

COVID-19

ΜΥΘΟΙ & ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Όλα όσα θα θέλατε να γνωρίζετε

ΜΕΡΟΣ Β

Στοιχεία: 04/04/2020

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.

1. Ο νέος κορωνοϊός είναι «ο πιο επικίνδυνος ιός» που υπάρχει, προκαλώντας μεγάλο ποσοστό θανάτων.



Μύθος

Τα πρώτα διαθέσιμα στοιχεία δείχνουν ότι η θνητότητα της νόσου COVID-19 είναι 20-30 ανά 1.000 κρούσματα. Είναι δηλαδή σημαντικά μικρότερη από τη θνητότητα του SARS που προκάλεσε επιδημία το 2003 και οφείλεται σε συγγενή κορωνοϊό. Ωστόσο, είναι αρκετά μεγαλύτερη από τη θνητότητα της εποχικής γρίπης που ανέρχεται σε 0.1-0.5%. Σύμφωνα με τα στοιχεία που έχουμε μέχρι σήμερα αναφορικά με τον COVID-19:

- περίπου 80 στα 100 άτομα που θα αρρωστήσουν θα εμφανίσουν ήπια συμπτώματα, με εύρος από ασυμπτωματική και υποκλινική εμφάνιση έως ήπια πνευμονία.
- 14 στα 100 άτομα που θα αρρωστήσουν θα εμφανίσουν πιο σοβαρά συμπτώματα, όπως δύσπνοια με αυξημένες ανάγκες για υποστήριξη με οξυγόνο, κτλ.
- 5 στα 100 άτομα που θα αρρωστήσουν μπορεί να εμφανίσουν πολύ σοβαρά συμπτώματα, όπως αναπνευστική ανεπάρκεια, καταπληξία ή πολυοργανική δυσλειτουργία με ανάγκη υποστήριξης σε Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ).

Γενικά, οι ηλικιωμένοι και οι ασθενείς με υποκείμενα νοσήματα (π.χ. υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακά νοσήματα, χρόνια αναπνευστικά νοσήματα και ανοσοκαταστολή) θεωρείται ότι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρά συμπτώματα.

2. Η μάσκα μπορεί να μας προστατεύσει από τον COVID – 19 και πρέπει να τη φοράμε όλοι.



Για την απάντηση, αναμένουμε περισσότερα στοιχεία...

Αυτή τη στιγμή στην επιστημονική κοινότητα έχει τεθεί και συζητείται έντονα από διάφορους διεθνείς οργανισμούς η γενικευμένη χρήση μάσκας, καθώς δεν μπορούμε να γνωρίζουμε ποιοι είναι ήδη φορείς του ιού και τα ασυμπτωματικά άτομα τον μεταφέρουν στους γύρω τους. Επομένως η γενικευμένη χρήση, βάσει πάντα της διαθεσιμότητας, θα μπορούσε να είναι προστατευτική.

Η χρήση μάσκας γίνεται για να μειώσουμε τις πιθανότητες να μολύνουμε τους γύρω μας αλλά και για να προστατευτούμε ως ένα βαθμό, από τη μετάδοση του ιού. Προς το παρόν, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά να φορούν μάσκα οι επαγγελματίες υγείας, οι ασθενείς και οι φροντιστές τους. Δηλαδή α) άτομα που έχουν συμπτώματα, όπως βήχα με ή χωρίς πυρετό, β) άτομα που έρχονται σε επαφή με ασθενείς που παρουσιάζουν λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος και γ) άτομα που επισκέπτονται χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας.

Ωστόσο, εφόσον υπάρχει απόθεμα στην αγορά, και με την προϋπόθεση ότι η μάσκα χρησιμοποιείται σωστά, και πάντα σε συνδυασμό με τους κανόνες ατομικής υγιεινής, θα μπορούσαν >>

Μύθος ή Αλήθεια;

>> να χρησιμοποιούνται οι απλές χειρουργικές μάσκες όταν βγαίνουμε από το σπίτι και για όσο είμαστε εκτός σπιτιού και ιδιαίτερα κατά την επίσκεψη σε πολυσύχναστους ή/και συνωστισμένους χώρους.

Όταν φοράμε μάσκα θα πρέπει να ακολουθούνται τα εξής βήματα:

- Επιλέγουμε το σωστό μέγεθος μάσκας
- Εφαρμόζουμε σωστή υγιεινή των χεριών πριν την τοποθέτηση της μάσκας.
- Εφαρμόζουμε τη μάσκα στο πρόσωπο έτσι ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι (σταθερά, χωρίς κενά), πιέζουμε το μεταλλικό στοιχείο στη ράχη της μύτης και απλώνουμε τη μάσκα ώστε να καλύπτει μέχρι το πηγούνι.
- Ασφαλίζουμε τα κορδόνια στο μέσο του πίσω μέρους της κεφαλής και του λαιμού. Εάν πρόκειται για μάσκα με λάστιχα τα εφαρμόζουμε γύρω από τα αυτιά.
- Αποφεύγουμε την επαφή της μάσκας με τα χέρια μετά την τοποθέτηση.

- Η επαφή της μάσκας με τα χέρια επιτρέπεται μόνο όταν εφαρμόζεται η υγιεινή των χεριών πριν και μετά την επαφή.
- Αφαιρούμε τη μάσκα πιάνοντας και λύνοντας μόνο τα κορδόνια, πρώτα τα κάτω και μετά τα πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με λάστιχα την αφαιρούμε πιάνοντας ταυτόχρονα και τα δύο λάστιχα.
- Εφαρμόζουμε σωστή υγιεινή των χεριών αμέσως μετά την αφαίρεση (πλένουμε τα χέρια σχολαστικά για 20 δευτερόλεπτα με νερό και σαπούνι, τα στεγνώνουμε με χαρτί κουζίνας και εν συνεχεία τα απολυμαίνουμε με αντισηπτικό διάλυμα).

Για το χρονικό διάστημα χρήσης της μάσκας ακολουθούμε τις οδηγίες του κατασκευαστή ή του προμηθευτή. ΠΡΟΣΟΧΗ: Η μάσκα θα πρέπει να αφαιρείται όταν είναι λερωμένη, υγρή ή κατεστραμμένη και να μην επαναχρησιμοποιείται. Δεν πρέπει να αφαιρείται όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε.

3. Η νόσος COVID-19 είναι ίδια με την εποχική γρίπη.



Μύθος

Υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ COVID-19 και ιού της γρίπης. Οι διαφορές αφορούν τόσο στη μεταδοτικότητα και στη βαρύτητα των συμπτωμάτων, όσο και στη διαθεσιμότητα εμβολίου και θεραπείας.

- **Μεταδοτικότητα:** Ο νέος κορωνοϊός είναι πολύ πιο μεταδοτικός από τον ιό της γρίπης. Αυτό σημαίνει ότι κάποιος που νοσεί από τον νέο κορωνοϊό μεταδίδει τον ιό πολύ πιο εύκολα. Από τα μέχρι σήμερα διαθέσιμα στοιχεία, ένας άνθρωπος μολυσμένος από τον νέο κορωνοϊό, μεταδίδει τον ιό κατά μέσο όρο σε 2 με 2,5 άλλα άτομα, αριθμός μεγαλύτερος απ' ό,τι ισχύει για τον ιό της γρίπης (μετάδοση σε 1,3 άλλα άτομα).
- **Συμπτώματα:** Αν και τα συμπτώματα και ο τρόπος μετάδοσης φαίνονται αρκετά όμοια, σύμφωνα με τα διαθέσιμα δεδομένα ο νέος κορωνοϊός έχει μεγαλύτερη θνητότητα από τον ιό της γρίπης.
- **Θεραπεία:** Η σημαντικότερη ίσως διαφορά είναι ότι ενώ για τον νέο κορωνοϊό δεν υπάρχει ακόμα εμβόλιο και θεραπεία, για την εποχική γρίπη υπάρχουν διαθέσιμα τόσο εμβόλιο, που προστατεύει σε ικανοποιητικό βαθμό, όσο και αντιικά φάρμακα.

4. Τα άτομα που λαμβάνουν κάποιου είδους αντιυπερτασική αγωγή θα πρέπει να τη διακόψουν για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, καθώς σχετίζεται με μεγαλύτερο κίνδυνο προσβολής από τον νέο κορωνοϊό και χειρότερη πρόγνωση της νόσου.



Μύθος

Η υπόθεση αυτή διαδόθηκε αρκετά από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης το τελευταίο διάστημα. Ξεκίνησε από κάποιες αρχικές αναφορές από την Κίνα και επακόλουθες ενδείξεις ότι η αρτηριακή υπέρταση μπορεί να σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο σοβαρής νόσου σε ασθενείς με COVID-19. Αυτό αφορά κυρίως μία κατηγορία αντιυπερτασικών φαρμάκων που χορηγούνται συχνά σε άτομα με αρτηριακή υπέρταση. Την υπόθεση αυτή διέψευσε πρόσφατα η Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία, υπογραμμίζοντας τα ανεπαρκή επιστημονικά δεδομένα. Σε αυτό το πλαίσιο, οι ασθενείς πρέπει να συνεχίσουν τη συνήθη αντιυπερτασική θεραπεία τους, καθώς δεν υπάρχουν κλινικές ή επιστημονικές ενδείξεις που να υποδηλώνουν ότι η θεραπεία πρέπει να διακοπεί λόγω της λοίμωξης από COVID-19. Επίσης, σημειώνεται ότι είναι σημαντικό να μην διακόπτουν από μόνοι τους οι ασθενείς την αντιυπερτασική τους θεραπεία, καθώς η διακοπή έχει συσχετιστεί μεταξύ άλλων με ορισμένες συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες όπως κεφαλαλγία, πόνο στο στήθος, ζάλη και αίσθημα κακουχίας. Συστήνεται πάντα η επικοινωνία με το γιατρό για οποιαδήποτε απορία.

5. Το τακτικό πλύσιμο της μύτης με αλατόνερο βοηθάει στην πρόληψη της μόλυνσης από τον νέο κορωνοϊό.

Μύθος

Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι το πλύσιμο της μύτης με φυσιολογικό ορό, θαλασσινό νερό ή αλατόνερο είναι προστατευτικό κατά της μόλυνσης από τον νέο κορωνοϊό. Το τακτικό πλύσιμο της μύτης με φυσιολογικό ορό βοηθάει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του απλού κρυολογήματος, ωστόσο, δεν έχει αποδειχθεί ότι αυτή η τακτική μπορεί να προλάβει λοιμώξεις του αναπνευστικού.



6. Ψεκάζοντας το σώμα μου με αλκοόλη ή χλωρίνη μπορώ να «σκοτώσω» τον νέο κορωνοϊό.

Μύθος

Η τακτική αυτή δεν σκοτώνει τους ιούς που έχουν εισέλθει ήδη στο σώμα σας. Οι συγκεκριμένες ουσίες μάλιστα ενδέχεται να είναι επιβλαβείς για το βλεννογόνο των ματιών και του στόματος που αποτελούν αμυντικούς μηχανισμούς πρώτης γραμμής για τον ανθρώπινο οργανισμό. Επιπλέον, και οι δύο ουσίες μπορεί να καταστρέψουν τα ρούχα.

Σημειώνεται ότι τόσο η αλκοόλη όσο και η χλωρίνη είναι χρήσιμες για καθαρισμό μολυσμένων επιφανειών, ωστόσο χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή, καθώς απαιτείται να ακολουθούνται αυστηρά οι οδηγίες χρήσης, διότι διαφορετικά μπορεί να έχουν αρνητικές επιπτώσεις.

7. Ένα ζεστό μπάνιο μπορεί να εμποδίσει τη μόλυνση από τον νέο κορωνοϊό.

Μύθος

Ένα ζεστό μπάνιο δεν βοηθάει στην πρόληψη του COVID-19. Η φυσιολογική θερμοκρασία του σώματος κυμαίνεται από 36,5°C έως 37°C, ανεξάρτητα από τη θερμοκρασία νερού στο μπάνιο ή στο ντους. Η χρήση καυτού νερού μπορεί μάλιστα να προκαλέσει έγκαυμα.

Το καλύτερο μέτρο πρόληψης για τον νέο κορωνοϊό είναι το συχνό και τακτικό πλύσιμο των χεριών, που εξοντώνει ιούς και μικρόβια που μπορεί να βρίσκονται στα χέρια. Με τον τρόπο αυτό, αποφεύγουμε τυχόν μόλυνση, εάν αγγίξουμε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα μας.



8. Τα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη είναι πιο πιθανό να προσβληθούν από τον νέο κορωνοϊό σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό.

Μύθος

Τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη (ΣΔ) έχουν την ίδια πιθανότητα με τον γενικό πληθυσμό να νοσήσουν από τον νέο κορωνοϊό. Ωστόσο, σύμφωνα με τα μέχρι τώρα επιδημιολογικά δεδομένα, άτομα με ΣΔ που νοσούν με COVID-19 ενδέχεται να έχουν πιο βαριά συμπτωματολογία, και σε μεγαλύτερες ηλικίες πιθανόν και χειρότερη πρόγνωση. Είναι γνωστό, ότι ασθενείς με ΣΔ είναι πιο ευάλωτοι σε λοιμώξεις γενικότερα και σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, όπως π.χ. η εποχική γρίπη, ειδικότερα. Γι' αυτό και τα άτομα με ΣΔ ανήκουν στις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού. Πρέπει λοιπόν αφενός να συμμορφώνονται με τους κανόνες υγιεινής και απομόνωσης, και αφετέρου να προστατεύονται από το οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον με τα αντίστοιχα μέτρα.

9. Οι θερμικοί ανιχνευτές μπορούν να εντοπίσουν όσους έχουν μολυνθεί από τον νέο κορωνοϊό.

Μύθος

Οι θερμικοί ανιχνευτές (κάμερες) είναι αποτελεσματικοί στο να εντοπίζουν ανθρώπους που έχουν υψηλότερη θερμοκρασία σώματος από την κανονική. Μερικά κράτη τους χρησιμοποιούν ως μέσο ελέγχου των εισερχόμενων ταξιδιωτών στη χώρα. Ωστόσο, δεν μπορούν να εντοπίσουν ποιοι άνθρωποι έχουν μολυνθεί χωρίς να έχουν αναπτύξει ακόμα συμπτώματα και συγκεκριμένα πυρετό ή τα άτομα τα οποία έχουν πάρει φάρμακα για να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματά τους.



10. Κάποια από τα διαθέσιμα εμβόλια μπορούν να μας προστατεύσουν από τον νέο κορωνοϊό.

Μύθος

Τα εμβόλια εναντίον του πνευμονιόκοκκου και του αιμόφυλου της γρίπης τύπου β δεν παρέχουν προστασία από τον νέο κορωνοϊό. Αν και προστατεύουν από την εμφάνιση πνευμονίας, αυτή αφορά σε πνευμονία που προκαλείται από τα συγκεκριμένα βακτήρια. Παρότι τα εμβόλια αυτά δεν ενδείκνυνται για την προστασία από τον νέο κορωνοϊό, είναι σημαντικά για την προστασία του οργανισμού μας από άλλες λοιμώξεις του αναπνευστικού.

Ο νέος κορωνοϊός είναι τόσο καινούριος και διαφορετικός που χρειάζεται εξειδικευμένο εμβόλιο. Διάφορες ερευνητικές ομάδες με την υποστήριξη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής εργάζονται για αυτόν τον σκοπό.

11. Ο κίνδυνος μετάδοσης του νέου κορωνοϊού μέσω πακέτων τροφίμων στο σούπερ μάρκετ ή πακέτων προϊόντων που παραλαμβάνουμε στο σπίτι μέσω κούριερ είναι μικρός.



Αλήθεια, αλλά χρειάζεται προσοχή!

Μέχρι αυτήν τη στιγμή δεν υπάρχουν δεδομένα τα οποία σχετίζονται με μετάδοση της νόσου μέσω πακέτων τροφίμων ή/και άλλων προϊόντων που παραλαμβάνουμε στο σπίτι μέσω κούριερ. Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα δεδομένα από την επιστημονική κοινότητα έχει διαπιστωθεί, ότι ο ιός παραμένει ενεργός έως 24 ώρες σε χαρτόνι και έως δύο με τρεις ημέρες σε πλαστικές ή μεταλλικές επιφάνειες. Αν και οι πιθανότητες φαίνεται να είναι μικρές, καλό θα ήταν να ακολουθούμε τους εξής κανόνες υγιεινής:

- Κατά τη διάρκεια των αγορών μας στο σούπερ μάρκετ ή στο φαρμακείο όπου ερχόμαστε σε επαφή με διάφορες επιφάνειες, αποφεύγουμε να βάζουμε τα χέρια στο πρόσωπό μας πριν τα πλύνουμε σχολαστικά με άφθονο νερό και σαπούνι για 20 δευτερόλεπτα ή τα απολυμάνουμε με κάποιο αντισηπτικό διάλυμα. Επίσης, προτείνεται να καθαρίζουμε τα χερούλια από τα καρότσια και τα καλάθια στο σούπερ μάρκετ, με κάποιο απολυμαντικό μαντηλάκι πριν τα ακουμπήσουμε, και να το απορρίπτουμε αμέσως. >>

Μύθος ή Αλήθεια;

>>

- Ξεπλένουμε πολύ καλά σε τρεχούμενο νερό τρόφιμα, όπως λαχανικά και φρούτα, που δεν θα περάσουν κάποιου είδους θερμική επεξεργασία, πριν τα καταναλώσουμε.
- Κατά την παραλαβή πακέτων στο σπίτι, φροντίζουμε να κρατάμε τη συνιστώμενη απόσταση του 1,5 - 2 μέτρων από τον υπεύθυνο παράδοσης και να πλύνουμε ή να απολυμάνουμε τα χέρια μας μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας, όπως περιγράφεται παραπάνω.
- Τόσο κατά την παραλαβή πακέτων στο σπίτι, όσο και κατά την αγορά προϊόντων από σούπερ μάρκετ, φαρμακεία, κτλ. προτιμάμε να πληρώνουμε με κάρτα ή με κάποια μέθοδο ηλεκτρονικής κατάθεσης χρημάτων. Με τον τρόπο αυτό μειώνεται η πιθανότητα επαφής μας με νομίσματα ή χαρτονομίσματα που έχουν έρθει σε επαφή με πληθώρα ατόμων.
- Για προληπτικούς λόγους μπορούμε:
 - να αφήσουμε τα τρόφιμα που δεν χρειάζονται ψυγείο για 72 ώρες κάπου (π.χ. στο μπαλκόνι) και να τα αποθηκεύσουμε μετά,
 - να τοποθετήσουμε τα τρόφιμα σε διαφορετική συσκευασία (π.χ. βάζο, τάπερ) προκειμένου να τα αποθηκεύσουμε ή να αφαιρέσουμε την εξωτερική συσκευασία όπου είναι εφικτό (π.χ. στα δημητριακά πρωινού)
 - να περάσουμε τις υδατοστεγείς συσκευασίες (π.χ. συσκευασίες γάλακτος, αυγών κλπ.) με σαπούνι και νερό, να τις ξεπλύνουμε, να τις στεγνώσουμε με χαρτί μιας χρήσεως και στη συνέχεια να τις τοποθετήσουμε στο ψυγείο ή στο ντουλάπι με τα υπόλοιπα τρόφιμα.
 - να περάσουμε με σαπούνι και νερό τρόφιμα όπως λαχανικά και φρούτα, που έχουν ανθεκτικό εξωτερικό περίβλημα (φλούδα) πριν τα καταναλώσουμε. Τα ξεπλένουμε πολύ καλά.

Φροντίζουμε να πλένουμε πολύ σχολαστικά, να στεγνώνουμε καλά και να απολυμαίνουμε τις επιφάνειες στις οποίες ακουμπήσαμε τα πακέτα με τις αγορές μας πριν τα τακτοποιήσουμε στα ράφια του ψυγείου ή στο ντουλάπι και πλένουμε αμέσως μετά επιμελώς τα χέρια μας.

12. Άτομα που ολοκληρώνουν την περίοδο καραντίνας ή απομόνωσης δεν αποτελούν κίνδυνο να μεταδώσουν τον ιό.



Αλήθεια

Καραντίνα: Σε καραντίνα μπαίνουν άτομα υγιή που έχουν έρθει σε επαφή με γνωστό κρούσμα (επαφές). Επίσης, μπαίνουν ταξιδιώτες που προέρχονται από περιοχές ευρείας μετάδοσης στην κοινότητα και οι οποίοι εισέρχονται σε περιοχή με λιγότερα κρούσματα. Η διάρκεια της καραντίνας συνήθως αντιστοιχεί στην περίοδο επώασης της μεταδοτικής νόσου. Η περίοδος επώασης είναι το χρονικό διάστημα κατά το οποίο αναπτύσσεται η ασθένεια μετά την έκθεση στον ιό. Για τον νέο κορωνοϊό, η περίοδος καραντίνας είναι 14 ημέρες από την τελευταία ημερομηνία πιθανής έκθεσης. Και αυτό, επειδή 14 ημέρες είναι η μεγαλύτερη περίοδος επώασης που θεωρείται ότι μπορεί να εμφανιστεί ο νέος κορωνοϊός. Κάποιος που ολοκληρώνει την περίοδο της καραντίνας θεωρείται ότι δεν αποτελεί κίνδυνο για τη διάδοση του ιού σε άλλους, δεδομένου ότι δεν έχει αναπτύξει ασθένεια κατά τη διάρκεια της περιόδου επώασης. >>

Μύθος ή Αλήθεια;

>> Απομόνωση: Ο νέος κορωνοϊός μεταδίδεται από άτομο σε άτομο. Επομένως, τα άτομα που νοσούν μπορούν να μεταδώσουν την ασθένεια σε άλλους. Για τον λόγο αυτό, συνιστάται οι ασθενείς να απομονώνονται είτε στο σπίτι είτε στο νοσοκομείο (ανάλογα με τη βαρύτητα των συμπτωμάτων). Η απομόνωση πρέπει να διαρκέσει μέχρι να βελτιωθεί η κατάσταση της υγείας τους και να μην αποτελούν πλέον κίνδυνο να μεταδώσουν τον ιό. Η διάρκεια της ενεργής νόσου ποικίλει. Συνεπώς, η λήξη της απομόνωσης αποφασίζεται κατά περίπτωση, κατόπιν συνεννόησης με τους θεράποντες γιατρούς. Παράγοντες που λαμβάνονται υπόψιν είναι η σοβαρότητα της νόσου και των συμπτωμάτων, καθώς και τα αποτελέσματα των εργαστηριακών εξετάσεων για τον εν λόγω ασθενή. Συγκεκριμένα:

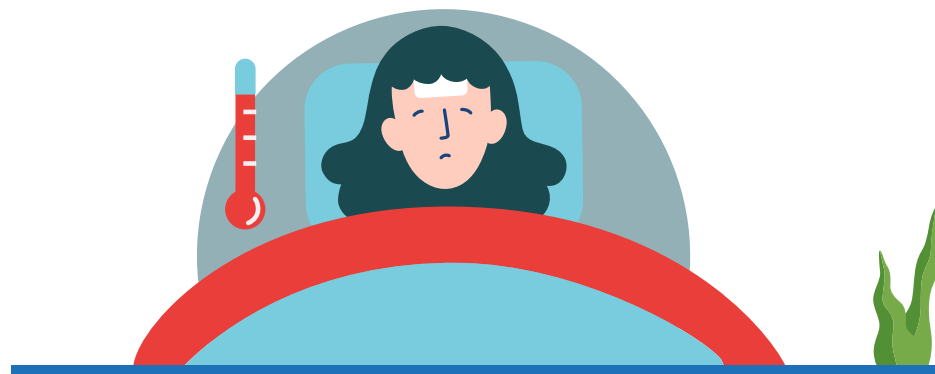
- Ο ασθενής να είναι απύρετος χωρίς τη χρήση αντιπυρετικής αγωγής.
- Ο ασθενής να μην εμφανίζει πλέον συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένου του βήχα.
- Ο ασθενής να έχει αρνητικά αποτελέσματα σε τουλάχιστον δύο διαδοχικούς ελέγχους αναπνευστικών δειγμάτων, που συλλέγονται σε απόσταση τουλάχιστον 24 ωρών.

Κάποιος που «βγαίνει» από την απομόνωση δεν θεωρείται ότι αποτελεί κίνδυνο μόλυνσης σε άλλους.

13. Αν προσβληθείς από τον νέο κορωνοϊό θα το καταλάβεις αμέσως.

Μύθος

Κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Ο νέος κορωνοϊός προκαλεί κυρίως κοινά συμπτώματα με άλλες λοιμώξεις του αναπνευστικού, όπως η γρίπη και το κοινό κρυολόγημα. Τα πιο συχνά συμπτώματα του νέου ιού είναι πυρετός, βήχας, δύσπνοια και σπανιότερα ζαλάδα, ναυτία, και έμετος. Σε σοβαρές περιπτώσεις η νόσος μπορεί να προκαλέσει πνευμονία, ωστόσο κατά το διάστημα της επώασης του ιού τα άτομα που έχουν προσβληθεί δεν εμφανίζουν καθόλου συμπτώματα.



14. Η κατανάλωση καυτερών ή πικάντικων φαγητών συμβάλλει στην πρόληψη και καταπολέμηση της λοίμωξης από τον νέο κορωνοϊό.

Μύθος

Δεν υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα που να υποστηρίζουν ότι η κατανάλωση καυτερών ή πικάντικων τροφίμων βοηθά στην πρόληψη ή/και διαχείριση λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος. Για τον λόγο αυτό, δεν συστήνεται η υπερβολική κατανάλωσή τους. Δεν ξεχνάμε ότι ειδικά για άτομα με ευαισθησία ή παθολογικό πρόβλημα στο γαστρεντερικό σύστημα, όπως γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ή νοσήματα του κατώτερου πεπτικού συστήματος, συστήνεται η αποφυγή κατανάλωσης τέτοιων τροφίμων.

15. Ο COVID-19 δεν προσβάλλει τα παιδιά.

Μύθος

Τα παιδιά, όπως όλοι μας, μπορούν να προσβληθούν από τον νέο κορωνοϊό. Τα καλά νέα είναι ότι σύμφωνα με τα μέχρι στιγμής διαθέσιμα στοιχεία, το ποσοστό των παιδιών ασθενών με COVID-19 είναι μικρό (1-2,4% από όλα τα περιστατικά που έχουν καταγραφεί). Επίσης, τα παιδιά με επιβεβαιωμένη μόλυνση εμφανίζουν γενικώς ήπια συμπτώματα. Ωστόσο, ο βαθμός στον οποίο τα παιδιά συμβάλλουν στη μετάδοση του ιού εξακολουθεί να είναι άγνωστος. Λόγω αυτής της αβεβαιότητας, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να τηρούμε τις οδηγίες αυτοπεριορισμού και να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να πλένουν προσεκτικά τα χέρια τους.



Μύθος ή Αλήθεια;

16. Ο νέος κορωνοϊός μπορεί να μεταδοθεί με τσίμπημα κουνουπιού το οποίο έχει προηγουμένως έρθει σε επαφή με άτομο που νοσεί με COVID-19.

Μύθος

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν τέτοια δεδομένα. Ο νέος κορωνοϊός σχετίζεται με λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος. Επομένως, μεταδίδεται κατά βάση από σταγονίδια που προκύπτουν από την ομιλία, τον βήχα ή το φτέρνισμα ατόμου που νοσεί.





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 www.eody.gov.gr

Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων www.efsa.europa.eu

Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων www.efet.gr

Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία www.escardio.org

Αμερικάνικη Διαβητολογική Εταιρεία www.diabetes.org