

COVID-19

ΜΥΘΟΙ & ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Όλα όσα θα θέλατε να γνωρίζετε

ΜΕΡΟΣ Γ

Στοιχεία: 23/09/2020

ΜΥΘΟΙ & ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας πρόσφατα χαρακτήρισε ως πανδημία τον COVID – 19 που προκαλείται από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2. Τα κρούσματα και οι απώλειες στην Ευρώπη και στην Ελλάδα αυξάνονται καθημερινά, ενώ τα μέτρα περιορισμού των κοινωνικών συναναστροφών αποτελούν την νέα μας καθημερινότητα. Ενώ είναι λογικό να υπάρχει διάχυτη ανησυχία σχετικά με την πορεία της νόσου, ο πανικός είναι κακός σύμβουλος και είναι πολύ πιθανό να οδηγήσει σε πολύ περισσότερα προβλήματα.

Πολλές φορές, παραπλανητικές και ψευδείς πληροφορίες τροφοδοτούν τον πανικό. Γι' αυτό, είναι απαραίτητο η επιστημονική κοινότητα να είναι αρωγός στην προσπάθεια της σωστής και τεκμηριωμένης πληροφόρησης. Επίσης, όπως έχει αποδειχθεί από την εμπειρία σε άλλες κρίσεις δημόσιας υγείας, οι φήμες θα πρέπει να αντιμετωπίζονται και να διαψεύδονται άμεσα γιατί μπορούν να δημιουργήσουν ανεξέλεγκτες καταστάσεις.



Στο κείμενο που ακολουθεί, που αποτελεί μια πρωτοβουλία της INTERAMERICAN και του Ινστιτούτου Prolepsis, έχουμε συλλέξει μύθους και ανακρίβειες που κυκλοφορούν ευρέως στα κοινωνικά δίκτυα, το διαδίκτυο αλλά και μεταξύ των πολιτών. Με απλό και ξεκάθαρο τρόπο, εξηγούμε τι ισχύει, παραθέτοντας τα επιστημονικά δεδομένα που είναι γνωστά μέχρι σήμερα για την πανδημία του COVID – 19. Το παρόν κείμενο έχει αναπτυχθεί από την επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου Prolepsis.

Μύθος ή Αλήθεια;

1. Οι νέοι διαθέτουν «ανοσία» απέναντι στο νέο κορωνοϊό.

Μύθος

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε, ότι όλοι είναι πιθανό να προσβληθούμε από τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2, ανεξαρτήτως της ηλικίας μας. Σύμφωνα με τα δεδομένα του ΕΟΔΥ, έως την 23η Σεπτεμβρίου οι νέοι (18-39 ετών) αποτελούσαν το 43,8% των κρουσμάτων και το 1,4% των ασθενών που βρίσκονται διασωληνωμένοι από COVID-19 στην χώρα μας. Τα αντίστοιχα ποσοστά για τα ανήλικα παιδιά ήταν 6,7% και 1,4%. Φαίνεται, επομένως, ότι ένας μεγάλος αριθμός νέων ατόμων έχει προσβληθεί από τον ιό. Οι βαριές μορφές της νόσου εμφανίζονται συχνότερα σε ανθρώπους άνω των 65 ετών ή και σε ανθρώπους με υποκείμενα προβλήματα υγείας.

Σημειώνεται, ωστόσο ότι υπάρχουν αναφορές εμφάνισης βαριάς συμπτωματολογίας και θανάτων ακόμα και σε μικρά παιδιά και εφήβους.



**2. Όσοι δεν έχουν συμπτώματα
δεν μπορούν να μεταδώσουν
το νέο κορωνοϊό.**



Μύθος

Ο νέος κορωνοϊός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων που απελευθερώνονται κατά την ομιλία, τον βήχα ή το φτέρνισμα. Αρκετοί άνθρωποι, ιδιαίτερα στην αρχική φάση της λοίμωξης, έχουν μόνο ήπια συμπτώματα και δεν καταλαβαίνουν ότι έχουν προσβληθεί από τον ιό. Και κατά το διάστημα αυτό, όμως, μπορούν να μεταδώσουν τη νόσο στο περιβάλλον τους.

Επιπλέον, υπάρχουν αναφορές για μετάδοση της νόσου ακόμη και από ανθρώπους που δεν παρουσίασαν κανένα σύμπτωμα. Επομένως, χρειάζεται όλοι μας να τηρούμε τα απαραίτητα μέτρα προστασίας και υγιεινής.

3. Μπορεί κανείς να νοσήσει από το νέο κορωνοϊό περισσότερες από μία φορές, λόγω μεταλλάξεων του ιού.



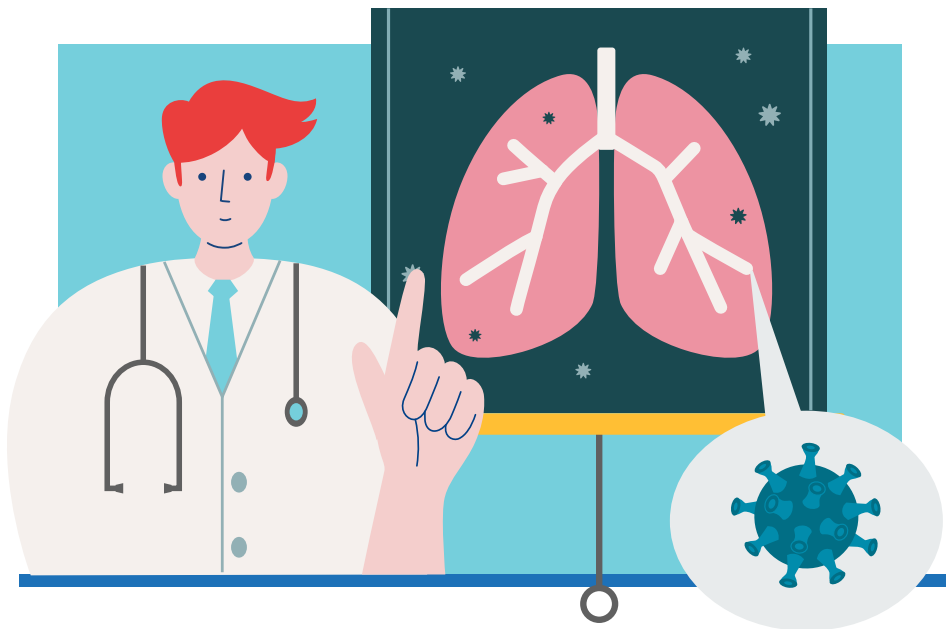
Αλήθεια / Πιθανό, διερευνάται...

Όταν ο οργανισμός μας έρθει σε επαφή με έναν ιό, προκειμένου να τον αντιμετωπίσει και να τον εξουδετερώσει, παράγει κάποιες προστατευτικές ουσίες που ονομάζονται αντισώματα. Τα αντισώματα παραμένουν στον οργανισμό μας, ώστε να αντιμετωπίζουν τον ίδιο ιό και να μην νοσούμε ξανά από αυτόν. Αυτό όμως δεν συμβαίνει πάντα. Ας δούμε τον λόγο.

Στο γενετικό υλικό διαφόρων ιών (RNA) πραγματοποιούνται φυσιολογικές αλλαγές-μεταλλάξεις. Τέτοιες μεταλλάξεις παρατηρούνται και στον νέο κορωνοϊό SARS-COV-2. Οι μεταλλάξεις αυτές σε ορισμένες περιπτώσεις μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές στη δομή του ιού. Αποτέλεσμα αυτού είναι αν ο ιός μπει ξανά στον οργανισμό μας, να μην αναγνωρισθεί πλήρως και να μην υπάρχουν τα κατάλληλα αντισώματα για την αντιμετώπισή του. Επομένως, αν κάποιος άνθρωπος που έχει νοσήσει στο παρελθόν από τον SARS-CoV-2, προσβληθεί και πάλι από τον ιό, μπορεί να νοσήσει εκ νέου.

Πρόσφατα επιβεβαιώθηκε επιστημονικά, η περίπτωση ενός άντρα από το Hong Kong που μολύνθηκε ξανά από τον νέο κορωνοϊό 4,5 μήνες μετά την πρώτη λοίμωξη. Παραμένει, επομένως, απαραίτητη η τήρηση των μέτρων ατομικής υγιεινής και προστασίας, ακόμα και μετά από μια πιθανή ανάρρωσή μας από την COVID-19!

4. Τα συμπτώματα της νόσου COVID-19 αφορούν μόνο το αναπνευστικό σύστημα.



Μύθος

Πράγματι, τα κύρια συμπτώματα της νόσου, πέραν του πυρετού, αφορούν το ανώτερο και κατώτερο αναπνευστικό σύστημα:

- βήχας, δύσπνοια, πονόλαιμος, καταρροή.

Υπάρχουν όμως και άλλα πιθανά συμπτώματα.

Για παράδειγμα:

- γενικά συμπτώματα ίωσης (πονοκέφαλος, κόπωση, μυαλγίες)
- συμπτώματα στο πεπτικό σύστημα (ναυτία και εμετός, διάρροια)
- συμπτώματα στο δέρμα (εξάνθημα, αποχρωματισμός δαχτύλων)
- απώλεια γεύσης και όσφρησης

Επομένως, ο νέος κορωνοϊός μπορεί να μας προσβάλλει προκαλώντας διάφορα συμπτώματα στον οργανισμό μας. Συγχρόνως, κάποιοι άνθρωποι δεν έχουν καθόλου συμπτώματα. Ωστόσο, υπάρχουν περιπτώσεις ανθρώπων που παρουσιάζουν σοβαρές επιπλοκές. Σε αυτές συμπεριλαμβάνονται:

- το σύνδρομο οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας,
- η προσβολή της καρδιάς (περικαρδίτιδα, μυοκαρδίτιδα) και η εμφάνιση αρρυθμιών,
- τα εγκεφαλικά επεισόδια,
- η θρόμβωση των αγγείων των πνευμόνων (πνευμονική εμβολή)
- η πολυοργανική ανεπάρκεια (μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση που περιλαμβάνει δυσλειτουργία πολλών οργάνων) και
- προβλήματα από το νευρικό σύστημα.

5. Συστήνεται να φορούν μάσκα μόνο όσοι εμφανίζουν συμπτώματα της νόσου COVID-19.



Μύθος

Από τη στιγμή που έρθει κανείς σε επαφή με τον ιό και μέχρι να εμφανίσει συμπτώματα μεσολαβεί ένα διάστημα λίγων ημερών έως 2 εβδομάδων, κατά το οποίο είναι δυνατή η μετάδοση της νόσου. Επιπλέον, πολλά άτομα που είναι φορείς του ιού δεν εμφανίζουν κανένα σύμπτωμα, αλλά μπορούν να μεταδώσουν τον ιό στο περιβάλλον τους. Επομένως, ενδέχεται κάποιος που είναι φορέας και μπορεί να μεταδώσει τον ιό, να μην έχει εμφανίσει νωρίς ή και ποτέ συμπτώματα.

Όπως έχει αποδειχθεί επιστημονικά, η χρήση μάσκας εμποδίζει τη μετάδοση του ιού τόσο από συμπτωματικούς όσο και από ασυμπτωματικούς φορείς σε άλλους ανθρώπους. Παράλληλα, σύμφωνα με πρόσφατα επιστημονικά αποτελέσματα, η χρήση μάσκας προστατεύει και τους υγιείς από το να νοσήσουν και οι ίδιοι. Είναι επομένως σαφές ότι η γενικευμένη χρήση μάσκας, ανεξάρτητα από την παρουσία συμπτωμάτων, παίζει βασικό ρόλο στον περιορισμό της εξάπλωσης της νόσου.

Οι ισχύουσες συστάσεις στη χώρα μας σήμερα, προβλέπουν τη χρήση μάσκας από όλους, ενήλικες και παιδιά, σε όλους τους κλειστούς και ανοιχτούς πολυσύχναστους χώρους, όπως στα μέσα μαζικής μεταφοράς, σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας και στους χώρους εργασίας. Τέλος, θα πρέπει η χρήση μάσκας να γίνεται πάντα σε συνδυασμό με τους απαραίτητους κανόνες υγιεινής και μέτρα ατομικής προστασίας.

6. Η χρήση μάσκας μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση από διοξείδιο του άνθρακα

Μύθος

Η χρήση μάσκας σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να οδηγήσει σε οποιαδήποτε δηλητηρίαση και βεβαίως ούτε δηλητηρίαση από διοξείδιο του άνθρακα. Το μόριο του διοξειδίου του άνθρακα, όπως και αυτό του οξυγόνου, είναι πολύ μικρό σε σύγκριση με το μέγεθος των πόρων μιας μάσκας. Επομένως τα μόρια αυτά περνούν ελεύθερα δια μέσω των μασκών, επιτρέποντας την κανονική ανταλλαγή αερίων κατά την αναπνοή μας.

Συγχρόνως, οι μάσκες (χειρουργικές ή υφασμάτινες) προστατεύουν από τη διασπορά των σταγονιδίων που πιθανώς μεταφέρουν τον ιό. Είναι επομένως εξαιρετικά σημαντικό οι μάσκες να χρησιμοποιούνται τόσο σε κλειστούς όσο και σε ανοιχτούς χώρους για τη προστασία όλων μας, από τη μετάδοση του ιού.



7. Η χρήση μάσκας από τα παιδιά στο σχολικό περιβάλλον δεν βοηθά

Μύθος

Όλες οι ηλικιακές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων και των μικρών παιδιών, μπορούν να προσβληθούν από το νέο κορωνοϊό και να τον μεταδώσουν σε άλλους. Παρότι οι περισσότερες περιπτώσεις λοίμωξης παιδιών οδηγούν σε νόσο με ήπια ή και καθόλου συμπτώματα, υπάρχουν και αναφορές για πολύ βαριές μορφές της νόσου (π.χ. σύνδρομο που μοιάζει με Kawasaki). Παράλληλα, δεν πρέπει να ξεχνάμε, ότι τα παιδιά έρχονται σε επαφή με πολλούς ανθρώπους ειδικά στο σχολείο. Είναι, επομένως, εξαιρετικά σημαντικό τα παιδιά να φορούν τη μάσκα τους και στο σχολείο, τηρώντας τα απαραίτητα μέτρα ατομικής υγιεινής.

Πάντα θα πρέπει να αξιολογείται η δυνατότητα κατανόησης του παιδιού και το περιβάλλον στο οποίο εκτίθεται. Η Παγκόσμια Παιδιατρική Εταιρεία και το Αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) προτείνουν τα παιδιά να φορούν μάσκα από την ηλικία των 2 ετών και άνω. Η χρήση προστατευτικής μάσκας συστήνεται για τα παιδιά σε όλους τους κλειστούς και ανοικτούς δημόσιους χώρους, όπως για παράδειγμα στο σχολείο. Συγχρόνως, δίνεται έμφαση στην εκπαίδευση των παιδιών για τη σωστή χρήση της.

Επιπλέον, είναι ιδιαίτερα σημαντικό τα παιδιά να εξοικειωθούν και να τηρούν τα βασικά μέτρα ατομικής υγιεινής και προστασίας, όπως:

- Διατήρηση απόστασης τουλάχιστον 2 μέτρων από άλλα άτομα, όπου αυτό είναι δυνατό.
- Συχνό πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό ή/και συχνή χρήση αντισηπτικού.
- Αποφυγή της επαφής των χεριών με τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα.
- Κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντιλο ή τον αγκώνα κατά τον βήχα ή το φτέρνισμα.

Τέλος, θα πρέπει οι γονείς να φροντίσουν τα παιδιά να παραμείνουν στο σπίτι σε περίπτωση που εμφανίσουν συμπτώματα.



8. Η νόσος COVID-19 μεταδίδεται μέσω του μητρικού γάλακτος κατά τη διάρκεια του θηλασμού από τη μητέρα στο παιδί



Μύθος

Μέχρι και σήμερα, δεν υπάρχει επιστημονικά επιβεβαιωμένη αναφορά μετάδοσης της COVID-19 από τη μητέρα στο παιδί, μέσω του μητρικού γάλακτος. Σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ο θηλασμός δεν θα πρέπει να αποφεύγεται ή να διακόπτεται σε μητέρες που είναι πιθανά ή επιβεβαιωμένα κρούσματα.

Ωστόσο, θα πρέπει να πραγματοποιείται με τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης (π.χ. πλύσιμο χεριών της μητέρας, καθαρισμός της θηλής πριν τον θηλασμό, χρήση μάσκας καθ'όλη τη διάρκεια του θηλασμού).

Δεν ξεχνάμε άλλωστε τα πολλαπλά ευεργετικά οφέλη του θηλασμού, τόσο για το παιδί όσο και για τη μητέρα!

9. Η βιταμίνη D προστατεύει ενάντια στον νέο κορωνοϊό.

Μερικώς αλήθεια

- Χρειάζονται κάποιες εξηγήσεις

Ο ρόλος της βιταμίνης D στην προστασία από τον νέο κορωνοϊό δεν έχει προσδιοριστεί πλήρως επιστημονικά. Υπάρχουν κάποιες ενδείξεις που υποδηλώνουν ότι η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης D μπορεί να βοηθήσει στην προστασία του οργανισμού από τη λοίμωξη από τον νέο κορωνοϊό και την εμφάνιση σοβαρών συμπτωμάτων της νόσου COVID-19.



Οι ενδείξεις αυτές βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα που δείχνουν ότι η βιταμίνη D μπορεί:

- να βοηθήσει στην ενίσχυση της φυσικής άμυνας του οργανισμού μας από ιούς και βακτήρια.
- να βοηθήσει στον περιορισμό της έντονης φλεγμονής που εμφανίζεται σε κάποιες σοβαρές περιπτώσεις της νόσου COVID-19.

Πρέπει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι καμία βιταμίνη ή ουσία δεν έχει έως τώρα επιβεβαιωθεί πως προστατεύει από τη λοίμωξη από τον νέο ιό. Η πρόληψη στηρίζεται στην αυστηρή τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής και προστασίας.

Όσον αφορά την πρόσληψή της, η βιταμίνης D συντίθεται από το σώμα μας με τη βοήθεια του ηλιακού φωτός. Επομένως, η καθημερινή έκθεση του προσώπου και των χεριών στον ήλιο για περίπου 15 με 30 λεπτά, χωρίς αντηλιακό (όχι κατά τις ώρες έντονης ηλιοφάνειας το καλοκαίρι), βοηθά στην αύξηση των επιπέδων της στον οργανισμό μας. Η πρόσληψη βιταμίνης D μπορεί να γίνει επίσης από τρόφιμα, όπως τα λιπαρά ψάρια, τον κρόκο αυγού και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Σε κάθε περίπτωση, τονίζεται ότι η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής γενικότερα, και ειδικότερα της βιταμίνης D, δεν θα πρέπει να γίνεται χωρίς ιατρική σύσταση. Και αυτό γιατί, η υπερβολική πρόσληψη ενδέχεται να προκαλέσει παρενέργειες.

10. Όσοι πάσχουν από εποχική αλλεργία έχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν βαριά μορφή της νόσου COVID-19.



Μύθος

Η εποχική αναπνευστική αλλεργία δεν θεωρείται σημαντικός παράγοντας κινδύνου για προσβολή ή λοίμωξη από τον ιό ή για εμφάνιση βαριάς μορφής της νόσου COVID-19.

Ωστόσο, ερευνητές από το Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων και Πρόληψης (CDC) των Ηνωμένων Πολιτειών θεωρούν ότι τα άτομα με μέτριο/σοβαρό άσθμα (στα οποία απαιτείται χορήγηση καθημερινής φαρμακευτικής αγωγής) αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο για δυνητικά σοβαρή λοίμωξη από τον COVID-19.

Οι διεθνείς συστάσεις περιλαμβάνουν την αυστηρή τήρηση της θεραπευτικής αγωγής για τις αλλεργίες και το άσθμα σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό, ιδιαίτερα στις περιόδους που τα συμπτώματα γίνονται πιο έντονα. Επίσης, συνιστάται διαρκής προσοχή για εμφάνιση συμπτωμάτων που οφείλονται σε λοίμωξη από τον νέο κορωνοϊό (π.χ. πυρετός, ξηρός βήχας, πονοκέφαλος, κόπωση) και αυστηρή τήρηση των προτεινόμενων μέτρων προσωπικής υγιεινής.

11. Τα συστήματα κλιματισμού και οι ανεμιστήρες αυξάνουν τον κίνδυνο μετάδοσης του κορωνοϊού.



Αλήθεια

Οι μονάδες κλιματισμού που λειτουργούν με ανα-κυκλοφορία του εσωτερικού αέρα ενός δωματίου, καθώς και οι ανεμιστήρες (επιτραπέζιοι ή δαπέδου) αυξάνουν τον κίνδυνο μετάδοσης της νόσου. Αυτό συμβαίνει λόγω της διασποράς σταγονιδίων σε μεγαλύτερη απόσταση. Τέτοια συστήματα ανακύκλωσης του αέρα θα πρέπει επομένως να αποφεύγονται.

Όταν η χρήση κλιματιστικού είναι απαραίτητη, συνιστάται να γίνεται σε χώρους με καλό φυσικό αερισμό, καθώς αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος ανανέωσης του αέρα των εσωτερικών χώρων. Σε κάθε περίπτωση, είναι απαραίτητος ο έλεγχος, η συντήρηση και ο καθαρισμός των κλιματιστικών.

Τονίζεται, τέλος, ότι σε κλειστούς και πολυσύχναστους χώρους (π.χ. γραφεία), ανεξαρτήτως της λειτουργίας ή του τύπου του κλιματισμού, συστήνεται η χρήση προστατευτικής μάσκας, ακόμα και εάν υπάρχει καλός αερισμός.

12. Οι προγραμματισμένοι εμβολιασμοί των παιδιών θα πρέπει να καθυστερήσουν μέχρι να περάσει η πανδημία.

Μύθος

Οι εμβολιασμοί προστατεύουν τα παιδιά από ασθένειες, όπως η πνευμονία, ο κοκκύτης και η γρίπη, που δυνητικά μπορούν να οδηγήσουν σε βαριά ασθένεια.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό για την προστασία της υγείας των παιδιών, και ιδιαίτερα των βρεφών κάτω των 6 μηνών, να πραγματοποιηθούν εγκαίρως οι προβλεπόμενοι εμβολιασμοί, εν όψει μάλιστα και του πιθανού κινδύνου να νοσήσει το παιδί από COVID-19 και να εκτεθεί ταυτόχρονα και σε ένα από τα νοσήματα που προστατεύεται μέσω του εμβολίου.

Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει οι γονείς να επικοινωνούν με τον παιδίατρό τους για να γίνει ο κατάλληλος προγραμματισμός των απαραίτητων εμβολιασμών.



13. Το εμβόλιο για τον νέο κορωνοϊό θα περιέχει “microchip” εντοπισμού.



Μύθος

Δεν υπάρχει καμία δυνατότητα, αλλά βεβαίως ούτε κάποιο εμβόλιο που περιέχει «τσιπάκι» ή άλλη συσκευή εντοπισμού. Επομένως, αυτό δεν είναι ούτε πρακτικά δυνατό να γίνει και στη περίπτωση του εμβολίου για το νέο κορωνοϊό.

Στόχος του εμβολίου είναι η παραγωγή αντισωμάτων στον οργανισμό μας που να αποτρέπουν την είσοδο του ιού στα κύτταρα, παρέχοντας έτσι προστασία ενάντια στη λοίμωξη. Πριν χρησιμοποιηθεί από τον γενικό πληθυσμό, το εμβόλιο θα περάσει από διάφορες φάσεις δοκιμών, ώστε να διασφαλισθεί ότι είναι αποτελεσματικό και ασφαλές. Καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας αυτής, καταγράφονται πιθανοί κίνδυνοι για την υγεία που μπορεί να έχει η χρήση του εμβολίου και πραγματοποιούνται προσαρμογές όπου κρίνεται απαραίτητο. Το εμβόλιο που τελικά θα κυκλοφορήσει θα έχει επιστημονικά επιβεβαιωθεί ότι παρέχει προστασία και δεν έχει σοβαρές, αρνητικές συνέπειες στον οργανισμό μας.

14. Ο νέος κορωνοϊός μπορεί να μεταδοθεί μέσω του νερού της θάλασσας ή της πισίνας.

Μύθος

Δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι η μετάδοση του ιού μπορεί να γίνει μέσω του νερού. Αντίθετα, θεωρείται ότι η μετάδοση γίνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων που απελευθερώνονται κατά την ομιλία, το βήχα ή το φτέρνισμα. Επομένως, η τήρηση των γνωστών βασικών κανόνων υγιεινής είναι απαραίτητη και στις παραλίες και στις πισίνες.

Συγκεκριμένα, συνιστάται να:

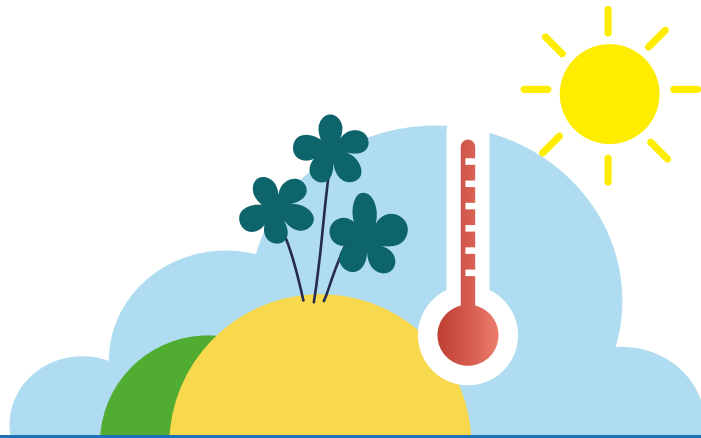
- Διατηρούμε τις απαραίτητες αποστάσεις εντός και εκτός του νερού.
- Χρησιμοποιούμε μάσκα σε κλειστές πισίνες όταν είμαστε έξω από το νερό και αντικαθιστούμε τη μάσκα εάν βραχεί.
- Πλένουμε συχνά τα χέρια μας και αποφεύγουμε να ακουμπάμε το πρόσωπό μας.
- Αποφεύγουμε τη χρήση αντικειμένων που πιθανώς έχουν ακουμπήσει και άλλοι.



15. Οι υψηλές θερμοκρασίες εμποδίζουν την εξάπλωση της νόσου.

Μύθος

Η έκθεση των ανθρώπων σε υψηλές θερμοκρασίες δεν διαθέτει προστατευτική ή θεραπευτική δράση απέναντι στο ιό. Ο ιός καταστρέφεται σε θερμοκρασίες μεγαλύτερες των 70°C οι οποίες δεν είναι συμβατές με την ανθρώπινη ζωή. Η διασπορά της νόσου είναι επομένως δυνατό να συμβεί σε ζεστά και ηλιόλουστα μέρη, όπως στη χώρα μας, στην οποία καταγράφηκε μεγάλος αριθμός κρουσμάτων κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.



16. Οι λάμπες απολύμανσης που χρησιμοποιούν υπεριώδη ακτινοβολία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την απολύμανση του σώματος.

Μύθος

Το υπεριώδες φως μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την απολύμανση επιφανειών και υπό ειδικές συνθήκες για απολύμανση του αέρα. Όμως, δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό μέσο για τα χέρια ή άλλα μέρη του σώματος, καθώς μπορεί να προκαλέσει σοβαρά εγκαύματα και πιθανόν μακροχρόνιες συνέπειες όπως η ανάπτυξη όγκων του δέρματος.

Για τον καθαρισμό των χεριών αρκεί το σχολαστικό πλύσιμο με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Εναλλακτικά, εφόσον το πλύσιμο δεν είναι πρακτικά εφικτό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάποιο αντισηπτικό χεριών με τουλάχιστον 60% περιεκτικότητα σε οινόπνευμα. Σημειώνεται, ότι σε περίπτωση που τα χέρια μας είναι εμφανώς βρώμικα, μόνο το σχολαστικό πλύσιμο με νερό και σαπούνι είναι κατάλληλο να απομακρύνει όλους τους ρύπους, τους παθογόνους μικροοργανισμούς και ειδικά τους ιούς που η εξωτερική τους μεμβράνη καταστρέφεται από το σαπούνι.

17. Τα δίκτυα κινητής τηλεφωνίας 5G βοηθούν στην εξάπλωση του ιού.

Μύθος

Τα δίκτυα κινητής τηλεφωνίας 5G δεν βοηθούν στην εξάπλωση του ιού. Επομένως, η αποφυγή της χρήσης τους δεν προστατεύει από πιθανή λοίμωξη. Οι ιοί δεν μπορούν να «κυκλοφορούν» πάνω σε ραδιοκύματα ή δίκτυα κινητής τηλεφωνίας.

Αντίθετα, η μετάδοση της νόσου γίνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων που απελευθερώνονται κατά την ομιλία, τον βήχα ή το φτέρνισμα. Η μεγάλη εξάπλωση του ιού σε περιοχές που δεν διαθέτουν τέτοια δίκτυα αποτελεί ένα ακόμα στοιχείο ενάντια σε αυτόν τον μύθο.



18. Ο εμβολιασμός για τη γρίπη είναι ακόμα πιο σημαντικός κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Αλήθεια

Ο ιός της γρίπης, όπως και ο νέος κορωνοϊός, προσβάλλει το αναπνευστικό μας σύστημα και μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις να οδηγήσει σε βαριά ασθένεια ή θάνατο. Τα κρούσματα της εποχικής γρίπης παρατηρούνται κυρίως τους χειμερινούς μήνες, από Δεκέμβριο έως Μάρτιο. Την ίδια περίοδο αναμένεται αύξηση και των κρουσμάτων της νόσου COVID-19.



Η ταυτόχρονη λοίμωξη από τους δύο ιούς πιθανώς να προκαλέσει μεγαλύτερες βλάβες και επομένως βαρύτερη νόσο, ιδιαίτερα στα πιο ευπαθή άτομα.

Φαίνεται, λοιπόν, ότι ο εμβολιασμός για τη γρίπη είναι απαραίτητος και συνιστάται να γίνεται κάθε χρόνο κατά τα μέσα ή το τέλος Οκτωβρίου. Ειδικά μάλιστα στην περίοδο έξαρσης της πανδημίας από το νέο κορωνοϊό, συνιστάται εάν είναι εφικτό να χορηγηθεί στο σύνολο του πληθυσμού.

Όλοι μας -με ηλικία άνω των 6 μηνών- είναι επομένως καλό να εμβολιαζόμαστε για τη γρίπη. Ιδιαίτερη όμως έμφαση θα πρέπει να δίνεται στους λειτουργούς υγείας, στους ηλικιωμένους, στις εγκύους και σε όσους πάσχουν από χρόνια προβλήματα υγείας.

Τέλος, πρέπει να σημειωθεί ότι το εμβόλιο της γρίπης δεν παρέχει προστασία ενάντια στον νέο κορωνοϊό. Μέχρι την κυκλοφορία του ειδικού εμβολίου, η πρόληψη στηρίζεται αποκλειστικά στην τήρηση των κανόνων προσωπικής υγιεινής και των απαραίτητων αποστάσεων, στη χρήση μάσκας και στην αποφυγή των κοινωνικών επαφών.



Στις κρίσιμες στιγμές που ζούμε, η αξιόπιστη ενημέρωση έχει πρωταρχική σημασία. Στην INTERAMERICAN είμαστε δίπλα σας κάθε στιγμή, για να σας ενημερώνουμε υπεύθυνα, σε συνεργασία με καταξιωμένους φορείς. Την ανάπτυξη του παρόντος κειμένου ανέλαβε η επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου Prolepsis.

Μείνετε ενήμεροι, μείνετε ασφαλείς.

Για τη δημιουργία του παρόντος αξιοποιήθηκαν οι εξής πηγές:

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας www.who.int

Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων www.cdc.gov

Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων www.ecdc.europa.eu

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας eody.gov.gr

Ιατρική Σχολή του Harvard www.health.harvard.edu

Mayo Clinic www.mayoclinic.org