Δεν είναι λίγοι οι συμπολίτες μας οι οποίοι αμφισβητούν την επικινδυνότητα της επιδημίας του κορονοϊού αναφέ-ροντας ότι δεν υπάρχει και ότι δεν τίθεται θέμα να...

κυκλοφορούν με μάσκα. Όμως αποδεδειγμένα κάνουν τραγικό λάθος.
Όλοι μας έχουμε βρεθεί σε περιβάλλοντα και συζητήσεις όπου η καταγραφόμενη πανδημία του κορονοϊού λαμβάνεται ως αποκύημα επιστημονικής φαντασίας. Μάλιστα επειδή η υποχρέωση να φοράμε μάσκα, μας φαίνεται μια έντονη επιβάρυνση, κατασκευάζουμε δικαιολογίες για να το αποφύγουμε. Όμως όσο κι αν δυσαρεστούνται κάποιοι, ο νέος κορονοϊός και υπάρχει και είναι επικίνδυνος και η χρήση μάσκας είναι το λιγότερο που μπορούμε να κάνουμε ώ στε να ενισχύσουμε την αναχαίτιση της εξάπλωσής του.
Θα πρέπει να τονίσουμε δε ότι ακόμη και το πολιτικό μήνυμα είναι: "φοράμε μάσκα" και όχι "αγοράστε μάσκα". Πολλοί συμπολίτες μας μετέφρασαν την αναγκαιότητα της προστασίας ως κερδοσκοπικό παιχνίδι. Όμως όσοι το έκαναν αυτό είναι απλά άνθρωποι με στενή σκέψη. Δεν υποχρεώ νεται κανείς να ξοδέψει χρήματα. Αρκεί με μία φτηνή επιλογή για να προστατεύσει την οικογένειά του και το περιβάλλον του.
Η δε χθεσινή ανακοίνωση του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας για τα νέα κρούσματα και οι περιοχές εντοπισμού τους, δεν θα έπρεπε να αφήνουν καμία αμφιβολία για την επιθετικότητα του νέου ιού.
"Η καταπολέμηση της εξάπλωσης του κορονοϊού γίνεται πιο δύσκολη, αν οι άνθρωποι δεν είναι πρόθυμοι να συνεργαστούν στη φάση που τα lockdown και οι περιορισμοί χαλαρώ νουν. Ο σεβασμός των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης, η μάσκα προσώ που και το συχνό πλύσιμο των χεριώ ν είναι τα πιο απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους ανθρώ πους γύρω σας. Δυστυχώ ς, υπάρχουν άνθρωποι – που για λόγους που μερικές φορές ακατανόητους- δεν πιστεύουν την επιστήμη και αρνούνται να συμμορφωθούν με τις συστάσεις των επιστημόνων" αναφέρει στο NEWS 24/7 ο κ. Ευάγγελος Φραγκούλης, Γενικός Οικογενειακός Ιατρός, Αναπληρωτής Αρχίατρος του ΕΔΟΕΑΠ.
Για τους δύσπιστους αρκεί μια ματιά στα δεδομένα από τον πλανήτη. Σε όποια χώ ρα υποτίμησαν την επιδημία του κορονοϊού και όπου η διασπορά τους πρόλαβε, η εξέλιξη της επιδημίας ήταν δραματική. Έτσι ενώ στην Ελλάδα η νόσος ίσα που μας άγγιξε με 206 νεκρούς (μέχρι 1 Αυγούστου), είχαμε 9841 νεκρούς στο Βέλγιο και 5743 στη Σουηδία, χώ ρες με αντίστοιχο πληθυσμό. Η ταχεία κλιμάκωση των περιπτώ σεων σε χώ ρες όπως η Ιταλία και η Ισπανία άσκησε τεράστια πίεση στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης.
Και αν το πρώ το κύμα της πανδημίας σαν χώ ρα το διαχειριστήκαμε

υποδειγματικά, δεν θα πρέπει να εφησυχάζουμε, καθώ ς υπάρχει πάντα ο φόβος ενός επερχόμενου το φθινόπωρο δεύτερου κύματος, φονικότερου του πρώ του. Όταν οι άνθρωποι παίρνουν ανάμικτα ή, και αντικρουόμενα μηνύματα ή δεν καταλαβαίνουν τους κανόνες, μπορεί να επικρατήσει σύγχυση σχετικά με τα μέτρα που είναι απαραίτητα. Τόσο το Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων (ECDC), όσο και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τώ ρα υφασμάτινες μάσκες για το ευρύ κοινό, αλλά νωρίτερα στην πανδημία, και οι δύο οργανισμοί ήταν αντίθετοι.

Οι μεταβαλλόμενες οδηγίες μπορεί να έχουν προκαλέσει σύγχυση στο κοινό σχετικά με τη χρησιμότητα των μασκώ ν. Φυσικά στην αρχική περίοδο τα δεδομένα για την αποτελεσματικότητα των υφασμάτινων μασκώ ν ήταν περιορισμένα, δεν είχε ξεκαθαρίσει όπως τώ ρα πως η μετάδοση του ιού δυνατόν να γίνει και από ασυμπτωματικούς και από προσυμπτωματικούς ασθενείς, υπήρχε μεγάλη ανησυχία για τα περιορισμένα αποθέματα χειρουργικώ ν μασκώ ν και μασκώ ν N95 που έπρεπε να διαφυλαχθούν για τους επαγγελματίες υγείας, ενώ και οι οδηγίες είχαν αναπτυχθεί για μια νόσο με όχι τόσο μεγάλη διασπορά όπως εμφάνισε στη συνέχεια.

"Ορισμένοι που αντιστέκονται στη χρήση μάσκας προβάλλουν ανησυχίες για την υγεία τους. Στις κυριότερες αιτιάσεις τους ο κίνδυνος ανάπτυξης υποξαιμίας από τον περιορισμό της πρόσληψης οξυγόνου και υπερκαπνίας από την κατακράτηση του επιζήμιου διοξειδίου του άνθρακα. Οι ανυπόστατοι αυτοί ισχυρισμοί περιλαμβάνονται στην παραπληροφόρηση σε σχέση με τον κορονοϊό που εξαπλώ νεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στο Facebook και στο Instagram εμφανίζονται γραφικά με ανακριβείς πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια της μάσκας, οδηγώ ντας μερικούς να πιστεύουν ότι οι μάσκες κάνουν περισσότερο κακό παρά καλό - παρά τα στοιχεία που δείχνουν το αντίθετο" αναφέρει ο κ. Φραγκούλης.

Η επιστήμη φυσικά εύκολα αντικρούει τους ισχυρισμούς. Τα υλικά από τα οποία κατασκευάζονται οι μάσκες έχουν σχεδιαστεί για να φιλτράρουν μικρά σωματίδια και όχι για να περιορίζουν την ανταλλαγή αερίων. Το οξυγόνο και το διοξείδιο του άνθρακα είναι μόρια πολύ μικρότερα από τα ικά σωματίδια. Σε κοινή δήλωση τους στις 16 Ιουλίου οι κορυφαίες επιστημονικές εταιρείες για τα αναπνευστικά νοσήματα στις ΗΠΑ απορρίπτουν τους αβάσιμους ισχυρισμούς και αναφέρουν πως:

«Υπάρχουν περιορισμένες μελέτες που αναλύουν τις επιπτώ σεις της χρήσης καλυμμάτων προσώ που στο επίπεδο οξυγόνου του χρήστη (συνήθως μετριέται μέσω παλμικού οξυμέτρου) ή στο επίπεδο διοξειδίου του άνθρακα. Οι μελέτες αφορούν κυρίως ιατρικές μάσκες N95, που έχουν πολύ πιο σφιχτή εφαρμογή από τις απλές χειρουργικές μάσκες και έδειξαν στατιστικά ασήμαντη μείωση στα επίπεδα οξυγόνου και ακόμη μικρότερη αύξηση των επιπέδων διοξειδίου του άνθρακα σε υγειονομικούς που χρησιμοποιούσαν τις μάσκες για παρατεταμένες χρονικές περιόδους. Δεν υπάρχει καμία κλινική ένδειξη βλάβης».

«Άτομα με φυσιολογικούς πνεύμονες και ακόμη και πολλά άτομα με υποκείμενη χρόνια πνευμονική νόσο, θα πρέπει να μπορούν να φορούν κάλυμμα προσώ που χωρίς να επηρεάζονται τα επίπεδα οξυγόνου ή διοξειδίου του άνθρακα στο αίμα τους».

Λίγοι είναι αυτοί που θα πρέπει να εξαιρεθούν από την υποχρέωση χρήσης μάσκας,

και οι εξαιρέσεις θα πρέπει να είναι στη διακριτική ευχέρεια του θεράποντα γιατρού. Αποτελεσματικότητα της χρήσης μάσκας Ο Covid-19 εξαπλώ νεται κυρίως από άτομο σε άτομο μέσω αναπνευστικώ ν σταγονιδίων που παράγονται όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει, φτερνίζεται, μιλάει ή υψώ νει τη φωνή του (π.χ., όταν φωνάζει, ψάλλει ή τραγουδά). Αυτά τα σταγονίδια μπορούν να προσγειωθούν στο στόμα ή στη μύτη των ανθρώ πων που βρίσκονται κοντά ή πιθανώ ς να εισπνευστούν στους πνεύμονες.

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι ένα σημαντικό ποσοστό ατόμων με τη νόσο στερούνται συμπτωμάτων (είναι «ασυμπτωματικά») και ότι ακόμη και εκείνοι που τελικά εμφανίζουν συμπτώ ματα (είναι «προ-συμπτωματικά») μπορούν να μεταδώ σουν τον ιό σε άλλους πριν εμφανίσουν συμπτώ ματα. Για να μειωθεί η εξάπλωση συστήνεται στους ανθρώ πους να φορούν μάσκες σε δημόσιους χώ ρους όταν βρίσκονται γύρω από άτομα εκτός του οικογενειακού τους περιβάλλοντος, ειδικά όταν είναι δύσκολο να διατηρηθούν άλλα μέτρα κοινωνικής απόστασης.

Ο Robert Redfield, διευθυντής του ECDC πιστεύει ότι η πανδημία θα μπορούσε να τεθεί υπό έλεγχο στις ΗΠΑ τις επόμενες τέσσερις έως οκτώ εβδομάδες εάν «θα μπορούσαμε να κάνουμε όλους να φορούν μάσκα από τώ ρα».

Η κύρια προστασία που αποκτούν τα άτομα με τη χρήση μάσκας συμβαίνει όταν και οι άλλοι στην κοινότητά τους φορούν επίσης μάσκες.

Αντί του lockdown, μάσκα

Σε μια προσομοίωση, ερευνητές προέβλεψαν ότι αν το 80% του πληθυσμού φορούσε μάσκες θα λειτουργούσε καλύτερα στην μείωση την εξάπλωση του κορονοϊού έναντι ενός αυστηρού lockdown. Σύμφωνα με πρόσφατες προβολές από το University of Washington's Institute for Health Metrics and Evaluation, ο αριθμός των θανάτων του Covid-19 στις ΗΠΑ θα αυξηθεί σε περίπου 220.000 έως την 1η Νοεμβρίου και ενώ σχεδόν 147.000 άνθρωποι έχουν πεθάνει από Covid-19 στη χώ ρα μέχρι στιγμής.

Ωστόσο, εάν το 95% του πληθυσμού των ΗΠΑ άρχιζε να φοράει μάσκες, ο αναμενόμενος αριθμός θανάτων θα μειωθεί κατά σχεδόν 34.000 περιπτώ σεις σε περίπου 186.000 άτομα.

Επίσης οι μάσκες μπορούν να βοηθήσουν την οικονομία να ανακάμψει. Οι μάσκες θα μπορούσαν επίσης να προσφέρουν οικονομικό όφελος. Σε έκθεση της η εταιρεία επενδύσεων Goldman Sachs υποστηρίζει ότι μια εθνική οδηγία για καθολική χρήση μάσκας προσώ που θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως υποκατάστατο των lockdown που διαφορετικά θα αφαιρούσε σχεδόν το 5% από το ΑΕΠ. Δεν υπάρχουν εναλλακτικές Το να φοράμε μάσκα είναι ένα από τα πιο επείγοντα και σημαντικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να ελέγξουμε την επιδημία στη χώ ρα μας.

"Περιμένουμε όλοι το εμβόλιο, περιμένουμε ειδικά αντι-ιικά φάρμακα, αλλά ακόμα είμαστε μακριά.Έχουμε τις μάσκες, την κοινωνική αποστασιοποίηση, τα αντισηπτικά και τα τεστ ανίχνευσης του ιού. Δεν υπάρχουν άλλα όπλα στη φαρέτρα μας προς το παρόν" σημειώ νει με νόημα ο κ. Φραγκούλης.