

## COVID -19: Επιστροφή στη «νέα κανονικότητα»

Πρακτικές συμβουλές για την καθημερινότητα

Τον Δεκέμβριο του 2020, εμφανίστηκε για πρώτη φορά στην περιοχή Γιουχάν της Κίνας ο νέος κορωνοϊός, SARS-CoV-2, ο οποίος προκαλεί την ασθένεια COVID-19. Στις 11 Μαρτίου ανακηρύχθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως πανδημία, ενώ μέχρι και τα τέλη Απριλίου ο ιός είχε διασπαρεί σε περισσότερες από 210 χώρες παγκοσμίως. Έκτοτε, η καθημερινότητα όλων μας άρχισε να αλλάζει με γρήγορους ρυθμούς και από τις 23 Μαρτίου, οπότε και απαγορεύτηκε η κυκλοφορία στη χώρα μας, όλοι μπήκαμε σε μια νέα τάξη πραγμάτων. Εκτός από το «Μένουμε σπίτι», το συχνό πλύσιμο των χεριών, η χρήση αντισηπτικού και οι αποστάσεις «2 μέτρων» έγιναν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας. Στο διάστημα που ακολούθησε, όλοι μαζί καταφέραμε να περιορίσουμε το ρυθμό εξάπλωσης της νόσου και έτσι να προστατεύσουμε τόσο τους εαυτούς μας όσο και τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Από τις 4 Μαΐου, βρισκόμαστε στη φάση κατά την οποία περνάμε από το «Μένουμε σπίτι» στο «Μένουμε ασφαλείς» ξεκινώντας να βγαίνουμε σταδιακά. Όσο και αν αυτό αποτελεί μια πρώτη «νίκη» κατά του νέου κορωνοϊού, η καθημερινή μας ζωή απέχει ακόμα πολύ από την επιστροφή στο φυσιολογικό. Με γνώμονα τη διατήρηση του ρυθμού διασποράς της νόσου (R0) κάτω από 1, τα μέτρα ατομικής προστασίας και υγιεινής επιβάλλεται να συνεχίσουν να τηρούνται από όλους συστηματικά. Συγχρόνως, η αίσθηση της ατομικής ευθύνης αποκτά ακόμα μεγαλύτερη σημασία.

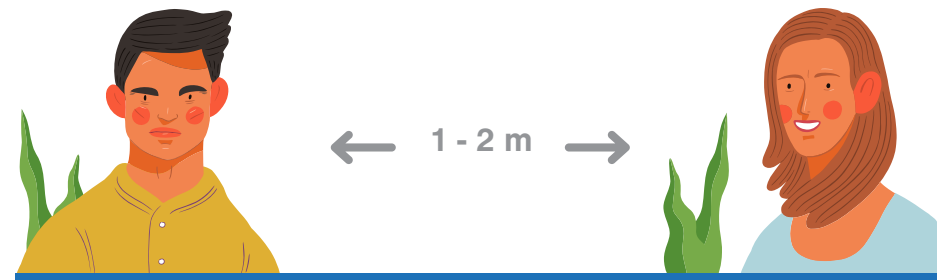
---

**Καθώς, λοιπόν, νέοι κανόνες μπαίνουν στη ζωή μας, οι συνήθειες μας αλλάζουν ξανά ενώ παραμένει πολύ σημαντικό να τηρούνται οι κατάλληλες προφυλάξεις από όλους.**

---

Συνεχίζοντας να τηρούμε τα μέτρα υγιεινής και τις απαραίτητες αποστάσεις, στους «συμμάχους» αυτού του αγώνα για τον περιορισμό διάδοσης της νόσου προστίθενται πλέον επισήμως και οι προστατευτικές μάσκες. Η καλύτερη επιλογή μάσκας για τον γενικό πληθυσμό, είναι η απλή χειρουργική μάσκα. Οι υφασμάτινες μάσκες αν και δεν προσφέρουν σημαντική προστασία για όσους τις φορούν, ωστόσο παραμένουν μια καλή επιλογή συγκριτικά με την απουσία μάσκας. Και αυτό γιατί συμβάλλουν ως ένα βαθμό στην επιβράδυνση της διασποράς του ιού από όσους πιθανώς νοσούν. Επομένως, εφόσον η χρήση προστατευτικής μάσκας δεν μας επιβαρύνει κατά την αναπνοή και ακολουθούμε τα [σωστά βήματα](#) αναφορικά με τη χρήση της, πλέον καλό είναι να την φοράμε στην καθημερινότητά μας όταν πρόκειται να συναναστραφούμε με άλλους ανθρώπους.

Τα νέα μέτρα προστασίας κατά της μετάδοσης και διασποράς του ιού αφορούν κυρίως αλλαγές στις συνήθειες μας κατά την επίσκεψη πολυσύχναστων, κλειστών αλλά και ανοιχτών χώρων. Στο κείμενο που ακολουθεί, που αποτελεί μια πρωτοβουλία της **Interamerican** και του **Ινστιτούτου Prolepsis**, παρέχονται χρήσιμες πληροφορίες αναφορικά με θέματα της νέα μας καθημερινότητας.



## Χώρος Εργασίας

Η τηλεργασία ή η εργασία εκ περιτροπής τόσο στον ιδιωτικό όσο και στον δημόσιο τομέα, όπου αυτό είναι εφικτό, συστήνεται να συνεχίσει να εφαρμόζεται. Επιπλέον, μετά από συνεννόηση με τον αρμόδιο υπεύθυνο, και εφόσον αυτό είναι εφικτό μπορούμε να επιλέγουμε την προσέλευση στον χώρο εργασίας σε διαφορετικές ώρες (π.χ. 7:00, 8:00 ή 9:00 π.μ.). Ουσιαστικά, με τα παραπάνω μέτρα, επιδιώκεται η αποφυγή του συνωστισμού και των άσκοπων μετακινήσεων και η διατήρηση των απαραίτητων αποστάσεων με τους συναδέλφους. Προς αυτή τη κατεύθυνση συντελεί και το να επιλέξουμε να πάμε στη δουλειά μας με τα πόδια, αν η απόσταση το επιτρέπει, ώστε όχι μόνο να αποφεύγουμε τον συνωστισμό αλλά και να ασκούμαστε.

Κατά την άφιξή μας στον χώρο εργασίας είναι σημαντικό να φροντίζουμε για την τήρηση των κανόνων ατομικής και περιβαλλοντικής υγιεινής. Ως εκ τούτου, αρχικά πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιούμε αντισηπτικό. Στη συνέχεια, στον προσωπικό χώρο εργασίας μας, απολυμαίνουμε το γραφείο/πάγκο/τραπέζι, το πληκτρολόγιο του υπολογιστή, το τηλέφωνο και γενικότερα όσες επιφάνειες χρησιμοποιούμε κατά την ώρα εργασίας μας. Είναι επίσης σημαντικό να προσέχουμε όταν αγγίζουμε επιφάνειες όπως κουπαστές, πόμολα, κουμπιά ανελκυστήρων αλλά και προσωπικά αντικείμενα άλλων όπως στυλό, τετράδια/μπλοκ σημειώσεων, συρραπτικό ή εργαλεία. Όταν αγγίξουμε τέτοιου είδους επιφάνειες ή αντικείμενα πρέπει να απολυμάνουμε αμέσως μετά τα χέρια μας.

Αν στον ίδιο χώρο με εμάς δουλεύουν πολλά άτομα, καλό είναι πλέον να φοράμε μάσκα. Επίσης, είναι εξαιρετικά σημαντικό να ανοίγουμε τα παράθυρα, ώστε να υπάρχει επαρκής αερισμός του χώρου με φρέσκο αέρα. Το κλιματιστικό δεν συνιστάται να χρησιμοποιείται.



## Κλειστοί πολυσύχναστοι χώροι

Σε κλειστούς χώρους όπως δημόσιες υπηρεσίες, τράπεζες, ταχυδρομείο, εκκλησίες, εμπορικά κέντρα, κομμωτήρια και κέντρα αισθητικής, συνιστάται πλέον η χρήση μάσκας από όλους, τόσο εργαζόμενους όσο και απλούς πολίτες. Στα νοσοκομεία, ιατρεία, διαγνωστικά κέντρα, η χρήση της μάσκας είναι υποχρεωτική για όλους. Σε κάθε περίπτωση, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι είναι εξαιρετικά σημαντικό να τηρούμε τις αποστάσεις 2 μέτρων και να πλένουμε/απολυμαίνουμε συχνά τα χέρια μας.

Επίσης, θα πρέπει να αποφεύγουμε να χρησιμοποιήσουμε αντικείμενα που μπορεί να έχουν αγγίξει και άλλοι, όπως στυλό στις διάφορες δημόσιες υπηρεσίες. Καλό είναι να έχουμε μαζί το δικό μας.

Ακόμη, όταν είναι δυνατόν, προτείνεται να αποφεύγουμε τους ανελκυστήρες, διαφορετικά υποχρεούμαστε να φοράμε μάσκα. Αν μάλιστα υπάρχουν κυλιόμενες σκάλες είμαστε υποχρεωμένοι να μην χρησιμοποιούμε τον ανελκυστήρα. Εξαιρέση σε αυτό αποτελούν μόνο ευάλωτες ομάδες, ΑΜΕΑ και περιπτώσεις μεταφοράς εμπορευμάτων.

## Καταστήματα λιανικού εμπορίου

Και σε αυτή την περίπτωση είναι πλέον σημαντικό να έχουμε μαζί μας και να χρησιμοποιούμε μάσκα και αντισηπτικό όταν επισκεπτόμαστε καταστήματα.

Κάθε φορά που ακουμπάμε συχνά αγγιζόμενα αντικείμενα, όπως καλάθια και καρότσια για ψώνια, ράφια ή κρεμάστρες, θα πρέπει να μας γίνει συνήθεια να απολυμαίνουμε στη συνέχεια τα χέρια μας.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ακόμα και στο ταμείο θα πρέπει να κρατάμε τις απαραίτητες αποστάσεις. Όταν αυτό είναι δυνατό, προτιμάμε να πληρώνουμε με κάρτα αντί για χρήματα, καθώς αυτά μπορεί να αποτελούν εστία μεταφοράς του ιού. Μετά την πληρωμή των ειδών θα πρέπει να απολυμαίνουμε αμέσως τα χέρια μας.



## Σχολεία

Η επιστροφή των μαθητών στα θρανία φαίνεται ότι με βάση τις κυβερνητικές αποφάσεις που έχουν ληφθεί θα αποτελέσει μέρος της νέας καθημερινότητας. Ωστόσο αυτό θα γίνει υπό προϋποθέσεις, καθώς η επάνοδος ξεκινά από τους μεγαλύτερους και οι τάξεις δεν θα είναι πλέον γεμάτες αφού ο αριθμός των μαθητών σε αυτές θα είναι περιορισμένος.

Οι γονείς είναι σημαντικό να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν πόσο απαραίτητο είναι το συχνό πλύσιμο των χεριών ή η χρήση αντισηπτικών και στο σχολείο. Εφόσον υπάρχει επαρκής πρόσβαση σε νερό και σαπούνι, λοιπόν, οι μαθητές, μικροί και μεγάλοι, πρέπει να συνηθίσουν να πλένουν τα χέρια τους όσο συχνότερα μπορούν. Αυτό θα πρέπει να γίνεται σε κάθε διάλειμμα και πάντα πριν και μετά το φαγητό.

Είναι επίσης σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να εξοικειωθούν με τη χρήση της προστατευτικής μάσκας. Όσο και αν η εικόνα ενός ανθρώπου με μάσκα μπορεί να φαντάζει περίεργη στα μάτια τους, θα πρέπει να γίνει και αυτό μέρος της καθημερινότητάς τους. Παροτρύνουμε επομένως, τους μαθητές μεγαλύτερης ηλικίας να φορούν μάσκα στο σχολείο.

Επιπλέον, εξηγούμε στα παιδιά πόσο σημαντικό είναι να ανοίγουν τα παράθυρα για φρέσκο αέρα, συνήθεια που θα πρέπει να έχουμε ήδη προσπαθήσει να υιοθετήσουμε και στο σπίτι. Συμβουλεύουμε να ανοίγουν τα παράθυρα αμέσως μόλις μπουν στις τάξεις τους το πρωί.

Ειδικά τους μεγαλύτερους μαθητές, μπορούμε να τους παροτρύνουμε, επίσης, να καθαρίζουν με αντισηπτικό το θρανίο τους κατά την είσοδό τους στη τάξη.



## Μέσα Μαζικής Μεταφοράς (MMM)

Η χρήση των MMM καλό είναι προς το παρόν, να γίνεται μόνο όταν είναι απαραίτητο. Ειδικά για τις ώρες αιχμής, δηλαδή 7:00 – 10:00 π.μ. και 2:00 – 5:00 μ.μ., συστήνεται τα MMM να χρησιμοποιούνται μόνο από εργαζόμενους για επαγγελματικό λόγο ή για μετακίνηση από και προς τον χώρο εργασίας τους.

Όταν επιλέγουμε τα MMM για τη μετακίνησή μας, η χρήση μάσκας και απολυμαντικών είναι απαραίτητη και υποχρεωτική για όλους. Επίσης, φροντίζουμε να ανοίγουμε τα παράθυρα, ώστε να μπαίνει φρέσκος αέρας.

Ιδιαίτερα προσεκτικοί θα πρέπει να είμαστε με τις συχνά αγγιζόμενες επιφάνειες, όπως χερούλια, πόμολα και διάφορες λαβές μέσα στα MMM. Θυμόμαστε, εφόσον τις έχουμε αγγίξει να μην φέρουμε τα χέρια μας κοντά στο πρόσωπο, το στόμα ή τα μάτια και πάντα χρησιμοποιούμε αμέσως αντισηπτικό όταν αποβιβαστούμε.

Αν δεν υπάρχει πρόσβαση σε νερό και σαπούνι ή αντισηπτικό αμέσως μετά την αποβίβασή μας από τα MMM τότε υπάρχει η εναλλακτική των γαντιών μιας χρήσης. Είναι μία από τις περιπτώσεις που τα γάντια συστήνονται. Ωστόσο αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να τα απορρίψουμε με τον σωστό τρόπο (πιάνοντας από την πάνω πλευρά αυτή που είναι περίπου στον καρπό και τραβώντας το γάντι, ακουμπώντας το μόνο με το δείκτη και τον αντίχειρα), αμέσως μόλις αποβιβαστούμε.

## Αυτοκίνητο

Όπως είναι γνωστό, η συστηματική χρήση αυτοκινήτου, εξαιτίας της εκπομπής καυσαερίων βλαβερών για το περιβάλλον, δεν ενδείκνυται. Ωστόσο, την περίοδο αυτή λόγω του κινδύνου εξάπλωσης της νόσου μπορούμε να το προτιμάμε ως μέσο μεταφοράς.

Καλό είναι μέσα στο αυτοκίνητο να αφήνουμε το παράθυρο έστω και λίγο ανοιχτό, ώστε να έχουμε αερισμό με φρέσκο αέρα. Εάν είμαστε μαζί με άλλους, συνιστάται να φοράμε μάσκα. Επίσης, και στο αυτοκίνητο, θα πρέπει πλέον η συχνή απολύμανση σημείων, όπως διακόπτες, τιμόνι, λεβιέ ταχυτήτων και χειρόφρενο να μας γίνει συνήθεια.



## Χώροι άθλησης

Η άθληση δεν πρέπει να παραλείπεται καθώς προάγει την υγεία μας, σωματική και ψυχική. Ιδιαίτερα τώρα που ο καιρός το επιτρέπει, μπορούμε να προτιμάμε την άσκηση σε ανοιχτούς χώρους.

Όταν αρχίσει και πάλι η χρήση των κλειστών χώρων άθλησης, είναι σημαντικό πριν και μετά από την άσκησή μας να απολυμαίνουμε τα όργανα γυμναστικής, όπως λαβές από βάρη, διαδρόμους άθλησης, ηλεκτρικά ποδήλατα.

Επιπλέον, αν και πάντα γνωρίζαμε ότι ήταν σωστό μέτρο ατομικής υγιεινής, πλέον είναι και απαραίτητο, να χρησιμοποιούμε τη δική μας πετσέτα στα διάφορα όργανα/χώρους γυμναστικής.

## Ανοιχτοί πολυσύχναστοι χώροι

Σε ανοιχτούς χώρους, όπως στις υπαίθριες αγορές, στα λιμάνια και στα πάρκα, το πιο σημαντικό από όλα είναι η τήρηση των αποστάσεων και η συχνή καθαριότητα (πλύσιμο για 20'' με σαπούνι και νερό) ή/και απολύμανση των χεριών μας με αντισηπτικό. Αν υπάρχει κόσμος γύρω μας καλό είναι να φοράμε μάσκα.

## Παραλίες και πισίνες

Εάν χρησιμοποιούμε ξαπλώστρες ή καρέκλες είναι πολύ σημαντική η χρήση της προσωπικής μας πετσέτας. Επίσης, μπορεί να μας φαίνεται κάπως «περίεργο», αλλά συνιστάται να απολυμαίνουμε αυτές τις επιφάνειες πριν και μετά τη χρήση τους. Μια καλή εναλλακτική είναι η πετσέτα πάνω από την ψάθα, στο έδαφος, την άμμο ή στα βότσαλα.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι οι απαραίτητες αποστάσεις είναι και πάλι πολύ σημαντικές. Επιβάλλεται να τηρούνται εκτός και εντός νερού, ακόμη και κατά το κολύμπι. Κάτι τέτοιο ισχύει τόσο στη θάλασσα όσο και στις πισίνες.

Στις πισίνες, δεν κινδυνεύουμε να κολλήσουμε τον ιό εάν η χημική επεξεργασία του νερού είναι επαρκής και σωστή.



Βλέπουμε λοιπόν από όσα περιγράφονται παραπάνω, ότι η τήρηση των αποστάσεων και των μέτρων υγιεινής όπως η συχνή καθαριότητα των χεριών και η χρήση μάσκας αποτελούν συνήθειες «κλειδιά» της καθημερινότητάς μας σε αυτήν την νέα επί «κορωνοϊού» εποχή. Τα μέτρα αυτά είναι πράγματι ζωτικής σημασίας για την επιβράδυνση της εξάπλωσης του COVID-19 και την προστασία όλων μας. Κάποιες φορές όμως μπορεί να αισθανόμαστε, ότι έρχονται σε αντίθεση με τη θεμελιώδη ανάγκη για άμεση επικοινωνία μεταξύ μας. Ωστόσο θα πρέπει να έχουμε συνεχώς στο μυαλό μας ότι κοινωνική απόσταση δεν σημαίνει και αποστασιοποίηση. Ούτε και θα πρέπει να οδηγεί στην αποξένωση και τη μοναξιά.

Μπορούμε να σκεφτούμε ότι θα προχωρήσουμε σε μικρές αλλαγές στο πώς επικοινωνούσαμε μέχρι σήμερα και σε έναν διαφορετικό τρόπο κοινωνικοποίησης. Αντί για χειραψία, χαιρετάμε από μακριά, αντί για αγκαλιές και φιλιά μπορούμε να χαμογελάμε και να ανταποκριθούμε με νεύματα. Παραμένουμε προσεκτικοί αλλά όχι απόμακροι. Άλλωστε, δεν ξεχνάμε ότι η κοινωνική απόσταση, στην προκείμενη κατάσταση, αποτελεί μια πράξη καλοσύνης προς τους συνανθρώπους μας, τους φίλους και τους συγγενείς μας, ιδιαίτερα αυτούς των μεγαλύτερων ηλικιών.

Είναι δεδομένο ότι ο νέος κορωνοϊός, μας έχει φέρει αντιμέτωπους με βαθιές ανατροπές στις καθημερινές συνήθειες και τον τρόπο ζωής μας, προκαλώντας συχνά πρωτόγνωρα συναισθήματα. Επειδή μάλιστα αυτή η καθημερινότητα συχνά αλλάζει με γρήγορους ρυθμούς θα πρέπει να συνεχίσουμε να αναζητούμε ενημέρωση από έγκυρες πηγές. Όταν νιώθουμε το βάρος των αλλαγών αυτών πιο έντονο είναι σημαντικό να ζητάμε βοήθεια από τους κοντινούς μας ανθρώπους αλλά και από ειδικούς.

---

**Το μήνυμα για όλους μας είναι κοινό «Μένουμε ασφαλείς - Μένουμε υγιείς».**

---





Την ανάπτυξη του παρόντος κειμένου ανέλαβε η επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου Prolepsis.

Για τη δημιουργία του παρόντος χρησιμοποιήθηκαν οι εξής πηγές:

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

[www.who.int](http://www.who.int)

Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Ελληνική Κυβέρνηση

Σχέδιο σταδιακής αποκλιμάκωσης περιοριστικών μέτρων

<https://covid19.gov.gr/schedio-stadiakis-apoklimakosis-perioristikon-metron/>

[www.interamerican.gr](http://www.interamerican.gr)