

## Γρίπη και Κορωνοϊός: Ο αποτελεσματικός τρόπος προστασίας από την επιδημία

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Για να επιβραδύνουμε την εξέλιξη μιας επιδημίας, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε αντί να αγοράζουμε χειρουργικές μάσκες και να... «κρυβόμαστε» στο σπίτι, είναι να πλένουμε σωστά και συχνά τα χέρια μας, ειδικά σε σημεία μαζικής συγκέντρωσης πληθυσμού, όπως τα αεροδρόμια



Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις μιας νέας μελέτης, η αύξηση του ποσοστού των ταξιδιωτών που πλένουν συχνά τα χέρια τους όταν ταξιδεύουν στα 10 μεγαλύτερα αεροδρόμια του κόσμου θα μπορούσε να μειώσει σημαντικά την εξάπλωση πολλών μεταδοτικών ασθενειών. Και όσο μεγαλύτερη είναι η αύξηση αυτή, τόσο πιο μεγάλη θα είναι η επίπτωση στην επιβράδυνση της εξέλιξης της εκάστοτε ασθένειας.

Τα ευρήματα, που εξετάζουν γενικότερα τις μολυσματικές ασθένειες μεταξύ των οποίων και η γρίπη, δημοσιεύθηκαν τον Δεκέμβριο στο Risk Analysis, λίγο πριν την εμφάνιση του κορωνοϊού στην Κίνα, με τους ερευνητές να τονίζουν ότι τα αποτελέσματα αυτά αφορούν οποιαδήποτε τέτοια ασθένεια και σχετίζονται με την πρόσφατη επιδημία.

Συγγραφείς της εν λόγω μελέτης, που βασίστηκε σε επιδημιολογική μοντελοποίηση και προσομοίωση δεδομένων, είναι ο καθηγητής του Πανεπιστημίου της Κύπρου, Δρ. Χρίστος Νικολαΐδης και ο καθηγητής του MIT, Δρ. Ruben Juanes. Λαμβάνοντας υπόψιν δεδομένα προηγούμενων ερευνών, οι επιστήμονες εκτιμούν ότι, κατά μέσο όρο, μόνο το 20% των ανθρώπων που βρίσκονται στα αεροδρόμια έχουν καθαρά χέρια, δηλαδή τα έχουν πλύνει με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα μέσα σε κάθε ώρα. Το υπόλοιπο 80% μπορεί δυνητικά να μολύνει ό,τι ακουμπά με κάθε είδους μικρόβια.

«Το 70% των ανθρώπων που χρησιμοποιούν την τουαλέτα πλένουν τα χέρια τους

μετά, αλλά μόνο το 50% από αυτούς το κάνει σωστά. Οι υπόλοιποι απλώς ρίχνουν λίγο νερό στα χέρια τους αντί να χρησιμοποιήσουν και σαπούνι για περίπου 15-20 δευτερόλεπτα», αναφέρει ο Δρ. Νικολαΐδης.

Η βελτίωση του ποσοστού των ατόμων στα διεθνή αεροδρόμια που πλένουν τα χέρια τους στο τριπλάσιο, έτσι ώστε να φτάσει στο 60%, θα μπορούσε να έχει τεράστιες επιπτώσεις, μεταξύ των οποίων και η επιβράδυνση εξάπλωσης των ασθενειών κατά σχεδόν 70%.

Βέβαια, η εφαρμογή τέτοιων μέτρων σε τόσα πολλά αεροδρόμια και η επίτευξη τόσο υψηλού ποσοστού ενσωμάτωσης μπορεί να μην είναι εύκολα εφικτή, ωστόσο η μελέτη αναφέρει πως η επιλογή έστω των 10 πιο σημαντικών αεροδρομίων μπορεί να επιφέρει σημαντική μείωση στην εξάπλωση της ασθένειας. Συγκεκριμένα, η διάδοση του μηνύματος για την υγιεινή των χεριών σε αυτά τα 10 αεροδρόμια θα μπορούσε να καθυστερήσει την εξάπλωση της νόσου έως και 37%, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις των ερευνητών.

Όμως, ακόμα και μικρές βελτιώσεις στην υγιεινή θα μπορούσαν να έχουν αξιόλογα αποτελέσματα. Συγκεκριμένα, η κατά 10% αύξηση των ατόμων με καθαρά χέρια στα αεροδρόμια παγκοσμίως, πράγμα που οι ερευνητές θεωρούν ότι μπορεί να επιτευχθεί μέσω εκπαίδευσης, ενημερωτικών αφισών, δημόσιων ανακοινώσεων και ίσως αυξημένης πρόσβασης σε εγκαταστάσεις για το πλύσιμο των χεριών, μπορεί να επιβραδύνει τον παγκόσμιο βαθμό εξάπλωσης μιας ασθένειας κατά 24%.

Τα ευρήματα βρίσκονται σε συμφωνία με τις συστάσεις του CDC ( του αμερικανικού ΕΟΔΥ) και του ΠΟΥ, που αναφέρουν ότι η υγιεινή των χεριών είναι ο πιο αποτελεσματικός και οικονομικός τρόπος να ελέγξουμε τη διάδοση της ασθένειας, ενώ ακολουθούν μέτρα όπως η χρήση χειρουργικής μάσκας, κλείσιμο αεροδρομίων και ταξιδιωτικοί περιορισμοί.

Σημαντικός είναι, τέλος, ο ισχυρισμός των ερευνητών για τα 120 αεροδρόμια με τη μεγαλύτερη επιρροή στην εξάπλωση των ασθενειών παγκοσμίως, όπου αναφέρεται ότι αυτά δεν είναι απαραίτητα όσα έχουν τη μεγαλύτερη κίνηση, αλλά εκείνα που βρίσκονται σε σημεία με άμεσες συνδέσεις ή κοντά στην περιοχή εκδήλωσης της εκάστοτε νόσου.

Πηγή: [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)

