασμού, σε εκδηλώσεις με πολύ συγχρωτισμό όπως οι συναυλίες.

Τι ισχύει για τους εσωτερικούς χώρους;

Σε εσωτερικούς χώρους



Είναι ασφαλές να ταξιδεύω;

Θεωρητικά οι πλήρως εμβολιασμένοι είναι ασφαλές να ταξιδεύουν εντός των συνόρων της χώρας, χωρίς να κάνουν τεστ ή να μπουν σε каранτίνα επιστροφοντας. 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 каранτίνα στην επιστροφή - αν παραβιγματος κάρη θέλει κανείς να ταξιδέψει στις ΗΠΑ, πρέπει να προσκομίσει αρνητικό τεστ εντός τριών ημερών.

Τι κάνω αν έρθω σε επαφή με κάποιο επιβεβαιωμένο θετικό κρούσμα;

Οι πλήρως εμβολιασμένοι έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να κολλήσουν τον ιό, ωστόσο οι ειδικοί συνιστούν παρακολούθηση συμπτωμάτων, όπως πυρετός ή βήχα, δύσπνοια, κόπωση, κεφαλαλγία, απώλεια γεύσης ή όσφρησης, πονόλαιμο, ρινηκή συμφόρηση ή καταρροή, ναυτία ή διάρροια. Ειδικά αν κάποιος εκτεθεί σε θετικό κρούσμα και μένει μαζί με πολλά άτομα, ιδανικά θα έπρεπε να κάνει τεστ και να απομονωθεί για 14 ημέρες ακόμη και χωρίς συμπτώματα.

οι μαθητές

Ός προς τις Σχολικές Μονάδες Ειδικής Αγωγής και Εκπαίδευσης, η διενέργεια self-test είναι υποχρεωτική για τους εκπαιδευτικούς και το λοιπό προσωπικό, ενώ υπάρχει ισχυρή σύσταση για τη διενέργειά του τεστ στους μαθητές. Γονείς, κηδεμόνες, μαθητές και προσωπικό των σχολείων παραλαμβάνουν δωρεάν το self-test, μαζί με ενημερωτικό υλικό από το φαρμακείο, χρησιμοποιώντας τον ΑΜΚΑ, τον Προσωρινό ΑΜΚΑ (ΠΑΜΚΑ) ή τον Προσωρινό Αριθμό Ασφάλισης και Υγειονομικής Περιθαλψης Αλλοδαπού (ΠΑΑΥΠΑ). Οι μαθητές άνω των 13 ετών μπορούν να κάνουν το τεστ με την επίβλεψη ενήλικου, ενώ στους κάτω των 13 ετών το τεστ θα διενεργείται από ενήλικο. Συστήνεται το τεστ να γίνεται το ίδιο πρωί ή το προηγούμενο βράδυ. Άρα, το πρώτο τεστ μπορεί να γίνει την Κυριακή το βράδυ ή τη Δευτέρα το πρωί, σύμφωνα με το υπουργείο. Το αποτέλεσμα του self-test δηλώνεται μέσω της πλατφόρμας self-testing.gov.gr. Αν το τεστ είναι αρνητικό θα εκδίδεται η σχολική κάρτα για τους μαθητές και η δήλωση αρνητικού αποτελέσματος για τους εκπαιδευτικούς και το λοιπό προσωπικό. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει πρόσβαση σε εκτυπωτή, μπορεί να συμπληρώνεται χειρόγραφο δήλωση που θα περιέχει τα ίδια στοιχεία με τη σχολική κάρτα/τη δήλωση αρνητικού αποτελέσματος, όπως σημειώνει το υπουργείο.

Τα μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας, μαθητές, εκπαιδευτικοί, βοηθητικό και λοιπό προσωπικό προσέρχονται στα σχολεία έχοντας μαζί τους βεβαίωση αρνητικού τεστ (self-test, PCR ή rapid-test). Εάν το self-test είναι θετικό, θα πρέπει να κάνουν επαναληπτικό τεστ και εάν και αυτό βγει θετικό, ακολουθείται το πρωτόκολλο του ΕΟΔΥ. Εάν το επαναληπτικό τεστ είναι αρνητικό, οι μαθητές/εκπαιδευτικοί λαμβάνουν σχετική βεβαίωση από το σημείο εξέτασης και επιστρέφουν στο σχολείο.