



Η Αθηνά Λινού εξηγεί το « μαραθώνιο » της επιστροφής στην κανονικότητα, επισημαίνοντας το σημαντικό ρόλο της ατομικής προ-στασίας και την αλληλεγγύη ως αντίδοτο στο φόβο. ...

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι στο μυαλό των περισσότερων από εμάς είναι η στιγμή της «απελευθέρωσης» από τα «δεσμά» που μας επέβαλε ο κορονοϊός. Και όπως κάθε απελευθέρωση την φανταζόμαστε πανηγυρική. Αισθανόμαστε σαν «σπρίντερ», έτοιμοι να ξεχυθούμε για να κάνουμε μαζεμένα όσα στερηθήκαμε και περιμένουμε ανυπόμονα τον πυροβολισμό του αφέτη. Τα πράγματα όμως δεν είναι έτσι! Η λεγόμενη επιστροφή στην κανονικότητα δεν είναι «κατοστάρι».

Ο κορονοϊός εξακολουθεί και είναι εδώ «αόρατος και φονικός», όπως ακούραστα επιμένουν οι επιστήμονες, και ως εκ τούτου η επιστροφή στη νέα κανονικότητα δεν μπορεί να είναι μια απόσταση 100 μέτρων. Είναι ένας «μαραθώνιος», στον οποίο ο κορονοϊός, θα είναι κοντά μας και θα προσπαθήσει να μας εμποδίσει να «τερματίσουμε».

Για να το αποφύγουμε αυτό θα πρέπει να ξεχάσουμε όσα ξέραμε για την καθημερινή μας ρουτίνα. Μια ρουτίνα που επιβάλλεται να αλλάξουμε. Μπαίνουμε σε μια μεταβατική περίοδο που, ίσως, πολλά από αυτά που θα την χαρακτηρίζουν να γίνουν στοιχεία της νέας μετά τον κορονοϊό ζωής μας. Αντισηπτικά, μάσκες και γάντια, γίνονται τα νέα «αξεσουάρ», τα οποία πρέπει να μάθουμε να χρησιμοποιούμε σωστά, λένε οι ειδικοί, προκειμένου να προφυλαχτούμε. Οι συνήθειές μας αλλάζουν, καθώς νέοι κανόνες μπαίνουν στη ζωή μας. Αγκαλιές, φιλιά, χειραψίες τα ξεχνάμε. Η συμπεριφορά μας στις μετακινήσεις μας, αλλάζει. Η φυσική απόσταση των δύο μέτρων από άλλα άτομα και η αποφυγή του συνωστισμού, το

συχνό πλύσιμο των χεριών με αντισηπτικό ή σαπούνι και νερό, και η αποφυγή των χεριών στο πρόσωπο είναι τα «κλειδιά» για να αποφύγουμε τον ιό.

Το ΑΠΕ-ΜΠΕ απευθύνθηκε στην Καθηγήτρια Επιδημιολογίας στην Ιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ και πρόεδρο του Ινστιτούτου Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής Prolapsis, Αθηνά Λινού, να μάς εξηγήσει τους νέους κανόνες που θα συνοδεύουν από εδώ και πέρα την καθημερινή μας ζωή.

«Ναι στα μέτρα ατομικής προστασίας, όχι στην αποξένωση», ξεκινάει τη συζήτηση η κυρία Λινού.

«Ναι να προσέχουμε, αλλά να μην φτάσουμε στο άλλο άκρο, να είναι ο φίλος μας ή ο γείτονάς μας στο απέναντι πεζοδρόμιο και να μην τον κοιτάμε στα μάτια, να μην τον χαιρετάμε, να μην του χαμογελάμε. Δεν μεταδίδεται ο ιός ούτε με το χαμόγελο, ούτε με έναν χαιρετισμό και κούνημα χεριού», σημειώνει.

Προσθέτει ότι «η ζωή μας θα είναι δύσκολη και θα πρέπει να συνηθίσουμε, ωστόσο, πρέπει να διατηρήσουμε τη ζεστασιά που είχαμε πριν, χωρίς όμως να αγγίζουμε τους άλλους, χωρίς να ερχόμαστε σε πολύ κοντινή απόσταση. Να μην χαθεί το ενδιαφέρον».

Ας δούμε λοιπόν τις οδηγίες για τη ρύθμιση της καθημερινότητας μας βήμα- βήμα:

Ετοιμαζόμαστε να βγούμε από το σπίτι

Παίρνουμε μαζί μας μάσκα, γάντια, αντισηπτικό.

Προτιμούμε να φοράμε ρούχα βαμβακερά που πλένονται σε υψηλές θερμοκρασίες.

Αν επιλέξουμε να μετακινηθούμε με ΜΜΜ, φοράμε μάσκα και γάντια.

Η κυρία Λινού αναφέρει ότι αν η εργασία μας είναι σχετικά κοντά να προτιμήσουμε το περπάτημα. Επίσης, σε συνεννόηση με τον εργοδότη επιλέγουμε ωράριο που δεν κυκλοφορεί αρκετός κόσμος στα ΜΜΜ.

Στο χώρο εργασίας

Φτάνοντας πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό.

Απολυμαίνουμε το γραφείο, τον υπολογιστή, το τηλέφωνο και γενικά ότι πρόκειται να ακουμπήσουμε.

Αν εργαζόμαστε μόνοι δεν χρειάζεται να φοράμε μάσκα. Στην περίπτωση που είναι και άλλοι εργαζόμενοι στον ίδιο χώρο καλό είναι να την φοράμε και μάλιστα να έχουμε μαζί μας και «εφεδρική» σε περίπτωση που η πρώτη υγρανθεί.

Επιστροφή στο σπίτι

Βγάζουμε τα ρούχα σε ένα συγκεκριμένο σημείο και ή τα βάζουμε για πλύσιμο σε υψηλή θερμοκρασία, πάνω από 60 βαθμούς ή τα αφήνουμε δύο -τρεις μέρες να αεριστούν σε σημείο που δεν έρχονται επαφή με άλλα ρούχα, ώστε αν τυχόν φέρουν τον ιό αυτός να πεθάνει.

Προσοχή, δεν φοράμε τα ίδια ρούχα την επόμενη μέρα.

Τα ρούχα απολυμαίνονται ή μένοντας κρεμασμένα για 2-3 μέρες ή πλένονται σε υψηλή θερμοκρασία ή σιδερώνονται με καυτό σίδερο.

Την τσάντα μας την αφήνουμε σε συγκεκριμένο μέρος και αυτήν για δύο μέρες ή την περνάμε με αντισηπτικό οινόπνευμα ή σαπούνι και νερό.

Τα παπούτσια τα αφήνουμε έξω από το σπίτι, αν όμως «μπουν» μέσα στο σπίτι τα απολυμαίνουμε και μετά καθαρίζουμε τα χέρια μας.

Μάσκες: Η θέση των ειδικών και διεθνών Οργανισμών

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται με τις μάσκες, ώστε να μην δημιουργηθεί η εσφαλμένη αίσθηση ασφάλειας που οδηγεί σε χαλάρωση των μέτρων προφύλαξης και της διατήρησης της υγιεινής των χεριών. Φορώντας τη μάσκα δεν σημαίνει ότι κάποιος μπορεί να βγαίνει ελεύθερα έξω και ότι είναι ασφαλής, υπογραμμίζουν οι ειδικοί. Συνδυαστικά πρέπει να τηρούνται όλα τα μέτρα προστασίας. Υπάρχει κίνδυνος χρήσης μολυσμένης μάσκας ή αυξανόμενης τάσης στους ανθρώπους να ακουμπούν το πρόσωπό τους, κάτι που αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσης και μετάδοσης.

Αν έχουμε μάσκα υψηλής ποιότητας την φοράμε, ιδιαίτερα σε χώρους συγχρωτισμού, όπως καταστήματα τροφίμων, εμπορικά κέντρα, δημόσιες συγκοινωνίες, χώρους εργασίας στους οποίους έρχεστε σε επαφή με πολλούς άλλους ανθρώπους. Αν όχι, χρησιμοποιούμε απλά υφασμάτινα καλύμματα προσώπου, από ένα μαντήλι ή μπλουζάκι, τα οποία πλένουμε και σιδερώνουμε με καυτό σίδερο. Οι μάσκες προσώπου από ύφασμα, από οικιακά υλικά, είναι χαμηλού κόστους και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως πρόσθετο εθελοντικό μέτρο για την προστασία της δημόσιας υγείας, αναφέρει το αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων και συνιστά πλέον να φοράμε καλύμματα προσώπου σε δημόσιους χώρους, όπου είναι δύσκολο να διατηρηθούν όλα τα μέτρα κοινωνικής απόστασης (π.χ. σούπερ μάρκετ και φαρμακεία). Συμβουλεύει, επιπλέον, τη χρήση απλών υφασμάτινων καλυμμάτων προσώπου, για να επιβραδυνθεί η διάδοση του ιού και για να μην μεταδίδουν εύκολα τον κορονοϊό άτομα που μπορεί είναι ασυμπτωματικά.

Η άλλη λύση, προσθέτει η κυρία Λινού, είναι μία διαφορετική μάσκα για κάθε μέρα, δηλαδή φοράμε μια μάσκα την Δευτέρα και την ξαναφοράμε την άλλη Δευτέρα, διότι μετά από μια εβδομάδα απολυμαίνεται από μόνη της. Αν υγρανθεί η μάσκα (π.χ. βήξουμε, φταρνιστούμε) δεν ωφελεί, και πρέπει να αλλάχτεί. Αναφέρει ότι η μάσκα χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στο πώς την φοράμε και πώς την βγάζουμε. Απαραίτητο και εδώ το πλύσιμο των χεριών. Οι μάσκες δεν αποτελούν «θαυματουργή λύση» για την εξάλειψη της πανδημίας, προειδοποιεί και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. Η εκτεταμένη χρήση τους στον πληθυσμό δικαιολογείται μόνο σε περιπτώσεις περιορισμένης πρόσβασης σε νερό για το πλύσιμο των χεριών ή όταν η σωματική αποστασιοποίηση είναι δύσκολη. Οι μάσκες από μόνες τους δεν μπορούν να σταματήσουν την πανδημία Covid19, αναφέρει ο ΠΟΥ, και δεν υποστηρίζει την ευρεία χρήση τους στον γενικό πληθυσμό, καθώς η χρήση της φέρει αβεβαιότητες και σημαντικούς κινδύνους.

Οι κίνδυνοι σύμφωνα με τον ΠΟΥ είναι «να μολυνθείς χωρίς να θέλεις με το άγγιγμα και την επαναχρησιμοποίηση της μάσκας στο πρόσωπό σου, δυσκολία στην αναπνοή, ψευδή αίσθηση ασφάλειας η οποία θα οδηγήσει σε λάθος συμπεριφορές, όπως η μη τήρηση πιο σημαντικών μέτρων, όπως είναι η διατήρηση φυσικής απόστασης από άνθρωπο σε άνθρωπο, το συχνό και καλό πλύσιμο των χεριών και το άγγιγμα του προσώπου.

Γάντια

Τα γάντια είναι κάτι διφορούμενο, λέει η κυρία Λινού, διότι δεν σε προστατεύουν από το να τα ακουμπήσεις στο πρόσωπο. Είναι απαραίτητα και μιας χρήσεως, αν πρόκειται να ακουμπήσεις κάτι που είναι επικίνδυνο και μετά να τα πετάξεις. Ιδιαίτερη προσοχή συστήνει η κυρία Λινού και στον τρόπο που θα τα αφαιρέσουμε. Όπως αναφέρει πρέπει να τα βγάζουμε όπως οι χειρουργοί, δηλαδή πιάνουμε από την πάνω πλευρά αυτή που είναι περίπου στον καρπό και τραβάμε το γάντι, ακουμπώντας το μόνο με το δείκτη και τον αντίχειρα, και το πετάμε. Πλένουμε τα χέρια μας.

Θα πάμε στις παραλίες;

Ναι, αλλά και εδώ χρειάζεται η τήρηση μέτρων ατομικής προστασίας. Σύμφωνα με την

κυρία Λινού το μπάνιο στις πισίνες, εάν υπάρχει επαρκές χλώριο στο νερό, είναι ασφαλές, το ίδιο και στη θάλασσα, αρκεί να τηρούμε τις αποστάσεις. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στην παραλία, γι' αυτό καλό είναι να επιλέγουμε ώρες που δεν έχει πολύ κόσμο. Η συμβουλή της Καθηγήτριας είναι ότι κρατάμε αποστάσεις και όταν κολυμπάμε και όταν κάνουμε ηλιοθεραπεία.

«Δεν θα τρέχουμε να πιάσουμε την ξαπλώστρα κάποιου που βλέπουμε να φεύγει λέει χαρακτηριστικά. Ως μέτρο προφύλαξης προτείνει να περνάμε την ξαπλώστρα με αντισηπτικό.

Λογική και όχι φόβος

Η Καθηγήτρια τονίζει ότι η πολλή πληροφορία δημιουργεί σύγχυση. Είναι απαραίτητη για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους, αλλά με μέτρο, «δεν έχει λογική να παρακολουθούμε τα πάντα. Και όχι τα παιδιά, δεν χρειάζεται να βλέπουν φέρετρα».

«Χρειάζεται λογική και όχι φόβος» και εδώ θα βοηθούσε να γνωρίζουμε, αναφέρει η κυρία Λινού, τι ποσοστό ανθρώπων νόσησε χωρίς να το καταλάβουν, δηλαδή τους ασυμπτωματικούς, μέσω των τεστ, και ποια είναι η πιθανότητα να πάθω κάτι πολύ σοβαρό». Επίσης, θέτει και ένα θέμα που σχετίζεται με την υγιεινή ευάλωτων πληθυσμών. «Υπάρχουν άνθρωποι που δεν έχουν πρόσβαση σε τρεχούμενο νερό και χρήματα για να αγοράσουν αντισηπτικά ή μάσκα ή σαπούνι». Η Πολιτεία, αναφέρει, θα πρέπει να ενεργοποιηθεί για την κάλυψη αυτών των πληθυσμών, ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος διασποράς του ιού.

Η αλληλεγγύη το αντίδοτο στο φόβο

Επειδή ο κόσμος αισθάνεται, πλέον φόβο, η κυρία Λινού προτείνει την «αλληλεγγύη» ως αντίδοτο.

«Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι το ψυχολογικό πρόβλημα, γι' αυτό βλέπουμε και αύξηση των ποσοστών βίας. Δεν έχουν συνηθίσει οι άνθρωποι να βρίσκονται όλοι την ώρα στον ίδιο χώρο». Τονίζει την ανάγκη λήψης μέτρων από την Πολιτεία, αλλά και από εμάς τους ίδιους. «Αν μπορούμε στη διαδικασία να σκεφτούμε άλλους που δεν κλείστηκαν μέσα, αλλά συνεχίζουν να δουλεύουν, ή τους ηλικιωμένους που είναι μόνοι τους, τότε βγαίνουμε από τα όρια του "εγώ" και πάμε στο "εμείς", ξεπερνώντας τους δικούς μας φόβους». Συμπληρώνει ότι «αν ενωθούμε, αν αισθανθούμε αλληλεγγύη και νοιαστεί ο ένας για τον άλλο θα ξεπεράσουμε την σημερινή κατάσταση, γιατί θα προσέχουμε τον εαυτό μας και τους άλλους. Θα προστατευόμαστε αν θεωρούμε ότι φέρουμε τον ιό και λαμβάνουμε μέτρα να μην τον μεταδώσουμε σε άλλους». Εκφράζει την αισιοδοξία ότι «σίγουρα θα πάμε καλύτερα και το δεύτερο κύμα αν ενδεχομένως έρθει δεν θα είναι επιθετικό διότι ξέρουμε να προφυλαχθούμε. Είμαστε πιο έτοιμοι και πιο έμπειροι σαν κοινωνία».

ΑΠΕ-ΜΠΕ