

Ο Περιπτερούχος

ΕΝΩΣΗ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ!

Τα περίπτερα
στις πληττόμενες
επιχειρήσεις

Όσα πρέπει να γνωρίζουμε



Για περισσότερη
ενημέρωση
επισκεφθείτε μας στο:
www.eekpa.com



ΕΝΩΜΕΝΟΙ ΚΑΙ
ΥΓΙΕΙΣ ΘΑ ΤΑ
ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ!



ΜΕΝΕΙΣ ΣΤΟ ΠΟΣΤΟ ΣΟΥ,
ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΜΕ ΔΙΠΛΑ ΣΟΥ!

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΡΑ!

10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

1. Να υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό για τους πελάτες σου πριν τη συναλλαγή σας.
2. Ζήτησέ τους να τηρούν απόσταση ασφαλείας (τουλάχιστον 1,5 μέτρο μεταξύ τους)
3. Πρότρεψέ τους να κάνουν χρήση κάρτας με ανέπαφη συναλλαγή και απολύμανε το POS μετά από κάθε χρήση
4. Προσοχή στον αριθμό των ατόμων που εισέρχονται ταυτόχρονα στην επιχείρησή σου (ένα άτομο / 10 τμ)
5. Χαιρέτησε χωρίς επαφή / χειραψία
6. Φόρα γάντια μιας χρήσεως σε όλες τις συναλλαγές σου
7. Απολύμανε τα νομίσματα που λαμβάνεις με αντισηπτικό
8. Φρόντιζε να αερίζεται καλά το κατάστημα
9. Καθάριζε συχνά την χειρολαβή στην πόρτα εισόδου του καταστήματος
10. Να χαμογελάς, μην χάνεις το κουράγιο σου και να εκπέμπεις αισιοδοξία!



ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ
OPEN

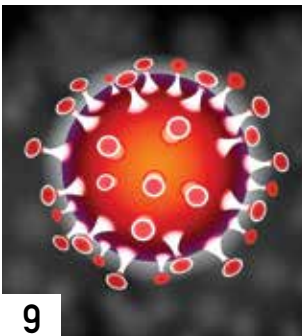
www.papastratosopen.gr



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



8



9



46

Οι απόψεις των ανθρώπων που φιλοξενούνται στον «Περιπτερούχο» είναι προσωπικές και δεν εκφράζουν την Ένωση και τη συντακτική ομάδα του περιοδικού.

5 | ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

Τα περίπτερα στις πληττόμενες επιχειρήσεις

8 | ΚΑΡΕΛΙΑΣ ΑΕ

Τεράστια δωρεά 50 υπερεξοπλισμένων ΜΕΘ

9 | ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ

Τι ορίζεται ως κρούσμα και ποια είναι τα κριτήρια για έλεγχο

10 | ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ

237 εθελοντές - εργαζόμενοι στηρίζουν το Πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» της ΚΕΔΕ σε όλη τη χώρα

12 | ΑΝΑΛΥΣΗ

Οι 100 ημέρες της πανδημίας που άλλαξε τον κόσμο

46 | ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Έξι επικίνδυνοι μύθοι για τον κορονοϊό



ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΠΕΡΙΠΤΕΡΟΥΧΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

Γραφεία
Όθωνος 10, Σύνταγμα
τηλ.: 210 32 29 500
τηλ. και fax: 210 32 14 367
email: enosiieekpa@gmail.com, www.eekpa.com
Κωδικός: 5021

Εκδότης - Υπεύθυνος για το Νόμο:
Θοδωρής Μάλλιος

Αρχισυντάκτης
Θωμάς Μόσχος
Συντάκτες
Νικόλαος Αναστασιάδης
Μέλια Σιλβίδου

Πρόεδρος: Θοδωρής Μάλλιος
6977834350, 210 9232860 περίπτερο
Αντιπρόεδρος: Χρήστος Κοντούρης
6942982416
Γεν. Γραμματέας: Χρήστος Σκληράκης
6936926981, 210 2133813 περίπτερο
Αναπλ. Γεν. Γραμματέας: Ευθυμία Κουμή
6944961742
Ταμίας: Νίκος Χρυσικός
6977349226, 210 8960403 περίπτερο
Αναπλ. Ταμίας: Δημήτρης Σαντορινάιος
6944370857
Μέλη
Γιώργος Γκιώνης
6972350935, 2130430606 περίπτερο
Γιουλιάννα Δελνηγιώργη
6947866584
Γιώργος Μπτροτάσιος
6948242438, 210 3315844 περίπτερο

Γραμματεία
Υπεύθυνη Διαφημιστικών Καταχωρίσεων:
Έλενα Βαποράκη

Creative Director: Ειρήννα Αθανασίου

ΔΩΡΕΑ 1.500.000

Γάντια μίας χρήσης

Με πρωτοβουλία της ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ
στους εμπορικούς της συνεργάτες

Η ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ κατανοεί τις δύσκολες στιγμές που βιώνουμε λόγω της πρωτόγνωρης πανδημίας του COVID-19 και δίνει προτεραιότητα στην ασφάλεια των συνεργατών της, αλλά και των πελατών τους.

Γνωρίζουμε ότι έρχεστε σε επαφή με πολλούς συμπολίτες μας, εξυπηρετώντας καθημερινά τις συναλλαγές των καπνικών προϊόντων μας και σας ευχαριστούμε για την υπεύθυνη στάση που τηρείτε.

ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΜΕ

ΔΙΠΛΑ ΣΑΣ!



ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ
ΕΤΑΙΡΙΑ ΤΗΣ PHILIP MORRIS INTERNATIONAL



EDITORIAL

ΕΝΩΜΕΝΟΙ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΣ ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ!

ΜΕΤΑ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΑ ΝΕΑ που μας ήρθαν μέσα στην απόλυτη μαυρίλα που βρεθήκαμε ξαφνικά, ότι ο κλάδος των περιπτέρων θα τύχει της ελάχιστης υποστήριξης από το κράτος ως πληττόμενος από την παρούσα κρίση, αισθανθήκαμε την ανάγκη να επικοινωνήσουμε μαζί σας με έναν άλλο τρόπο, πιο ανθρώπινο. Να μοιραστούμε από κοινού σκέψεις, προβληματισμούς και ανησυχίες, αλλά ταυτόχρονα να αναζητήσουμε διεξόδους διαφυγής από τη σκληρή πραγματικότητα, να προσπαθήσουμε να τη μαλακώσουμε, να την ελαφρύνουμε, να την κάνουμε όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη και δημιουργική. Από εκεί και ύστερα, αφού σταθούμε όρθιοι και υγιείς, σωματικά και ψυχικά, να κοιτάζουμε μαζί μπροστά και να διακρίνουμε κάποιες ελπίδες φωτός. Να ψάξουμε μέσα μας, σίγουρα κάπου υπάρχουν ελπίδα και αισιοδοξία. Δεν μπορούμε παρά να προσδοκούμε ότι σύντομα όλα θα είναι καλύτερα.

Η ανθρωπότητα ζει, στο βαθμό που μπορούμε να το συλλάβουμε, αν όχι τη συγκλονιστικότερη στιγμή στην ιστορία της, σίγουρα μία από τις πιο οδυνηρές. Μετά την πανδημία του COVID-19, τίποτα δεν θα είναι το ίδιο. Ακόμη, είναι πολύ νωρίς και δεν μπορεί κανείς να προβλέψει, ούτε κατ'ελάχιστο να διανοηθεί, όλα όσα πρόκειται να ακολουθήσουν.

Η ζωή στον πλανήτη θα αλλάξει πλέον ριζικά, κατά τα φαινόμενα, σε πολιτικό, κοινωνικό, οικονομικό, πολιτισμικό και περιβαλλοντολογικό επίπεδο. Ο ιός που ενέσκηψε δεν θα έχει μόνο άμεσες θανατηφόρες επιπτώσεις σε εκατομμύρια ανθρώπους σε όλη την υφήλιο, αλλά έμμεσα πολύ μεγαλύτερες στο μέλλον, μέσω της επακόλουθα ασύλληπτης σε μέγεθος οικονομικής κρίσης που μόλις άρχισε και τη βιώνουμε, ήδη, όλοι με δραματικό τρόπο. Ταυτόχρονα, θα επηρεάσει μεγάλο μέρος των συνανθρώπων μας παγκοσμίως, ψυχικά και ψυχολογικά. Είναι αμφίβολο αν θα μείνουν κάποιοι και πόσοι ανεπηρέαστοι από αυτόν τον Αρμαγεδδώνα σε όλα τα επίπεδα.

Όσο κι αν αυτό ακούγεται αντιφατικό, σχεδόν τρελό, είμαστε τυχεροί μέσα στη φοβερή ατυχία μας που ζούμε αυτή τη μοναδική, την ιστορική στιγμή ή, καλύτερα, εποχή. Χωρίς να παριστάνουμε, σε καμία περίπτωση, τους ειδικούς θα μας επιτρέψετε τώρα που αρχίζουμε ο καθένας μας σιγά - σιγά να συνέρχεται από το πρώτο σοκ και

προσπαθεί να αντιμετωπίσει τη νέα πραγματικότητα όπως μπορεί, να εκφράσουμε κάποιες σκέψεις ως προς τα όσα μας συμβαίνουν και θα μας συμβούν στο προσεχές μέλλον.

Είναι χαρακτηριστικό του ανθρώπου να ζει με βάση τα όσα έμαθε και τα όσα έχει συνηθίσει. Μεγάλο πράγμα η δύναμη της συνήθειας, καλής ή κακής. Οι Αρχαίοι Έλληνες μελετώντας και γνωρίζοντας πολύ καλά τα θέματα της ανθρώπινης συμπεριφοράς έλεγαν το συγκλονιστικό «έξις δευτέρα φύσις», δηλαδή η συνήθεια είναι η δεύτερη φύση μας. Έτσι, όλοι μας είχαμε συνηθίσει σε έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής με τις επιλογές, τις ελευθερίες, τους εξαναγκασμούς, τους περιορισμούς, την κοινωνικότητα με τις διάφορες μορφές ανθρώπινων σχέσεων και πόσα ακόμη. Ξαφνικά και χωρίς να το περιμένουμε όλα αυτά ανατράπηκαν και άλλαξαν ριζικά. Μόνο η επιστημονική φαντασία είχε απλώς αγγίξει όσα ζούμε.

Εδώ είναι που προκύπτει επιτακτικά το μέγα ερώτημα: Και τώρα τι κάνουμε καθώς καλούμαστε να απαρνηθούμε τη μέχρι τώρα ζωή μας, να την αλλάξουμε άρδην και να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα, στη νέα πραγματικότητα που διαμορφώνεται και αφορά, σχεδόν, όλες τις πτυχές της ζωής μας; Η απάντηση είναι μία, και δυστυχώς ολότελα κυνική: Οφείλουμε να αποδεχτούμε όσο το δυνατόν πιο σύντομα τη νέα κατάσταση που έχει και θα έχει προκύψει. Δεν έχουμε και πολλές επιλογές. Πρέπει να σφίξουμε τα δόντια όσο δύσκολα κι αν είναι τα πράγματα την επόμενη μέρα, να πάρουμε μια βαθιά ανάσα, να σκωθούμε όρθιοι και να παλέψουμε.

Είναι στη φύση του ανθρώπου άλλωστε να αντέχει και να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες. Θυμηθείτε την ιστορία του Ιώβ, ο οποίος παρά τα όσα πέρασε, άντεξε και στο τέλος ανταμείφτηκε για την παρρησιώδη υπομονή του με περισσότερη υγεία, ευδαιμονία και πλούτη. Θα αντέξουμε, λοιπόν, κι αυτή τη φορά, αρκεί να είμαστε ενωμένοι και να μην αφήσουμε την κατάσταση να μας συμπαρασύρει σε μια ψυχολογική δίνη που αν μπορούμε, δυστυχώς δύσκολα υπάρχει επιστροφή.

Το «αύριο» που όλοι περιμένουμε με αγωνία θα έρθει, αλλά δεν θα είναι σίγουρα αυτό που είχαμε όλοι στο μυαλό μας πριν λίγους μήνες. Ναι, ο ήλιος θα λάμπει, η ζέστη

θα είναι αφόρητη, το μπλε της θάλασσας και το χρυσό της άμμου θα μας συντροφεύσουν. Το καλοκαίρι θα έχει θετική επίδραση πάνω μας, αλλά μόνο στην ψυχολογία μας. Διότι το σημάδι του κορονοϊού θα είναι βαθύ και ανεξίτηλο, σε όλους τους τομείς. Δυστυχώς, η ανεμελιά των διακοπών – όπως γίνουν και για όσους - δεν θα μας ακολουθήσει το φθινόπωρο και το χειμώνα. Η ζωή φυσικά και θα συνεχιστεί και τα όσα ξέραμε - εν μέρει - θα επιστρέψουν. Βάσει όμως των στοιχείων, των αντιδράσεων και των αριθμών που έχουμε αυτή τη στιγμή μπροστά μας, η νέα πραγματικότητα θα ξεπερνά ακόμη και εκείνη των χειρότερων χρόνων της πρόσφατης οικονομικής κρίσης. Πώς θα αντιδράσουμε αυτή τη φορά; Εκεί θα κριθούν όλα.

Θεωρούμε ότι αυτή τη φορά η αλληλεγγύη και η διεκδίκηση θα πρέπει να εκτοπίσουν το φόβο και τα διαχρονικά αιτήματα για δημοκρατία, σταθερή και αξιοπρεπή δουλειά, δωρεάν δημόσια υγεία κ.α οφείλουν να κατατεθούν με μεγαλύτερη αποφασιστικότητα. Είναι μονόδρομος και οφείλουν όλοι – πολίτες και κυβερνήσεις – να το αντιληφθούν όσο είναι νωρίς. Τα πειράματα και τα λάθη του παρελθόντος δεν μπορούν να επαναληφθούν.

Σε ό,τι αφορά στον κλάδο μας, πιστεύουμε πως το σημαντικότερο βήμα έγινε για την ώρα και δεν είναι άλλο από την ένταξή του στα μέτρα στήριξης ως πληττόμενης επιχειρήσεως. Αυτό σημαίνει πως από εδώ και στο εξής ό,τι μέτρα παίρνονται από την κυβέρνηση (να είστε σίγουροι, θα παρθούν πολλά ακόμη) τα περίπτερα το πιθανότερο, αν όχι σίγουρα, θα συμπεριλαμβάνονται σε όλα αυτά (διαβάστε περισσότερα στο αναλυτικό ρεπορτάζ στη σελ.).

Εν κατακλείδι, η επόμενη μέρα του κορονοϊού είναι βέβαιο ότι θα είναι δύσκολη, επώδυνη. Ας το έχουμε όλοι στο μυαλό μας για να μην καταδικάσουμε τους εαυτούς μας, αλλά αντιθέτως να είμαστε παντοίμοι να παλέψουμε – δυστυχώς ή ευτυχώς για μια ακόμη φορά. Ενωμένοι και υγιείς θα τα καταφέρουμε! Και να μην ξεχνάμε ότι η ζωή είναι το πολυτιμότερο δώρο που μας δόθηκε. Είναι μία και μοναδική, συνεχίζεται και είναι πανέμορφη ακόμα και υπό τις παρούσες δύσκολες συνθήκες. Άλλωστε, όλες οι καταστάσεις, όσο «μαύρες» κι αν φαίνονται, έχουν και τις καλές τους πλευρές. Το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να ψάξουμε να τις βρούμε!

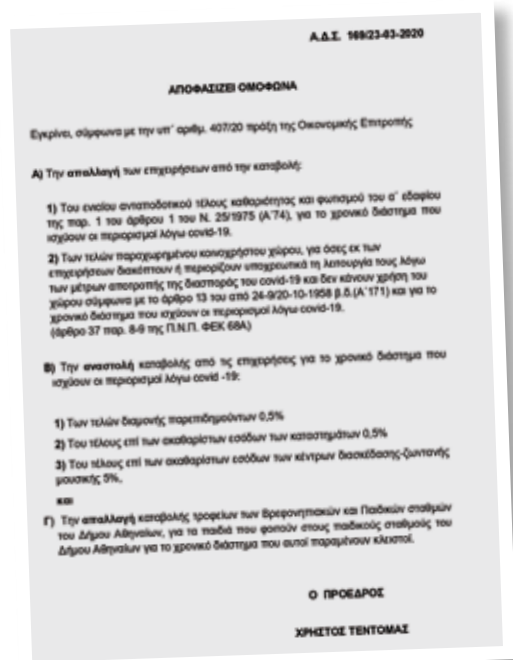
ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

ΠΡΩΤΑ ΜΕΤΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΚΛΕΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΠΛΗΤΤΟΜΕΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

Με την 169/23-03-2020 απόφασή του ο Δήμος Αθηναίων έκανε ένα πρώτο βήμα για την ελάφρυνση όσων επιχειρήσεων έκλεισαν με κρατική απόφαση ή επλήγησαν από την πανδημία του COVID-19 και για όσο διάστημα συνεχίζεται η κρίση.

Απαλλάσσει τις επιχειρήσεις από τα ανταποδοτικά τέλη καθαριότητας και φωτισμού, όπως και από τα τέλη κατάληψης κοινόχρηστου χώρου. Επειδή τα πράγματα για το 2020 δεν φαίνεται ότι θα αλλάξουν - σημαντικά - προς το καλύτερο, αλλά το αντίθετο, θα χρειαστούν κι άλλες ανάλογες αποφάσεις και πρωτοβουλίες από την πλευρά του Δήμου για την ανακούφιση και την ενίσχυση όσων δραστηριοποιούνται επαγγελματικά στην Αθήνα.

Καταρχάς είναι μια ικανοποιητική απόφαση (αρκεί να έχει ανάλογη συνέχεια), η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παράδειγμα και σε άλλους δήμους, που δεν έχουν ακόμα κινητοποιηθεί προς αυτήν την κατεύθυνση. Ακολουθεί το κείμενο της απόφασης:



Ηλεκτρονικά η αίτηση για την απαλλαγή των τελών καθαριότητας και ηλεκτροφωτισμού

Οι συνάδελφοι έχουν τη δυνατότητα να αιτηθούν στο Δήμο Αθηναίων την απαλλαγή τους από τα τέλη καθαριότητας και φωτισμού εύκολα, γρήγορα και όπου βρίσκονται, από τον ηλεκτρονικό τους υπολογιστή.

Μέσα από την πλατφόρμα ψηφιακών υπηρεσιών για τους πολίτες και τις επιχειρήσεις (<https://eservices.cityofathens.gr/>) που λειτουργεί εδώ και σχεδόν δύο μήνες προσφέροντας διάφορες ηλεκτρονικές υπηρεσίες, οι ενδιαφερόμενοι αποφεύγουν να επισκεφθούν γραφεία κι υπηρεσίες

μειώνοντας την έκθεσή τους στον κίνδυνο του κορονοϊού και τη συνολικότερη ταλαιπωρία τους.

Η διαδικασία απαιτεί τη χρήση των κωδικών taxisnet και με λίγα «κλικ» οι δικαιούχοι έχουν την δυνατότητα να αιτηθούν την απαλλαγή τους από τα ανταποδοτικά τέλη.

Με την είσοδο στην πλατφόρμα οι δικαιούχοι επιλέγουν την αίτηση για «Απαλλαγή τελών καθαριότητας και φωτισμού».

Το σύστημα μετά από αυτόματο έλεγχο και διασταύρωση ελέγχει τους ΚΑΔ δραστηριότητας, και αν ανήκουν σε αυτούς που προβλέπονται από τις ΠΝΠ τους επιτρέπει να προχωρήσουν στην αίτηση αφού συμπληρώσουν και τον αριθμό μετρητή ρεύματος ώστε να ενημερωθεί στη συνέχεια ο αντίστοιχος πάροχος ηλεκτρικής ενέργειας και να υπάρξει η απαλλαγή στους επόμενους λογαριασμούς.

«Προχωράμε όσο πιο γρήγορα γίνεται, σε κάθε διαδικασία που θα ανακουφίσει όλους εκείνους που πλήττονται οικονομικά από αυτήν την υγειονομική κρίση. Παράλληλα, αξιοποιούμε τις δυνατότητές μας να αναπτύξουμε εφαρμογές και υπηρεσίες που και μετά την κρίση, θα αποτελέσουν ψηφιακή προίκα του δήμου μας και θα αποτελούν βασικό εργαλείο εξυπηρέτησης των πολιτών αλλά και όπλα κατά της γραφειοκρατίας», τόνισε ο δήμαρχος Αθηναίων, Κώστας Μπακογιάννης.

ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ: ΕΞΙ ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΜΕ ΛΙΓΑ «ΚΛΙΚ»

Την ίδια ώρα, με ταχύτετους ρυθμούς, τους οποίους απαιτεί η σημερινή ψηφιακή εποχή αλλά και οι δύσκολες συγκυρίες της πανδημίας, ο Δήμος Αθηναίων ενισχύει τη νέα πλατφόρμα ψηφιακών υπηρεσιών, που είναι εδώ και σχεδόν δύο μήνες διαθέσιμη στους πολίτες.

Έχοντας διεκπεραιώσει με τον τρόπο αυτό περισσότερες από 4.000 αιτήσεις πολιτών από τις αρμόδιες υπηρεσίες, ο εμπλουτισμός της πλατφόρμας (<https://eservices.cityofathens.gr/>) δεν σταματά εδώ.

Μετά την ηλεκτρονική υπηρεσία υποβολής αιτήσεων απαλλαγής δημοτικών τελών καθαριότητας και φωτισμού για τους επαγγελματίες που πλήττονται από την κρίση, έξι ακόμα δημοφιλή πιστοποιητικά είναι διαθέσιμα σε όλους.

Οι πολίτες μπορούν πλέον να αιτηθούν και να λάβουν ηλεκτρονικά χωρίς να χρειάζεται να περιμένουν σε «ουρές» και να χάνουν πολύτιμες ώρες από την καθημερινότητά τους, τα εξής:

- Αντίγραφο Ληξιαρχικής Πράξης Γάμου
- Αντίγραφο Ληξιαρχικής Πράξης Συμφώνου Συμβίωσης
- Αντίγραφο Ληξιαρχικής Πράξης Θανάτου
- Βεβαίωση Μόνιμης Κατοικίας
- Πιστοποιητικό Εγγυτέρων Συγγενών
- Πιστοποιητικό Εγγραφής στο Μητρώο Αρρένων

Με χρήση των κωδικών taxisnet και με λίγα «κλικ» στον υπολογιστή τους οι ενδιαφερόμενοι έχουν την δυνατότητα να αιτηθούν για τη βεβαίωση - πιστοποιητικό που επιθυμούν και να την παραλάβουν στο προσωπικό τους ψηφιακό αποθετήριο.



ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΩΣ ΠΛΗΤΤΟΜΕΝΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Ο περιπετούχος δικαιούται όσα θα αναφέρουμε παρακάτω με την προϋπόθεση αν έχει εργαζόμενους να τους κρατήσει για 45 ημέρες γιατί για τόσες μέρες είναι η στήριξη, κάθε είδους, που θα λάβουμε από το Κράτος. Με κάθε επιφύλαξη το διάστημα αυτό θα αρχίσει να μετράει από την ημέρα που κατατίθεται το αίτημα για την ένταξη στην πλατφόρμα της Εργάνης. Ρωτήστε και τον λογιστή σας και όταν έχουμε κάτι πιο έγκυρο, θα σας ενημερώσουμε. Δικαιούται:

1 Την αποζημίωση ειδικού σκοπού, όπως λέγεται, των 800 ευρώ, αρκεί να μην απασχολεί περισσότερους από πέντε εργαζόμενους και τους τελευταίους έξι μήνες να μην έχει μηδενικές δηλώσεις ΦΠΑ. Χρήζει διευκρίνωσης αν αυτοί οι έξι μήνες αφορούν τα δύο τελευταία τρίμηνα του 2019 ή το τελευταίο του 2019 και το πρώτο του 2020. Και εδώ θα επανέλθουμε. Τη λαμβάνει και όποιος δουλεύει μόνος του το περίπτερο και δεν απασχολεί προσωπικό. Αυτοί οι συνάδελφοι δεν μπορούν να μπουν στην Εργάνη, καθώς το σύστημα δεν τους αναγνωρίζει, αλλά σε άλλη πλατφόρμα της ΑΑΔΕ η οποία θα ανοίξει από μέρα σε μέρα. Τα 800 ευρώ τα παίρνει κανείς μόνο μία φορά, όσες ατομικές επιχειρήσεις κι αν έχει. Αν πρόκειται για εταιρία (εκτός Α.Ε.), τότε παίρνει τα 800 ευρώ στον εταιρικό λογαριασμό. Ανεξάρτητα σε πόσες εταιρίες συμμετέχει κάποιος, που έκλεισαν με κρατική εντολή, είτε ο ΚΑΔ τους ανήκει στις πληττόμενες, το κάθε ΑΦΜ ξεχωριστά είναι αυτό που αποζημιώνεται.

2 Μπορεί να πληρώσει έως τις 31 Αυγούστου 2020 τις οφειλές του προς την εφορία, κάθε είδους ρυθμίσεις, καθώς και το ΦΠΑ του πρώτου τριμήνου του 2020 που είναι να πληρωθεί η πρώτη δόση έως τέλος Απριλίου και η δεύτερη έως τέλος Μαΐου. Εάν οι παραπάνω οφειλές εξοφληθούν εμπρόθεσμα, θα τύχουν έκπτωσης 25%. Για περισσότερα, συμβουλευτείτε το λογιστή σας.

3 Αναστολή πληρωμής των ασφαλιστικών εισφορών, που αφορούν τον εργοδότη, αυτό που γνωρίζουμε ως πρώην ΤΕΒΕ και δίνεται η δυνατότητα από Φεβρουάριο και ύστερα και για όσο διαρκούν τα μέτρα στήριξης να καταβληθούν μετά τις 30 Σεπτεμβρίου σε τέσσερις ισόποσες δόσεις. Εάν όμως πληρωθούν έγκαιρα έχουν την έκπτωση 25%. Τις ασφαλιστικές εισφορές που πληρώνουμε για τους εργαζόμενους τις αναλαμβάνει εξ ολοκλήρου το Κράτος.

4 Για όσους έχουν εργαζόμενους θα πρέπει να κάνουν τη δήλωση στην Εργάνη μέχρι τις 14 Απριλίου, για να έχουν το δικαίωμα να καταβάλλουν το δώρο του Πάσχα έως τις 30 Ιουνίου 2020, χωρίς προσαυξήσεις. Αλλιώς, το δώρο πρέπει να καταβληθεί έως τις 15 Απριλίου. Η αναλογία του δώρου που θα καταβάλουμε, θα αντιστοιχεί από την 1η Ιανουαρίου μέχρι την ημέρα της δήλωσης. Τη διαφορά μέχρι 30 Απριλίου θα την καταβάλει το Κράτος στο λογαριασμό του εργαζόμενου, χωρίς να χρειάζεται κάτι άλλο. Σε συνεννόηση, πάντα, με το λογιστή σας.

5 Έκπτωση κατά 40% στο ενοίκιο του περιπτέρου, εφόσον υπάρχει ανάπηρος. Επειδή δεν έχουμε βρει πρόβλεψη σχετικά με την παρakerάτηση του 20% του φόρου που εμείς κρατάμε από το ενοίκιο και αποδίδουμε στο Κράτος, θεωρούμε πως αυτή θα γίνεται στο 60% που θα καταβάλουμε στον ανάπηρο. Ίσως να χρειάζεται διευκρίνιση. Για αυτούς που πληρώνουν στους Δήμους σε ότι αφορά ενοίκια Ιανουαρίου, Φεβρουαρίου, Μαρτίου θα πρέπει να πληρωθούν κανονικά. Ενώ, για τον Απρίλιο και για όσο θα ισχύουν τα μέτρα, θεωρούμε πως θα πρέπει να υπάρχει η έκπτωση του 40% με τις όποιες επιφυλάξεις

μέχρι να μας έρθει η σχετική ειδοποίηση από το Δήμο. Θέλουμε να πιστεύουμε και αυτό θα το δούμε στην πορεία ότι και οι Δήμοι θα δείξουν κατανόηση και θα λάβουν τη μέριμνα που απαιτείται αυτές τις κρίσιμες στιγμές που ζούμε και σε ότι αφορά τα ενοίκια αλλά και τα τέλη κατάληψης κοινόχρηστου χώρου. Ήδη, κάποιοι Δήμοι άρχισαν δειλά, δειλά να παίρνουν ορισμένα μέτρα προς αυτήν την κατεύθυνση. Να παρακολουθείτε στενά και να πιέζετε το Δήμο σας στη λήψη ανάλογων μέτρων.

• Το ενοίκιο για την πρώτη κατοικία του εργοδότη περιπετούχου δεν καλύπτεται με την έκπτωση του 40%. Είναι από τα τρελά που συμβαίνουν, που ενώ οι εργαζόμενοι έχουν αυτή την έκπτωση για τη δική τους πρώτη κατοικία, ευρισκόμενοι σε αναστολή εργασίας, οι εργοδότες των οποίων οι επιχειρήσεις είτε έκλεισαν με κρατική απόφαση, είτε ο ΚΑΔ τους είναι στις πληττόμενες, μένουν εκτός. Υπάρχουν πληροφορίες ότι τις επόμενες ημέρες αυτή η ανισότητα θα τελειώσει και θα ενταχθούμε όλοι σε αυτό το μέτρο.

ΤΙ ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ

Εφόσον δηλώσουμε στην Εργάνη την αναστολή εργασίας, ειδοποιούμε τους εργαζόμενους μας αυθημερόν και τους δίνουμε τον αριθμό που παίρνουμε από αυτήν τη δήλωση και εκείνοι συνεχίζουν τη διαδικασία στην πλατφόρμα τη δική τους. Δικαιούνται:

1. Την αποζημίωση ειδικού σκοπού των 800 ευρώ, άσχετα από τις ημέρες ή τις ώρες που εργάζονται.
2. Την έκπτωση ενοικίου για την πρώτη τους κατοικία κατά 40%.
3. Αναστολή έως τις 31 Αυγούστου οι οφειλές προς την εφορία και οι κάθε είδους ρυθμίσεις, χωρίς προσαυξήσεις.
4. Για τα δάνεια ισχύει ότι αναφέρουμε και για τους εργοδότες.

Οι αιτήσεις θα πρέπει να γίνουν σε ότι αφορά τους συναδέλφους μέχρι τις 20 Απριλίου και από τους εργαζόμενους μας μέχρι τις 30 Απριλίου. Βέβαια, όσο πιο νωρίς τις καταθέσουμε, τόσο πιο νωρίς θα έχουμε και τα οφέλη, όπως την είσπραξη των αποζημιώσεων ειδικού σκοπού των 800 ευρώ. Για ο,τιδήποτε συμβουλευτείτε τον λογιστή σας για μεγαλύτερη ασφάλεια και σιγουριά.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Για όσους έχουν εργαζόμενους από τη στιγμή που καταθέσουν αίτηση στην Εργάνη για αναστολή εργασίας τους, δεν πρέπει να τους απασχολήσουν ξανά για το διάστημα αυτό. Νεότερη εγκύκλιος του Υπουργείου Εργασίας προσφέρει τη δυνατότητα διακοπής αυτής της αναστολής, αν παραστεί ανάγκη υπό όρους. Αν σας αφορά, συνεννοηθείτε με το λογιστή σας. Σε διαφορετική περίπτωση οι συνάδελφοι θα είναι βαρύτεροι. Προβλέπονται διοικητικές κυρώσεις με πρόστιμο 1.200 ευρώ, χωρίς να αποκλείεται να θεωρηθεί ο εργαζόμενος ανασφάλιστος και άρα να επιβληθεί και το γνωστό πρόστιμο των 10.500 ευρώ. Και επίσης, ποινικές κυρώσεις από 3 μήνες μέχρι και 10 χρόνια φυλάκιση, όπως προβλέπεται στην υπεύθυνη δήλωση που συνυποβάλλεται με την αίτηση μας στην Εργάνη.

ΓΙΑ ΕΠΙΤΑΓΕΣ ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΑΤΙΑ

Όποιος έχει επιταγές και γραμμάτια που πρέπει να πληρωθούν προσεχώς, μπορεί αφού ενημερώσει και συνεννοηθεί με την τράπεζα του, να αναστείλλει την πληρωμή τους για 75 ημέρες, χωρίς επιπτώσεις. Δηλαδή, αν πρέπει η πληρωμή να γίνει στις 30 Απριλίου, τότε αυτή μπορεί να εξοφληθεί στις 15 Ιουλίου κοκ. Προς το παρόν, το μέτρο φτάνει μέχρι τις 31 Μαΐου, δηλαδή αν μία επιταγή λήγει αυτή την ημερομηνία η πληρωμή της μπορεί να μεταφερθεί για τις 15 Αυγούστου. Η υποχρέωση αφορά τον εκδότη, ο οποίος και πρέπει να αναζητήσει εγκαίρως που βρίσκεται το αντίστοιχο χρεόγραφο.



ΓΙΑ ΤΑ ΔΑΝΕΙΑ

Για δάνεια επιχειρηματικά ή στεγαστικά, αναστέλλεται η πληρωμή των δόσεων μέχρι τις 30 Σεπτεμβρίου και μετά από προηγούμενη συνεννόηση με την τράπεζα. Το μέρος της δόσης που αφορά το κεφάλαιο θα το καλύψει το Κράτος. Ενώ για το ποσό της δόσης των τόκων θα υπάρξει επιδότηση από το Κράτος για τους μήνες Απρίλιο, Μάιο και Ιούνιο που πιθανόν να παραταθεί για περισσότερο χρόνο. Για να επωφεληθεί ένας δανειολήπτης από αυτά τα μέτρα ελάφρυνσης θα πρέπει, αν έχει εργαζόμενους, να μην κάνει καμία απόλυση από 19 Μαρτίου έως τις 31 Δεκεμβρίου του 2020. Προϋπόθεση το δάνειο να εξυπηρετείται κανονικά, να είναι ενήμερο όπως λέγεται στις 31 Δεκεμβρίου του 2019.

ΓΙΑ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΕΙΣ

Σε ότι αφορά τις χρηματοδοτήσεις των πληττόμενων επιχειρήσεων και επειδή άρχισε ήδη μεγάλη συζήτηση γύρω από αυτό το θέμα, θα έχουμε πολλά να λέμε στο άμεσο μέλλον. Θα ακούτε αρκετά τις τελευταίες ημέρες για την επιστρεπτέα προκαταβολή. Πρόκειται για ένα ποσό 1 δις. ευρώ για χρηματοδότηση επιχειρήσεων που έχουν πληγεί σφοδρά από την πανδημία. Ένα δάνειο για το οποίο δεν γνωρίζουμε ακόμη όρους και προϋποθέσεις, τα οποία θα τα μάθουμε μετά την ολοκλήρωση της προβλεπόμενης διαδικασίας. Το μόνο που γνωρίζουμε αυτή τη στιγμή είναι ότι χρειάζονται μαζί με την αίτηση ως δικαιολογητικά οι καθαρές πωλήσεις πρώτου τριμήνου του 2020 και ο IBAN. Λέγεται ότι αυτό γίνεται για να μην μπορεί κάποιος να παραποιήσει τα δικαιολογητικά και τα στοιχεία που τον αφορούν και που θα προσκομιστούν ή θα αντληθούν από το Κράτος για την τελική έγκριση του δανείου. Η προθεσμία η οποία έληγε στις 10 Απριλίου, παρατάθηκε έως τις 21 Απριλίου. Τα περίπτερα, λογικά, θα ενταχθούν σε αυτό το μέτρο. Εάν τα κριτήρια είναι αυστηρά (ελπίζουμε να μην είναι έτσι), όπως π.χ. ο ενδιαφερόμενος να μην είναι στον Τειρεσία, καταλαβαίνουμε ότι πολλοί θα μείνουν εκτός. Ας μην αγχωθούμε, πάντως, καθώς φαίνεται ότι θα προστεθούν ποσά μέχρι και 3 δις., αν χρειαστεί, στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. Αυτή είναι μόλις η αρχή γιατί στη συνέχεια και για το επόμενο μακρύ χρονικό διάστημα θα υπάρχουν πολλά ακόμη χρηματοδοτικά εργαλεία. Εκτός αυτού θα πρέπει κανείς να είναι πολύ προσεκτικός ως προς τους όρους χορήγησης αυτού ή όποιου άλλου μελλοντικού δανείου, αλλά και ως προς τα οφέλη που θα του προσφέρει για τη βιωσιμότητα της επιχείρησής του και ταυτόχρονα να υπολογίζει και την έγκαιρη αποπληρωμή του. Θα παρακολουθούμε τις εξελίξεις και σε στενή συνεργασία με επιμελητήρια και Γ.Σ.Ε.Β.Ε.Ε., θα προσπαθούμε το καλύτερο για τα περίπτερα.

• Πιστεύουμε πως το σημαντικότερο που έγινε μέχρι τώρα για τον κλάδο μας είναι η ένταξη του στα μέτρα στήριξης ως πληττόμενες επιχειρήσεις και αυτό γιατί από εδώ και στο εξής ό,τι μέτρα παίρνονται από την Κυβέρνηση (να είστε σίγουροι, θα παρθούν πολλά ακόμη), τα περίπτερα το πιθανότερο, αν όχι σίγουρα, θα συμπεριλαμβάνονται σε όλα αυτά.

• Ζητάμε την κατανόησή σας για τα όποια λάθη ή παραλείψεις μας,

άλλωστε δεν τα κατέχουμε τα θέματα, δεν είμαστε ειδικοί και δεν τα προλαβαίνουμε κιόλας. Κάνουμε υπερπροσπάθεια, έχουμε τρελάνει τους λογιστές μας με τα ερωτήματα και τις απορίες μας. Παρα ταύτα, οι άνθρωποι κάνουν ό,τι μπορούν, αλλά και εκείνοι έχουν υπερφορτωθεί, δεν προλαβαίνουν ούτε καν να ενημερωθούν, καθότι έχουν χαθεί σε ένα πέλαγος από ζητήματα, παλιά και νέα. Εδώ είμαστε και θα είμαστε για να διορθώνουμε, να συμπληρώνουμε και να προσθέτουμε.

• Υπάρχουν ακόμη πάρα πολλά γκρίζα σημεία που χρειάζονται απαντήσεις και διευκρινίσεις από τους αρμόδιους. Το ακόμα σημαντικότερο, όμως, έχει να κάνει με πολλά προβλήματα που έχουν ήδη προκύψει, αλλά και συνεχώς προκύπτουν και χρειάζονται λύσεις εδώ και τώρα. Είμαστε σε συνεχή επικοινωνία με το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών και τη Γ.Σ.Ε.Β.Ε.Ε., λαμβάνουμε συνεχή έγκυρη ενημέρωση και την προωθούμε. Αυτό θα είναι, πλέον, σε μόνιμη βάση διότι όπως αντιλαμβάνεστε είμαστε μόλις στην αρχή αυτής της υγειονομικής, οικονομικής, κοινωνικής και γενικά πολλαπλής καταστροφής που έπληξε τον κόσμο μας. Σε αυτή την πρωτόγνωρη κατάσταση, καταλαβαίνετε, ότι με πρώτη την Κυβέρνηση, η οποία έχει και τη συνολική ευθύνη για τη διαχείριση της ασύλληπτης αυτής κρίσης και η οποία, σημειωτέον, δέχεται καθημερινά βροχή αιτημάτων από παντού, όλοι βρισκόμαστε σε διαρκή κινητικότητα καταγραφής των όποιων ζητημάτων που συνεχώς ανακύπτουν, άρα και μία διαρκή ενημέρωση για κάθε νεότερη εξέλιξη.

• Επειδή οι περιπτώσεις, οι υποπεριπτώσεις και οι ιδιαιτερότητες είναι άπειρες, μπορείτε να μας αποστείλετε με όποιον τρόπο μπορείτε, με email στο enosieekpa@gmail.com ή να μας τηλεφωνείτε στο 210 3229500 για το δικό σας θέμα και πρόβλημα και θα σας απαντάμε άμεσα, ανεβάζοντας ταυτόχρονα την απάντηση και στις ιστοσελίδες μας του σωματείου www.eekpa.com και της Ομοσπονδίας www.peripteranews.gr, καθώς μπορεί να αφορά και άλλους συναδέλφους. Σας προτρέπουμε, πάντως, να επισκεπτείτε τον ιστότοπο του Επαγγελματικού Επιμελητηρίου Αθηνών (www.eea.gr), όπου θα βρείτε εξαιρετικά χρήσιμες πληροφορίες, οι οποίες συνεχώς εμπλουτίζονται. Επίσης, μπορείτε να στέλνετε τα ερωτήματά σας και να λαμβάνετε απάντηση για ό,τι σας απασχολεί και σας αφορά (αρκεί να υπάρχει απάντηση). Έτσι κι αλλιώς, το Επιμελητήριο σε συνεργασία με τη Γ.Σ.Ε.Β.Ε.Ε. συγκεντρώνει καθημερινά τα ερωτήματα και τις απορίες των επαγγελματιών και τα στέλνει στα Υπουργεία για διευκρινίσεις, μαζί με τα αιτήματα που συνεχώς καταφθάνουν και προωθούνται για επίλυση στους αρμόδιους.

• Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να έχουμε όλοι μας κατά νου ότι τα ακόμη δυσκολότερα είναι μπροστά μας. Κατά τη γνώμη μας, έχουμε μακρύ Γολγοθά να ανεβούμε και έτσι πρέπει να ενημερωνόμαστε σωστά και έγκαιρα, να διαβάζουμε όσο γίνεται καλύτερα τη συγκυρία κάθε φορά, να ετοιμαζόμαστε κατάλληλα ώστε να προσαρμοστούμε στη νέα πραγματικότητα που έρχεται, στα νέα δεδομένα που διαμορφώνονται παγκοσμίως και τα οποία θα μας επηρεάσουν τα μέγιστα στο κοντινό, αλλά και το πιο μακρινό μέλλον.



ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ

ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΔΩΡΕΑ 50 ΥΠΕΡΕΞΟΠΛΙΣΜΕΝΩΝ ΜΕΘ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΡΕΛΙΑΣ ΑΕ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Σε μία πολύ μεγάλη δωρεά συμβάλλοντας στη μάχη κατά του κορονοϊού προχώρησε η καπνοβιομηχανία «Καρέλια», η οποία δώρισε στο υπουργείο Υγείας 50 υπερσύγχρονους, πλήρως εξοπλισμένους σταθμούς Μονάδων Εντατικής Θεραπείας για την ενίσχυση του ΕΣΥ!



Αναλυτικά η ανακοίνωση της «Καρέλια Α.Ε.»:

«Η Καρέλια Α.Ε. θέλοντας να συμβάλει στην εθνική, εξαιρετικά δύσκολη προσπάθεια για την αντιμετώπιση της νόσου COVID-19, αποφάσισε τη δωρεά, προς το Υπουργείο Υγείας, 50 υπερσύγχρονων, πλήρως εξοπλισμένων σταθμών Μ.Ε.Θ. (Μονάδες Εντατικής Θεραπείας), αποτελούμενων από ειδική ηλεκτρονική κλίνη, monitor παρακολούθησης ζωτικών λειτουργιών και ηλεκτρονικό αναπνευστήρα υψηλής τεχνολογίας.

Η δωρεά των 50 σταθμών Μ.Ε.Θ. αποσκοπεί στην έγκαιρη και στοχευμένη ενίσχυση του Ε.Σ.Υ. (Εθνικού Συστήματος Υγείας), προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι αυξημένες ανάγκες εντατικής παρακολούθησης και θεραπείας που αναμένεται να προκύψουν ενόψει της επαπειλούμενης έξαρσης της νόσου.

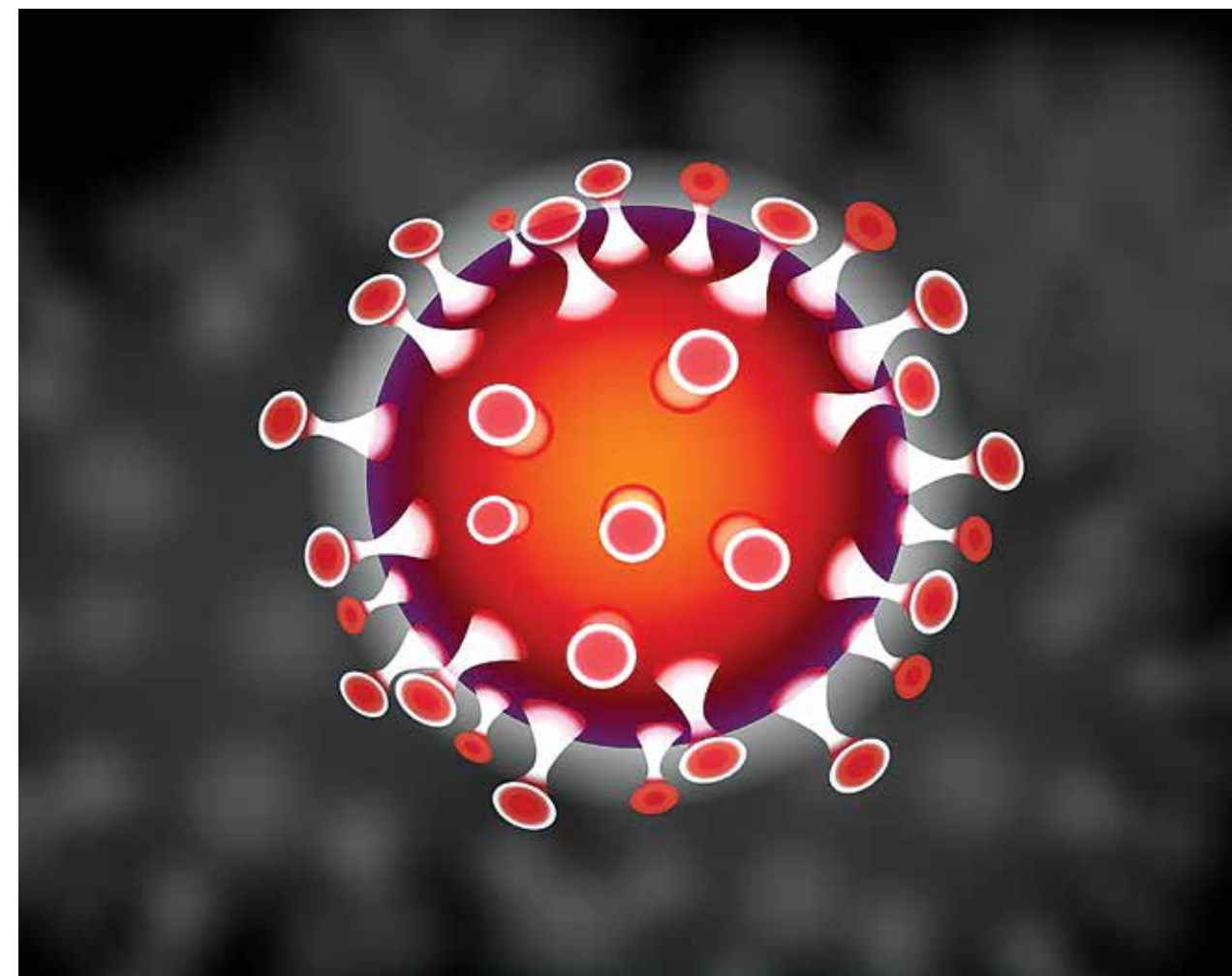
Η εν γένει υλοποίηση της δωρεάς και η κατανομή των σταθμών Μ.Ε.Θ. στις νοσοκομειακές μονάδες του Ε.Σ.Υ. θα πραγματοποιηθεί σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας με στόχο τη βέλτιστη αξιοποίησή τους σε περιοχές της χώρας ή σε νοσοκομειακές δομές που πάσχουν εντονότερα από την έλλειψη επαρκούς ιατρικού εξοπλισμού.

Παραμένοντας πάντοτε κοινωνικά ενεργή, η ΚΑΡΕΛΙΑ Α.Ε. εύχεται η χώρα μας να διέλθει με τις μικρότερες δυνατές απώλειες από την παγκόσμια αυτή κρίση και η επόμενη μέρα να τη βρει ενωμένη, δυνατή και αποφασισμένη να εργαστεί ξανά για ένα ελπιδοφόρο μέλλον»

ΤΙ ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΩΣ ΚΡΟΥΣΜΑ ΚΑΙ ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΕΛΕΓΧΟ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Ο ΕΟΔΥ εξέδωσε ανακοίνωση για το τι θεωρείται κρούσμα κορονοϊού αλλά και ποια είναι τα κριτήρια για τον εργαστηριακό έλεγχο.



Κάθε ασθενής με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού (αιφνίδια έναρξη νόσου, με τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: βήχας, πυρετός, δύσπνοια), κατά την προσέλευσή του σε οποιαδήποτε δομή παροχής υπηρεσιών υγείας πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ενδεχόμενο κρούσμα COVID-19, δηλαδή με τη λήψη των αναγκαίων μέτρων απομόνωσης από άλλους ασθενείς και επισκέπτες (π.χ. χωριστός χώρος αναμονής), καθώς και με τη λήψη του ενδεδειγμένου ατομικού εξοπλισμού προστασίας από το προσωπικό υπηρεσιών υγείας. Τα παραπάνω αναφέρει ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), σε σημερινή του ανακοίνωση για τον ορισμό κρούσματος.

Τα κριτήρια για εργαστηριακό έλεγχο έχουν συνταχθεί με βάση τα τρέχοντα επιδημιολογικά δεδομένα και τονίζεται ότι, καθώς η επιδημία

εξελίσσεται, ενδέχεται να τροποποιηθούν. Προσθέτει πως ασθενείς με ήπια συμπτώματα πρέπει να μην επισκέπτονται νοσοκομεία ή άλλες μονάδες υγείας και να παραμένουν στο σπίτι.

ΥΠΟΠΤΟ ΚΡΟΥΣΜΑ (ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΕΛΕΓΧΟ):

- Ασθενείς με σοβαρή οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού που χρειάζονται νοσηλεία ή που νοσηλεύονται
- Νοσηλευόμενοι ή φιλοξενούμενοι σε μονάδες ηλικιωμένων ή χρονίως πασχόντων με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού
- Προσωπικό Υπηρεσιών Υγείας με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού
- Ηλικιωμένοι ή άτομα με υποκείμενα χρόνια νοσήματα (π.χ. νοσήματα του αναπνευστικού, καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδη διαβήτης) που εκδηλώνουν οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού.



Αφιέρωμα



ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ

237 ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ – ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ «ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ» ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ» ΣΕ ΟΛΗ ΤΗ ΧΩΡΑ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Οι Δήμοι βρίσκονται από την πρώτη μέρα, στην «πρώτη γραμμή» της μάχης για την αντιμετώπιση της πανδημίας προκειμένου να στηρίξουν τους πολίτες των τοπικών κοινωνιών, ιδίως εκείνους που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, ο αριθμός των οποίων διαρκώς αυξάνεται.



Σε αυτό το δύσκολο έργο δεν είναι μόνοι. Εκατοντάδες εθελοντές από όλη τη χώρα και μεγάλες επιχειρήσεις στηρίζουν την προσπάθειά του, δημιουργώντας μια ισχυρή συμμαχία ευθύνης και αλληλεγγύης, που έχει ένα στόχο, να κρατήσει την κοινωνία μας όρθια σε αυτή την κρίση.

Στο πλαίσιο αυτό, η Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδος ευχαριστεί θερμά την εταιρεία Παπαστράτος για την άμεση και ουσιαστική ανταπόκριση στο κάλεσμά μας για εθελοντική ενίσχυση του προγράμματος «Βοήθεια στο Σπίτι». Συγκεκριμένα, η εταιρεία «Παπαστράτος», από την πρώτη στιγμή αρωγός της ελληνικής κοινωνίας σε αυτή την κρίση με σημαντικές δωρεές, μέσα από την πρωτοβουλία της «Μαζί #prostokalytero» συμμετέχει ενεργά με εθελοντές εργαζομένους της σε 39 περιοχές σε όλη την Ελλάδα προκειμένου οι Δήμοι να ανταποκριθούν στις αυξημένες απαιτήσεις του προγράμματος «Βοήθεια στο Σπίτι». Οι 237 άμεσοι και έμμεσοι εθελοντές εργαζόμενοι της Παπαστράτος θα αναλάβουν με τα δικά τους οχήματα τη μεταφορά φαρμάκων, τροφίμων και ειδών πρώτης ανάγκης από 112 Δήμους, στα σπίτια των δημοτών.

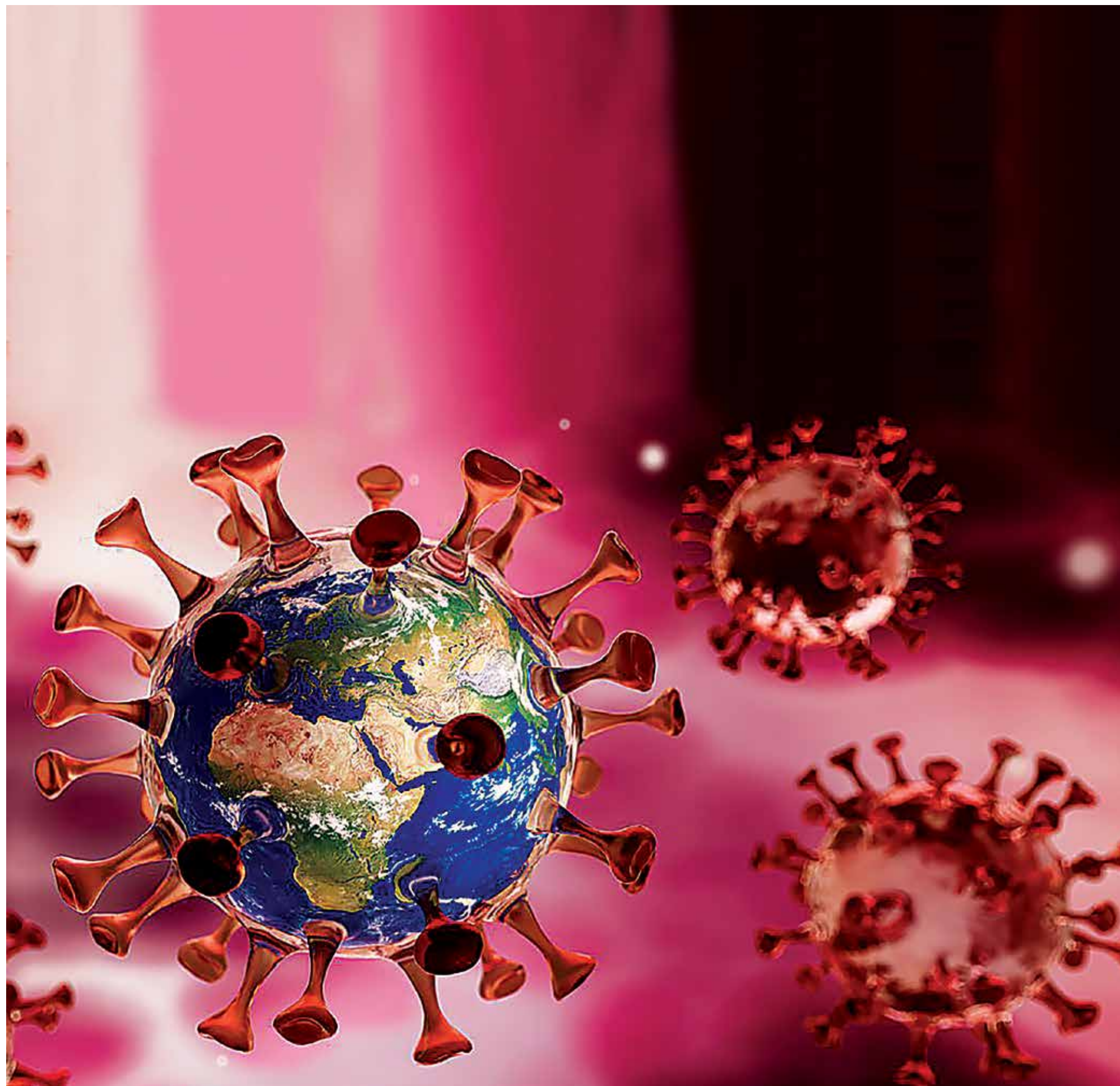
Ο Πρόεδρος της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδας, Δήμαρχος Τρικκαίων, κ. Δημήτρης Παπαστεργίου δήλωσε: «Στο κάλεσμα της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδας για εθελοντική ενίσχυση του προγράμματος «Βοήθεια στο Σπίτι», η Παπα-

στράτος ανταποκρίθηκε ταχύτατα, συμβάλλοντας ουσιαστικά και πρακτικά στο πρόγραμμα αυτό. Θέλω να εκφράσω τις ειλικρινείς μου ευχαριστίες προς τη Διοίκηση και όλους τους εθελοντές της εταιρείας.

Η συμμαχία ευθύνης και αλληλεγγύης που δημιουργεί η αυτοδιοίκηση με τον ιδιωτικό τομέα αποδεικνύει έμπρακτα πως, όταν οι δυνάμεις όλων μας ενώνονται, μπορούμε να καταφέρουμε περισσότερα, προς όφελος των τοπικών κοινωνιών. Ευελπιστώ πως και άλλοι ιδιωτικοί φορείς, θα συνδράμουν και εκείνοι με τη σειρά τους, ώστε να βελτιώσουμε την καθημερινότητα χιλιάδων συμπολιτών, που μας χρειάζονται ακόμη περισσότερο αυτή τη δύσκολη περίοδο».

Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Παπαστράτος, κ. Χρήστος Χαρπαντίδης ανέφερε σχετικά: «Σε αυτή την πρωτόγνωρη εποχή, ως Παπαστράτος επιλέγουμε να βασιστούμε στις αξίες που χαρακτηρίζουν τη μεγάλη ιστορία μας στην επιχειρηματική ζωή της χώρας. Τους ανθρώπους μας και την ευθύνη προς το κοινωνικό σύνολο. Η θέληση να βοηθήσουμε ήταν έντονη, το εσωτερικό κάλεσμα έγινε αυθόρμητο και μέσα σε τρεις ημέρες βγήκαν μπροστά 237 άνθρωποι της Παπαστράτος, αναλαμβάνοντας εθελοντικά αυτή τη σημαντική δέσμευση. Σε μια στιγμή κρίσιμη για όλους, η κίνηση αυτή με γεμίζει ελπίδα και υπερηφάνεια».

Η ΕΤΑΙΡΕΙΑ
«ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΟΣ», ΑΠΟ
ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΤΙΓΜΗ
ΑΡΩΓΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ
ΚΡΙΣΗ ΜΕ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ
ΔΩΡΕΕΣ, ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ ΤΗΣ «ΜΑΖΙ
#PROSTOKALYTERO»
ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΕΝΕΡΓΑ
ΜΕ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ
ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΤΗΣ
ΣΕ 39 ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΣΕ
ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΟΙ ΔΗΜΟΙ
ΝΑ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΘΟΥΝ ΣΤΙΣ
ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ
ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
«ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ».



οι 100 ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΠΟΥ ΑΛΛΑΞΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Περισσότεροι από 70.000 νεκροί, 4 δισ. άνθρωποι σε κατ' οίκον περιορισμό και παγκόσμιος τρόμος. 100 ημέρες από την επίσημη ανακοίνωση της εμφάνισης του κορωνοϊού στην Κίνα ο πλανήτης θυμίζει σκηνικό ταινίας περιπέτειας.

Από το διάγγελμα της βασίλισσας Ελισάβετ υπό το πνεύμα του Blitz μέχρι τις αμερικανικές αρχές που επικαλέσθηκαν το Περλ Χάρμπορ, οι μνήμες των σκοτεινότερων στιγμών της ιστορίας επέστρεψαν με την είσοδο σε έναν νέου τύπου «πόλεμο», όπου το υγειονομικό προσωπικό βρίσκεται στο μέτωπο.

Ο ιός, που χαρακτηρίστηκε «εχθρός της ανθρωπότητας» από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, έχει ήδη προσβάλει περί 1,3 εκατομμύρια ανθρώπους. Ο αριθμός δεν απεικονίζει φυσικά την πραγματικότητα ελλείψει εκτεταμένων διαγνωστικών ελέγχων. Οι επιπτώσεις της πανδημίας είναι ανυπολόγιστες και χιλιάδες δισεκατομμύρια ευρώ ή δολάρια θα διατεθούν από τις κυβερνήσεις του κόσμου για να αντιμετωπισθεί η βαθιά οικονομική ύφεση που έρχεται.

ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ: Η ΚΟΙΤΙΔΑ ΤΗΣ ΟΥΧΑΝ

Η μυστηριώδης ιογενής πνευμονία που προήλθε αναμφίβολα, σύμφωνα με τους κινέζους ερευνητές, από την νυχτερίδα, φορέα πλήθους κορωνοϊών, και μεταφέρθηκε στον άνθρωπο μέσω ενός ξενιστή, ενδεχομένως του παγκολίνου, ενός θηλαστικού που απειλείται με εξαφάνιση, εμφανίστηκε στο τέλος του 2019 στην πόλη Ουχάν, στην κεντρική Κίνα.

Σύμφωνα με τις κινεζικές αρχές, προσβάλλει 59 ανθρώπους κατά την διάρκεια του Δεκεμβρίου, ανάμεσά τους μεγάλο αριθμό εργαζομένων αγοράς της πόλης όπου πωλούνται ζωντανά άγρια ζώα που προορίζονται για κατανάλωση στις κινεζικές κουζίνες. Στις 31 Δεκεμβρίου, εν τέλει, οι κινεζικές αρχές ειδοποιούν τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας για την εμφάνιση μίας άγνωστης ιογενούς πνευμονίας στην πόλη Ουχάν. Τις προηγούμενες εβδομάδες, πληροφορίες για μία άγνωστη αναπνευστική νόσο στην Κίνα έχουν αρχίσει να κυκλοφορούν στα social media. Ο συναγερμός έχει σημάνει από γιατρούς της πόλης που διώκονται γι' αυτό από τις κινεζικές αρχές.



Αφιέρωμα



Ο ΠΡΩΤΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ ΑΠΟ ΚΟΡΩΝΟΪΟ ΚΑΙ Η ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ

Στις 11 Ιανουαρίου, ανακοινώνεται από τις κινεζικές αρχές ο πρώτος θάνατος από τον νέο κορωνοϊό. Ενώ άνδρα 61 ετών από την Γουχάν με υποκείμενα νοσήματα.

Στις 20 Ιανουαρίου, ανακοινώνονται τα πρώτα κρούσματα εκτός της Γουχάν και χωρίς καμία σχέση με την κοιτίδα του κορωνοϊού. Στο Πεκίνο, την Σεντζέν, αλλά και την Ταϊλάνδη και την Ιαπωνία. Και οι κινεζικές αρχές αποφασίζουν να ανακοινώσουν ότι «τα επιδημιολογικά στοιχεία για την μετάδοση του ιού οδηγούν στο συμπέρασμα ότι ο νέος κορωνοϊός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο». Όμως ο ιός παρουσιάζεται ως επικίνδυνος κυρίως για τους ηλικιωμένους και τους ευάλωτους.

Στις 22 Ιανουαρίου, η πόλη Ουχάν βιώνει αποκλεισμό. Τα αεροδρόμια, οι σιδηροδρομικές συγκοινωνίες και οι οδικές αρτηρίες κλείνουν. Θα ακολουθήσει, στις 25 Ιανουαρίου, ο αποκλεισμός ολόκληρης της επαρχίας Χουμπέι και των 56 εκατομμυρίων των κατοίκων της. Μέτρα δραστικά, ριζοσπαστικά, ανήκουστα στις δυτικές χώρες.

Οι δρόμοι ερημώνουν, αστυνομικές και στρατιωτικές δυνάμεις στήνουν οδοφράγματα και εμποδίζουν κάθε έξοδο και είσοδο στην επαρχία Χουμπέι. Νοσοκομεία φυτρώνουν σε λίγες μέρες. «Η επιδημία είναι δαίμονας. Δεν θα επιτρέψουμε στον δαίμονα να παραμείνει κρυμμένος», βεβαιώνει ο πρόεδρος της Κίνας Σι Τζινπίνγκ.

ΟΤΑΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΗΚΑΝ ΟΥΧΑΝ ΚΑΙ ΧΟΥΜΠΕΪ, ΗΤΑΝ ΗΔΗ ΑΡΓΑ

Όμως, είναι ήδη αργά. Από τα τέλη Δεκεμβρίου και την εμφάνιση των πρώτων κρουσμάτων και μέχρι τον αποκλεισμό της Γουχάν και της επαρχίας Χουμπέι, εκατομμύρια άνθρωποι, εργαζόμενοι εκεί, έχουν εγκαταλείψει την περιοχή για να επιστρέψουν στα σπίτια τους σε ολόκληρη την Κίνα, καθώς πλησιάζουν οι γιορτές του νέου κινεζικού έτους. Μαζί τους παίρνουν το νέο ιό και τον μεταφέρουν σε ολόκληρη την χώρα και εκτός αυτής.

Στις 28 Ιανουαρίου, ο αριθμός των νεκρών που ανακοινώθηκε από τις κινεζικές αρχές ξεπερνά τους 100. Στις 30 Ιανουαρίου, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κηρύσσει διεθνή κατάσταση έκτακτης ανάγκης, αλλά δεν περιορίζει τα ταξίδια. Ωστόσο, αεροπορικές εταιρείες περιορίζουν τις πτήσεις τους από και προς την Κίνα και πολλές ξένες εταιρείες διακόπτουν τις δραστηριότητές τους στην χώρα.

Είναι η αρχή του εφιαλτικού σεναρίου για τον παγκόσμιο τουρισμό, από τον οποίο εξαρτώνται 300 εκατομμύρια θέσεις εργασίας και το 10% του παγκόσμιου ΑΕΠ.

ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΠΟΥ ΕΓΙΝΑΝ ΕΦΙΑΛΤΗΣ

Για εκατοντάδες χιλιάδες τουρίστες, οι διακοπές εξελίσσονται σε εφιάλτη, καθώς εγκλωβίζονται μακριά από τις χώρες τους. Χιλιάδες τουρίστες παγιδεύονται σε κρουαζιερόπλοια όπου εμφανίζονται κρούσματα του νέου ιού για να μεταβληθούν σε πλωτά hot spot της επιδημίας.

Στις αρχές του Απριλίου, η Ευρωπαϊκή Ένωση υπολόγιζε σε 350.000 τους ευρωπαίους τουρίστες για τους οποίους οργανώθηκαν επιχειρήσεις επαναπατριsmού. Περί τους 250.000 παρμένον εγκλωβισμένοι. Στις 31 Ιανουαρίου, καταγράφεται ο πρώτος θάνατος εκτός της Κίνας, στις Φιλιππίνες.

ΤΟ ΠΕΚΙΝΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΟ ΜΕ ΤΗΝ ΛΑΪΚΗ ΟΡΓΗ

Στην Κίνα, η κοινωνία είναι οργισμένη. Ο θάνατος στις αρχές του Φεβρουαρίου του 34χρονου οφθαλμιάτρου Λι Γουελιάνγκ από την νόσο προκαλεί ο νέος κορωνοϊός γεννά κύμα οργής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά των κινεζικών αρχών. Ο Λι Γουελιάνγκ ήταν ο γιατρός που σήμανε συναγερμό για την εμφάνιση του κορωνοϊού τον Δεκέμβριο στην Γουχάν. Κατηγορήθηκε και διώχθηκε μαζί με άλλους επτά κινέζους πολίτες για διασπορά φημών.

Ο νέος κορωνοϊός παραμένει εν γένει μυστηριώδης. Όμως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας σπεύδει να βαφτίσει την νόσο που προκαλεί: «Covid-19».

ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ: Ο ΠΡΩΤΟΣ ΝΕΚΡΟΣ ΕΚΤΟΣ ΑΣΙΑΣ ΗΤΑΝ ΣΤΗ ΓΑΛΛΙΑ

Μέχρι τα μέσα του Φεβρουαρίου, ένας πρώτος θάνατος καταγράφεται εκτός της Ασίας, στην Γαλλία. Και η οικονομία αρχίζει να δονείται.

Ακολουθούν οι ματαιώσεις των μεγάλων διεθνών εκθέσεων και των αθλητικών διοργανώσεων. Η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή αναγκάζεται τελικά, στις 24 Μαΐου να μεταφέρει για το 2021 τους Ολυμπιακούς Αγώνες, για πρώτη φορά σε καιρό ειρήνης.

Στο τέλος του Φεβρουαρίου, η επιτάχυνση της μετάδοσης της επιδημίας γίνεται πλέον αισθητή στην Ιταλία, την Νότια Κορέα και το Ιράν. Οι κινεζικές αρχές από την πλευρά τους ότι η επιδημία στην Κίνα έφθασε στην κορύφωσή της.

Ο ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ ΕΦΕΡΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

Η Ιταλία, που πλήττεται με ιδιαίτερη σφοδρότητα από την επιδημία, είναι η πρώτη χώρα εκτός της Κίνας που λαμβάνει δραστικά μέτρα περιορισμού του πληθυσμού. Η Βενετία, η Ρώμη, η Φλωρεντία μετατρέπονται σε πόλεις φαντάσματα.

Οι μαρτυρίες εξαντλημένων ιταλών γιατρών που εξηγούν ότι απέναντι στην συνεχή ροή ασθενών καλούνται να επιλέξουν ποιους θα περιθάψουν «σε συνάρτηση με την ηλικία και την κατάσταση υγείας, όπως σε καταστάσεις πολέμου», προκαλούν παγκόσμιο σοκ.

Ο ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ ΕΓΙΝΕ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Στις 11 Μαρτίου, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κηρύσσει πανδημία. Ξεκινά η παγκόσμια κινητοποίηση. Οι Ηνωμένες Πολιτείες αρχίζουν να κλείνουν τα σύνορά τους στους ξένους ταξιδιώτες που προέρχονται από την Ευρώπη.

Οι διεθνείς αγορές καταγράφουν διαδοχικές ιστορικές βουτιές. Κυβερνήσεις και κεντρικές τράπεζες ανακοινώνουν μαζικά μέτρα στήριξης της οικονομίας. Σκηνές αλλοφροσύνης εκτυλίσσονται στα σουπερ μάρκετ, όπου πανικόβλητοι καταναλωτές έρχονται στα χέρια για ένα πακέτο μακαρόνια ή χαρτί τουαλέτας.

4 ΔΙΣΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΕ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟ

Την ώρα που η Ευρώπη χαρακτηρίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας νέο «επίκεντρο» της πανδημίας, μία σειρά ευρωπαϊκές χώρες, ανάμεσά τους η Ισπανία, η Γαλλία, εν τέλει και το Ηνωμένο Βασίλειο, επιβάλλουν περιοριστικά μέτρα.

Οι εικόνες των μεγάλων και σιωπηλών πόλεων του κόσμου διαδέχονται τις εικόνες των υπερκορεσμένων νοσοκομείων, με τους διαδρόμους γεμάτους ασθενείς. Στις αρχές του Απριλίου, η μισή ανθρωπότητα, 4 δισεκατομμύρια άνθρωποι, καλούνται ή αναγκάζονται «να μείνουν στο σπίτι».

Ανω του ενός τρίτου του παγκόσμιου στόλου των αεροσκαφών είναι καθηλωμένα στο έδαφος. Σχολεία και πανεπιστήμια είναι κλειστά. Η εργασία εξ αποστάσεως γίνεται ο κανόνας.

ΠΛΕΟΝ #ΜΕΝΟΥΜΕΣΠΙΤΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΓΛΩΣΣΑ

Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κυριαρχεί το hashtag #ΜένουμεΣπίτι σε κάθε δυνατή γλώσσα. Κατακλυσμός από συγκλονιστικές μαρτυρίες του υγειονομικού προσωπικού σε όλο τον κόσμο. Νέες συνθήκες καθιερώνονται στις ερημωμένες πόλεις. Οι κάτοικοι βγαίνουν σε μπαλκόνια και παράθυρα και χειροκροτούν εκφράζοντας την ευγνωμοσύνη τους στους γιατρούς και τους νοσηλευτές της πρώτης γραμμής. Στην Μαδρίτη, ένα παγοδρόμιο μετατρέπεται σε νεκροτομείο και στην Νέα Υόρκη, ένα νοσοκομείο εκστρατείας στήνεται στην καρδιά του Σέντραλ Παρκ.

Στις φτωχότερες και πολυπληθέστερες συνοικίες του πλανήτη, τα περιοριστικά μέτρα εφαρμόζονται με μεγάλη δυσκολία. Οι καταυλισμοί όπου στοιβάζονται εκατομμύρια πρόσφυγες στον πλανήτη μετατρέπονται σε βραδυφλεγείς βόμβες.

ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ: ΑΝΕΛΕΗΤΟΣ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΑ ΚΡΑΤΗ

Στις περισσότερες χώρες ελλείψει σημειώνονται σε προστατευτικές μάσκες και εξοπλισμό. Απέναντι στην παγκόσμια ένδεια, τα κράτη μπαίνουν σε ανελέητο ανταγωνισμό για την προμήθεια υλικών. Οι κλοπές και το λαθρεμπόριο ανθούν. Φόβος για υπερκορεσμό των μονάδων εντατικής θεραπείας, έλλειψη φαρμάκων και υγειονομικού προσωπικού.



ΑΝ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΩΣ ΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ
COVID-19 ΕΙΝΑΙ ΕΛΑΦΡΑ, Η ΝΟΣΟΣ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ ΣΟΒΑΡΗ ΠΡΟΣΒΟΛΗ ΤΩΝ
ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ, ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΣΕ ΝΕΟΤΕΡΟΥΣ
ΑΣΘΕΝΕΙΣ.

Οι περισσότερες χώρες προορίζουν τα διαγνωστικά τεστ για τα σοβαρά περιστατικά. Η Νότια Κορέα, Γερμανία και η Σιγκαπούρη επιλέγουν την στρατηγική της πραγματοποίησης των τεστ σε ευρεία κλίμακα για να αποφύγουν τα ακραία περιοριστικά μέτρα. Η στρατηγική αυτή συνοδεύεται στην Νότια Κορέα από τεχνολογική παρακολούθηση των κινήσεων των ανθρώπων, μέθοδος δύσκολα εφαρμόσιμη σε χώρες όπου η προστασία της ιδιωτικής ζωής θεωρείται δεδομένη.

Και στο μεταξύ, στην Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες έχει αρχίσει η κούρσα για την ανάπτυξη εμβολίων και θεραπειών ανάμεσα στους κολοσσούς της φαρμακοβιομηχανίας.

ΤΑ ΘΥΜΑΤΑ

Αν και γενικώς τα περιστατικά της Covid-19 είναι ελαφρά, η νόσος μπορεί να προκαλέσει σοβαρή προσβολή των πνευμόνων, ακόμη και σε νεότερους ασθενείς.

Αν και αρχικά θεωρήθηκε ότι οι μικρότεροι είναι προστατευμένοι, σπάνιες περιπτώσεις θανάτων εφήβων, ενός παιδιού 5 ετών και δύο βρεφών προκαλούν συγκίνηση σε Ευρώπη και ΗΠΑ. Οι οικίς ευγηρίας παντού πλήττονται ανελέητα.

Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΚΡΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟ 1945

Ο ΟΗΕ χαρακτηρίζει την πανδημία χειρότερη κρίση την οποία αντιμε-

τωπίζει η ανθρωπότητα από το 1945. Συνδυάζει μία απειλητική ασθένεια και το φάσμα μίας οικονομικής ύφεσης πρωτοφανούς στο πρόσφατο παρελθόν.

Την ώρα που στην Κίνα η επαρχία Χουμπέι και η πρωτεύουσά της η πόλη Γουχάν βγαίνουν από την καραντίνα, η Ιταλία, η χώρα με τους περισσότερους νεκρούς, έχει ξεπεράσει το φράγμα των 15.000 θανάτων.

ΟΙ ΗΠΑ ΣΤΟ ΕΛΕΟΣ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

Οι Ηνωμένες Πολιτείες, όπου ο Ντόναλντ Τραμπ βρίσκεται «σε πόλεμο με τον κινεζικό ιό», μετρούν άνω του ενός τετάρτου των κρουσμάτων του κορωνοϊού παγκοσμίως και ετοιμάζονται για το χειρότερο. Η ανεργία έχει εκτοξευθεί, ενώ ο επικεφαλής των ομοσπονδιακών υγειονομικών υπηρεσιών των ΗΠΑ προειδοποίησε ότι η επόμενη εβδομάδα θα είναι το «Περλ Χάρμπορ», η «11η Σεπτεμβρίου» για τις ΗΠΑ.

Και ο κόσμος αρχίζει να αναρωτιέται για την επόμενη ημέρα, μετά την χαλάρωση των περιοριστικών μέτρων. Υπάρχει κίνδυνος δεύτερου κύματος της επιδημίας; Οι κυβερνήσεις καθυστέρησαν να αντιδράσουν; Πόσο κοντά στην πραγματικότητα είναι ο απολογισμός των θανάτων που ανακοινώθηκε από την Κίνα (λίγο άνω των 3.000); Ποιος θα είναι οι διαστάσεις της οικονομικής κρίσης; Ποιος θα είναι οι επιπτώσεις για την δημοκρατία και τις πολυμερείς διεθνείς σχέσεις;



Αφιέρωμα



ΤΟ ΕΜΠΟΡΙΟ «ΔΙΕΔΩΣΕ» ΤΟΝ ΙΟ – Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Πολύ μεγάλη είναι η σχέση της σοβαρότητας με την οποία έπληξε ο κοροναϊός τις χώρες της ΕΕ με το μέγεθος των εμπορικών τους συναλλαγών με την Κίνα.



Όπως προκύπτει από την έρευνα της GLOBAL GREECE, η οποία εξειδικεύεται στην υποστήριξη των εξαγωγών των ελληνικών επιχειρήσεων, η Γερμανία, η Ολλανδία, το Ηνωμένο Βασίλειο, η Γαλλία, η Ισπανία και το Βέλγιο που κρατούν τα σκήπτρα στις εμπορικές σχέσεις με την χώρα της Άπω Ανατολής εμφανίζουν τα περισσότερα κρούσματα πανευρωπαϊκά.

Αντίθετα, χώρες όπως η Ελλάδα όπου ο αριθμός των συναλλαγών είναι μικρός, εμφανίζουν μικρό αριθμό κρουσμάτων. Σε ότι αφορά τη χώρα μας, η απόφαση των Κινέζων να μην ταξιδέψουν στην Ελλάδα την περασμένη Πρωτοχρονιά, προτιμώντας άλλες μεγάλες πρωτεύουσες και χειμερινά θέρετρα της Ευρώπης, αλλά και το χαμηλότερο οικονομικό επίπεδο των Ελλήνων-μετά από την κρίση- το οποίο συνεπάγεται λιγότερα υπερατλαντικά ταξίδια και κρουαζιέρες αυτή την εποχή, «λειτούργησαν» θετικά στην διασπορά του ιού από την Άπω Ανατολή.

Σύμφωνα με την έρευνα, η σοβαρότητα με την οποία έπληξε ο ιός την κάθε ευρωπαϊκή χώρα, εξαρτάται από τις συνθήκες διασποράς και τα λάθη που έγιναν, όπως ποδοσφαιρικοί αγώνες, κέντρα χειμερινών διακοπών, λειτουργία καταστημάτων, καφέ, εργοστασίων κλπ, από τα μέτρα που ελήφθησαν και κυρίως

ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΕΙΧΑΜΕ ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΕΣ ΩΦΕΛΕΙΕΣ ΕΝΟΣ ΚΑΚΟΥ, ΔΙΟΤΙ Η ΜΗ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ ΤΗΣ ΚΙΝΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΜΑΣ ΗΤΑΝ ΑΝΑΜΦΙΒΟΛΑ ΚΑΤΙ ΚΑΚΟ.

το πόσο έγκαιρα συνέβη αυτό.

Εξαρτάται όμως και από το πλήθος των ατόμων τα οποία αρχικά έφεραν τον ιό στην κάθε χώρα από την Κίνα. Η Ελλάδα ήταν ευνοημένη στο θέμα αυτό, καθώς οι μικρές εμπορικές της συναλλαγές με την Κίνα συνεπάγονται και σε λιγότερες μετακινήσεις ανθρώπων από και προς τη χώρα αυτή.

Η ΑΡΧΙΚΗ ΔΙΑΣΠΟΡΑ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΕΜΠΟΡΙΟΥ

Ο κοροναϊός εμφανίστηκε στη Κίνα, σε συγκεκριμένη αλλά πολυπληθής περιοχή και από εκεί έγινε διασπορά στην υπόλοιπη χώρα και στη συνέχεια σε όλο τον κόσμο. Αυτό έγινε

μέσω των μετακινήσεων ανθρώπων, είτε Κινέζων που είχαν μολυνθεί προς άλλες χώρες είτε υπηκόων άλλων χωρών οι οποίοι βρέθηκαν εκεί μολύνθηκαν και επέστρεψαν στις χώρες τους.

Οι βασικοί λόγοι αυτών των μετακινήσεων είναι οικονομικοί-εμπορικοί-επιχειρηματικοί, τουριστικοί και κοινωνικοί, με τους δύο πρώτους να κυριαρχούν σε νούμερα.

ΟΙ ΣΥΝΑΛΛΑΓΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Οι συναλλαγές της Ελλάδας με την Κίνα είναι πολύ μικρές. Όχι μόνο ως απόλυτα νούμερα αλλά και αναλογικά με το μέγεθός της ακόμη και στους καλούς μας κλάδους όπως τα τρόφιμα. Ακόμη και στο ελαιόλαδο.

Φαίνεται όμως ότι στην πανδημία είχαμε παράπλευρες ωφέλειες ενός κακού, διότι η μη αξιοποίηση της αγοράς της Κίνας από την οικονομία μας ήταν αναμφίβολα κάτι κακό.

Σύμφωνα με την έρευνα, είναι εμφανές και στα παρακάτω γραφήματα ότι και ο κλάδος τροφίμων ως προς τις εξαγωγές προς την Κίνα έχει τα ίδια περίπου μεγέθη ανά χώρα.

Θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι τα τεράστια μεγέθη της Ολλανδίας, σε όλες τις κατηγορίες, δυσανάλογα με το μέγεθός της καθώς ξεπερνούν ακόμη και εκείνα χωρών όπως η Γερμανία, η Γαλλία, η Ιταλία, οφείλονται στο



γεγονός ότι η Ολλανδία είναι μια κατ' εξοχήν εμπορική χώρα και πύλη εισόδου εμπορευμάτων από τρίτες χώρες στην ΕΕ. Δεν αφορούν δηλαδή σε δικά της παραγόμενα προϊόντα, στο μεγαλύτερο βαθμό.

Οι εξαγωγές τροφίμων της Ελλάδας προς την Κίνα είναι μόλις 16.706.197 ευρώ και, αν δοκιμάζαμε να τις συμπεριλάβουμε στα γραφήματα, δεν δημιουργούν κομμάτι στην πίτα παρά μόνον μια γραμμή.

Χρήσιμα συμπεράσματα όμως μας δίνει στο ελαιόλαδο μια σύγκριση των τριών κύριων ελαιοπαραγωγικών χωρών της Ευρώπης της Ισπανίας, της Ιταλίας και της Ελλάδας, ως προς τις εξαγωγές τους προς την Κίνα.

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Η παραγωγή ελαιολάδου της Ελλάδας σε σχέση με την αντίστοιχη της Ισπανίας και της Ιταλίας είναι ανάλογη με την έκταση και τον πληθυσμό της χώρας μας σε σχέση με τις άλλες δύο χώρες.

Μεταξύ τους όμως σημειώνονται διαφορές. Η Ισπανία παράγει αναλογικά λίγο περισσότερο ελαιόλαδο από την Ιταλία σε σχέση με την έκτασή τους και πολύ περισσότερο σε σχέση με τον πληθυσμό τους.

Ωστόσο οι εξαγωγές ελαιολάδου της Ισπανίας προς την Κίνα είναι ακόμη περισσότερες σε σχέση με την παραγωγή τους ενώ της Ελλάδας μηδαμινές. Καθώς όμως οι εξαγωγές της Ιταλίας είναι ανάλογες με την παραγωγή της, στην ουσία η Ισπανία είναι εκείνη η οποία κατά κάποιο τρόπο καλύπτει τα δικά μας ποσοστά.



Βλέπουμε όμως ότι τα ποσοστά των κρουσμάτων του κοροναϊού της Ελλάδας σε σχέση με τις δύο υπό μελέτη χώρες- εταίρους μας στην ΕΕ αλλά ανταγωνίστριες στην παγκόσμια αγορά ελαιολάδου, είναι ακριβώς ανάλογα με τα ποσοστά εξαγωγών προς την Κίνα. Μεταξύ τους παρουσιάζουν μια διαφορά καθώς τα κρούσματα του κοροναϊού στην Ιταλία είναι αναλογικά περισσότερα από την Ισπανία ως προς τις εξαγωγές ελαιολάδου των δύο χωρών προς την Κίνα.

Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι ευθύνονται

οι εξαγωγές ελαιολάδου προς την Κίνα για το βαρύ πλήγμα του κοροναϊού στις δύο αυτές χώρες και το πολύ ελαφρύτερο προς την Ελλάδα.

Οι εξαγωγές ελαιολάδου όμως εντάσσονται στις συνολικές εξαγωγές τροφίμων των χωρών οι οποίες με τη σειρά τους εντάσσονται στις συνολικές εξαγωγές προϊόντων προς την Κίνα, οι οποίες όπως φάνηκε στο πρώτο μέρος της Μελέτης έχουν μια ευθύνη ως προς την αρχική διείσδυση του κοροναϊού από την Κίνα στην κάθε χώρα.





ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΕΟ ΚΟΡΟΝΟΪΟ;

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Το Ελληνικό Ινστιτούτο Παστέρ απαντά σε επίκαιρες ερωτήσεις αναφορικά με τις διαγνωστικές εξετάσεις που γίνονται για τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2»

1. Τι σημαίνει COVID-19 και τι SARS-CoV-2;

SARS-CoV-2 είναι το επίσημο όνομα του νέου κορωνοϊού ενώ COVID-19 ονομάζεται η νόσος την οποία προκαλεί ο ιός αυτός.

2. Σε ποιους πρέπει να γίνονται εξετάσεις;

Σύμφωνα με τον ΕΟΔΥ οι εξετάσεις για τη νόσο COVID-19 πρέπει να γίνονται κατά προτεραιότητα σε ασθενείς με πυρετό και βήχα ή δύσπνοια και οι οποίοι ανήκουν σε μία από τις ακόλουθες περιπτώσεις:

- νοσηλεύονται
- φιλοξενοούνται σε μονάδες ηλικιωμένων,
- είναι μέλη ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού,
- είναι άτομα ηλικίας > 70 ετών,
- είναι άτομα με σοβαρά χρόνια νοσήματα όπως χρόνια πνευμονοπάθεια, χρόνια καρδιαγγειακό νόσημα, σακχαρώδη διαβήτης, σοβαρή ανοσοκαταστολή.

3. Που χρησιμεύουν οι εξετάσεις για τον SARS-CoV-2

Στην ειδική ανίχνευση του ιού αυτού με σκοπό την έναρξη, τροποποίηση ή τερματισμό της θεραπείας/νοσηλείας.

Στην απομόνωση των ατόμων που βρέθηκαν θετικοί στο SARS-CoV2 (στη φάση της πανδημίας στη χώρα μας ήδη υπάρχει απαγόρευση γενικής κυκλοφορίας). Σε μελέτες της συχνότητας της νόσου στον πληθυσμό.

4. Ποιες εξετάσεις διαθέτουμε για τη διάγνωση του ιού;

Ανίχνευση και ταυτοποίηση του ίδιου του ιού με μοριακή μέθοδο

Ανίχνευση ειδικών αντισωμάτων έναντι του ιού με κλασική ορολογική μέθοδο

Ταχεία διαγνωστικά τεστ, τα οποία μπορούν να ανιχνεύσουν τον ιό, ή τα ειδικά αντισώματα έναντι του ιού, τα οποία όμως δεν διαθέτουν την αξιοπιστία των παραπάνω μεθόδων.

5. Τι είναι και πως γίνεται η μοριακή μέθοδος;

Σύμφωνα με διεθνείς οργανισμούς, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η μοριακή αποτελεί την πιο έγκυρη μέθοδο για τη διάγνωση του νέου κορωνοϊού και είναι ευρέως γνωστή ως PCR («πι-σι-άρ») πραγματικού χρόνου. Για την εξέταση γίνεται λήψη υγρού από τη μύτη ή το φάρυγγα με στείλεό

που μοιάζει με μακριά μπατονέτα. Το δείγμα μπαίνει σε κατάλληλο φιαλίδιο και στέλνεται στο εργαστήριο, όπου ελέγχεται για την παρουσία του ιού μέσω της ανίχνευσης του γενετικού υλικού (RNA) του ιού. Αυτό γίνεται με την μέθοδο PCR πραγματικού χρόνου, στην οποία το γενετικό υλικό του ιού πολλαπλασιάζεται (όπως αντίστοιχα γίνεται όταν κάνουμε πολλές φωτοτυπίες) και έτσι μπορεί να ανιχνευθεί στα ειδικά μηχανήματα.

6. Πόσο χρόνο χρειάζεται για να ολοκληρωθεί η εξέταση και γιατί πολλές φορές η εξέταση αργεί;

Από τη στιγμή που σε ένα δείγμα ξεκινά η διαδικασία της εξέτασης, απαιτούνται περίπου 3 ώρες για την ολοκλήρωσή της. Όταν όμως το εργαστήριο δέχεται μεγάλο αριθμό δειγμάτων, τότε απαιτείται αρκετός χρόνος αφενός για την καταγραφή των ασθενών και αφετέρου για τη διεκπεραίωση των εξετάσεων που πρέπει να γίνεται καθ' ομάδες ορισμένου αριθμού δειγμάτων. Σημαντική καθυστέρηση επίσης παρατηρείται μερικές φορές στην παραλαβή των δειγμάτων από τα νοσοκομεία, ιδίως από όσα είναι εκτός Αθηνών.



ΑΠΟ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΣΕ ΕΝΑ ΔΕΙΓΜΑ ΞΕΚΙΝΑ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ, ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΠΕΡΙΠΟΥ 3 ΩΡΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΗΣ. ΟΤΑΝ ΟΜΩΣ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΧΕΤΑΙ ΜΕΓΑΛΟ ΑΡΙΘΜΟ ΔΕΙΓΜΑΤΩΝ, ΤΟΤΕ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΑΡΚΕΤΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΑΦΕΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΚΑΙ ΑΦΕΤΕΡΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΚΑΘ' ΟΜΑΔΕΣ ΟΡΙΣΜΕΝΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΩΝ.



Αφιέρωμα



7. Υπάρχουν γρήγορα μοριακά τεστ;
Βεβαίως, αλλά γι' αυτά υπάρχουν ειδικές ερωτήσεις παρακάτω.

8. Πόσο αξιόπιστη είναι η μοριακή μέθοδος;

Είναι η πιο αξιόπιστη μέθοδος που διαθέτουμε σήμερα για τη διάγνωση του νέου κορωνοϊού. Όμως η μοριακή εξέταση, όπως και κάθε εξέταση έχει αδυναμίες. Για παράδειγμα, η μοριακή μέθοδος μπορεί να είναι αρνητική σε άτομα χωρίς εμφανή συμπτώματα που έχουν, ωστόσο, μολυνθεί από τον ιό και ενδεχομένως να αναπτύξουν τη νόσο ύστερα από κάποιες μέρες. Επιπλέον, οι μοριακές εξετάσεις μας δείχνουν αν κάποιος έχει τον ιό τώρα, αλλά δεν μπορούν να μας δείξουν αν κάποιος νόσησε στο παρελθόν. Αν για παράδειγμα κάποιος είχε βήχα και πυρετό από τον κορωνοϊό πριν από δύο εβδομάδες, μπορεί η μοριακή εξέτάσή του να είναι αρνητική.

9. Συναντήθηκε με ένα φίλο προ 4 ημερών, ο οποίος βρέθηκε θετικός στον κορωνοϊό την επόμενη ημέρα. Δεν έχω κανένα σύμπτωμα, αλλά έκανα σήμερα τη μοριακή εξέταση και βρέθηκε αρνητικός. Μπορώ να ησυχάσω;

Όχι. Σε άτομα χωρίς συμπτώματα και ιδιαίτερα τις πρώτες ημέρες μετά από επαφή με κρούσμα, η μοριακή εξέταση μπορεί να είναι αρνητική, ενδέχεται όμως τα άτομα αυτά να νοσήσουν αργότερα.

10. Τι είναι οι ορολογικές εξετάσεις; Τι είναι τα IgM και τι τα IgG αντισώματα που ανιχνεύουμε στις ορολογικές εξετάσεις;

Με τις εξετάσεις αυτές ελέγχουμε εάν υπάρχουν αντισώματα έναντι του νέου κορωνοϊού στο αίμα ενός ατόμου και σπανιότερα σε άλλα δείγματα όπως το σάλιο. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, οι ορολογικές εξετάσεις θεωρούνται βοηθητικές και όχι κύριες εξετάσεις για τη διάγνωση του νέου κορωνοϊού.

Τα κυριότερα αντισώματα που παράγει ο ανθρώπινος οργανισμός έναντι των μικροβίων είναι δύο ειδών: τα IgG («άι-τζι-τζι») και τα IgM («άι-τζι-εμ»). Τα IgM αντισώματα παράγονται τις πρώτες ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων και συνήθως παραμένουν στον οργανισμό για 1-2 μήνες. Τα IgG αντισώματα εμφανίζονται στο αίμα λίγο αργότερα από τα IgM και συνήθως παραμένουν στον οργανισμό για αρκετά χρόνια.

11. Αν έχω περάσει λοίμωξη από τον νέο κορωνοϊό και βρεθώ θετικός για αντισώματα σημαίνει ότι έχω ανοσία και δεν κινδυνεύω να ξαναπροσβληθώ από τον ιό;

Ναι, από ότι γνωρίζουμε η λοίμωξη από τον κορωνοϊό αφήνει ανοσία με ελάχιστες εξαιρέσεις. Δεν γνωρίζουμε όμως για πόσο χρόνο διατηρείται η ανοσία.

12. Μπορούμε με τις ορολογικές εξετάσεις να διαπιστώσουμε αν ένα άτομο που εκδηλώνει τώρα βήχα και πυρετό έχει προσβληθεί από το νέο κορωνοϊό;

Η παρουσία θετικών IgM αντισωμάτων χωρίς την παρουσία IgG αντισωμάτων τις πρώτες ημέρες από την έναρξη πυρετού και βήχα μπορεί να σημαίνει ότι τα συμπτώματα οφείλονται στον νέο ιό. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να ληφθούν μέτρα για την αποφυγή διασποράς του ιού. Εάν το τεστ γίνει τις πρώτες 5 ημέρες από την εμφάνιση των συμπτωμάτων μπορεί να είναι αρνητικό διότι ο οργανισμός δεν έχει προλάβει να παράξει αντισώματα.

13. Δεν είχα τους τελευταίους μήνες ποτέ βήχα και πυρετό. Μπορώ με τις ορολογικές εξετάσεις να δω αν έχω περάσει ασυμπτωματικά λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό (COVID-19);

Αν δεν έχετε εκδηλώσει τους τελευταίους μήνες συμπτώματα και είσαστε θετικός στα αντισώματα, τότε είναι πιθανόν να έχετε έρθει σε επαφή με άτομο που είχε τον ιό χωρίς να το έχετε καταλάβει. Πρέπει όμως να έχουμε υπόψη ότι υπάρχει και η πιθανότητα ένα θετικό τεστ αντισωμάτων να είναι λανθασμένο (ψευδώς θετικό), δηλαδή να είναι θετικό το τεστ ενώ το άτομο δεν έχει ασθενήσει από COVID-19.

14. Τι σημαίνει αν τα αντισώματά μου είναι αρνητικά;

Ότι δεν έχετε αντισώματα έναντι του ιού και, επομένως, δεν έχετε έρθει σε επαφή με τον ιό. Προσοχή όμως, σε μερικές περιπτώσεις η αρνητική εξέταση δεν αποκλείει την μόλυνση του ατόμου από το νέο κορωνοϊό (ψευδώς αρνητικό αποτέλεσμα), δηλαδή ενώ υπάρχει η νόσος το τεστ αντισωμάτων να είναι αρνητικό.

15. Σε πόση ώρα παίρνω τα αποτελέσματά μου από το εργαστήριο για τις ορολογικές εξετάσεις;

Οι κλασικές αξιόπιστες ορολογικές εξετάσεις εκτελούνται σε ομάδες δειγμάτων και απαιτούν 1 – 2 ώρες για την πραγματοποίησή τους. Το πότε όμως θα πάρετε το αποτέλεσμα εξαρτάται και από το πόσο συχνά το εργαστήριο εκτελεί την εξέταση.

16. Που αλλού είναι χρήσιμες οι ορολογικές εξετάσεις;

Είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για τον έλεγχο του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού. Οι ιατροί και νοσηλευτές που έχουν αντισώματα θεωρούνται ότι έχουν ανοσία έναντι του κορωνοϊού και επομένως, θα μπορούν να εξετάζουν και να νοσηλεύουν ασθενείς με COVID-19 χωρίς κίνδυνο για τους ίδιους ή για άλλους ασθενείς.

Ιδιαίτερα χρήσιμες είναι οι ορολογικές εξετάσεις σε οροεπιδημιολογικές μελέτες, στις οποίες το αίμα μεγάλου αριθμού ατόμων του πληθυσμού εξετάζεται για παρουσία αντισωμάτων έναντι του νέου κορωνοϊού. Με τον τρόπο αυτό, μπορούμε να εκτιμήσουμε χονδρικά το ποσοστό των ατόμων στην Ελλάδα που έχουν έρθει σε επαφή με τον ιό. Η πληροφορία αυτή είναι σημαντική για το σχεδιασμό παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση





της επιδημίας από τις Υγειονομικές Αρχές της χώρας μας.

17. Υπάρχουν γρήγορα τεστ για ανίχνευση αντισωμάτων;

Βεβαίως, αλλά και γι' αυτά υπάρχουν ειδικές ερωτήσεις παρακάτω.

18. Τι είναι και πόση ώρα χρειάζονται τα γρήγορα τεστ;

Είναι τεστ που δίνουν αποτέλεσμα γρήγορα και μπορούν να πραγματοποιηθούν σε κάθε άτομο ξεχωριστά, χωρίς ειδικό εξοπλισμό και χωρίς την ανάγκη ομαδοποιήσεως των δειγμάτων. Μπορούν να πραγματοποιηθούν για κάθε ασθενή σε μικρό χρονικό διάστημα, π.χ., από 5 μέχρι 30 λεπτά της ώρας. Τα γρήγορα τεστ δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μεγάλο αριθμό δειγμάτων.

19. Πόσων ειδών γρήγορα τεστ διαθέτουμε;

Μπορούμε να τα χωρίσουμε σε 3 μεγάλες κατηγορίες:

Γρήγορα μοριακά τεστ: Θεωρούνται ως τα πιο αξιόπιστα από τα γρήγορα τεστ. Βασίζο-

νται σε μοριακή μέθοδο, που διαφέρει όμως από τις κλασικές μοριακές που προαναφέρθηκαν. Γίνονται σε δείγματα που λαμβάνονται από τη μύτη και το αποτέλεσμα βγαίνει μέσα σε 15 λεπτά. Το μειονέκτημά τους είναι ότι με αυτά μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο περιορισμένος αριθμός δειγμάτων κάθε μέρα. Επιπλέον, δεν είναι ακόμη γνωστός ο χρόνος διαθέσεώς τους στην Ελλάδα.

Γρήγορα τεστ ανίχνευσης αντιγόνου Με αυτά ανιχνεύονται μόρια στην επιφάνεια του ιού. Γίνονται σε δείγματα κυρίως από τη μύτη και μοιάζουν με τα κατ' οίκον τεστ εγκυμοσύνης.

Από την εμπειρία που έχουμε από αντίστοιχα τεστ για τη γρίπη, τα γρήγορα τεστ αντιγόνου είναι πιθανόν να έχουν μικρή ευαισθησία, με συνέπεια σε αρκετές περιπτώσεις να είναι αρνητικά σε άτομα που έχουν μολυνθεί από τον νέο κορωνοϊό.

Γρήγορα ορολογικά τεστ: Τα τεστ αυτά ανιχνεύουν αντισώματα στο αίμα, ή τον ορό του αίματος ασθενών όπως και τα κλασικά ορολογικά που προαναφέρθηκαν. Μοιάζουν και αυτά με τα κατ' οίκον τεστ εγκυμοσύνης, γίνονται για κάθε άτομο ξεχωριστά και απαι-

τούν 5 – 10 min για να βγει το αποτέλεσμα. Κάποια εξ αυτών διαχωρίζουν και τα δύο είδη αντισωμάτων δηλαδή τα IgG και τα IgM, ενώ κάποια άλλα όχι.

20. Έχω μπερδευτεί με όλα αυτά τα τεστ. Τι τεστ πρέπει να κάνω για να διαγνώσω αν ο βήχας και ο πυρετός που έχω οφείλονται στον κορωνοϊό; Ένα γρήγορο τεστ θα με βοηθήσει;

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας η πιο αξιόπιστη μέθοδος είναι η μοριακή μέθοδος και αυτή πρέπει να κάνετε για τη διάγνωση και για να σας συμβουλέψει κατάλληλα ο γιατρός σας. Μπορεί να βοηθήσει και η γρήγορη μοριακή μέθοδος η οποία όμως δεν κυκλοφορεί ακόμη στην Ελλάδα.

Τα κλασικά ορολογικά τεστ μπορούν να βοηθήσουν στη διάγνωση αν το αίμα ληφθεί 4-5 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν επίσημες πληροφορίες για το πόσο αξιόπιστα είναι τα ορολογικά τεστ και επομένως δεν πρέπει από το αποτέλεσμα τους να αποφασίζεται η

εισαγωγή σε νοσοκομείο ή η έναρξη θεραπείας. Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο για τα γρήγορα ορολογικά τεστ.

Τα γρήγορα τεστ αντιγόνου δεν πρέπει επίσης να χρησιμοποιούνται στη διάγνωση με σκοπό τη λήψη απόφασης για εισαγωγή στο νοσοκομείο ή για έναρξη θεραπείας.

Σε κάθε περίπτωση, μη διστάζετε να επικοινωνήσετε με τον ιατρό σας για συμβουλές.

21. Και αν θέλω απλά να δω αν έχω “περάσει” κορωνοϊό;

Στην περίπτωση αυτή μπορείτε να κάνετε εξέταση με κλασικό ορολογικό τεστ, αλλά σε περίπτωση που αυτό δεν είναι διαθέσιμο, μπορείτε εναλλακτικά να εξετασθείτε με ένα γρήγορο ορολογικό τεστ.

22. Χρειάζεται άδεια πριν κυκλοφορήσει ένα τεστ για διαγνωστική χρήση;

Ναι απαιτείται άδεια για την κυκλοφορία ενός τεστ για διαγνωστική χρήση. Στην Ευρώπη πρέπει να έχει τη σήμανση CE-IVD και στις ΗΠΑ να έχει έγκριση από τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων της χώρας αυτής.

Πρέπει να σημειώσουμε ότι λόγω του προβλήματος της πανδημίας, οι άδειες για διαγνωστικά τεστ για το νέο κορωνοϊό δίνονται με γρήγορες συνοπτικές διαδικασίες.

23. Που μπορώ να κάνω εξετάσεις για το νέο κορωνοϊό εάν έχω συμπτώματα;

Στα εργαστήρια αναφοράς και σε όσα εργαστήρια δημόσιων νοσοκομείων πραγματοποιούν την ειδική εξέταση για το νέο κορωνοϊό. Στην περίπτωση αυτή ο γιατρός σας θα πρέπει να ζητήσει την έγκριση του ΕΟΔΥ και να σας παραπέμψει με το ειδικό παραπεμπτικό σημείωμα σε δημόσιο νοσοκομείο αναφοράς για λήψη δείγματός σας για μοριακό τεστ. Στην περίπτωση αυτή η εξέταση γίνεται δωρεάν.

Σε ορισμένες ιδιωτικές κλινικές και ιδιωτικά διαγνωστικά εργαστήρια/κέντρα που παρέχουν εξετάσεις για κορωνοϊό. Στην περίπτωση αυτή δεν χρειάζεται επικοινωνία με τον ΕΟΔΥ. Θα πρέπει όμως να ρωτήσετε από πριν ποιες εξετάσεις γίνονται, να επιλέξετε μοριακό τεστ και να αποφύγετε να κάνετε ταχύ τεστ. Οι εξετάσεις για τον κορωνοϊό δεν καλύπτονται μέχρι τώρα από τον ΕΟΠΥΥ.

ΤΑ ΓΡΗΓΟΡΑ ΤΕΣΤ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΤΟΜΟ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ, ΧΩΡΙΣ ΕΙΔΙΚΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΟΜΑΔΟΠΟΙΗΣΕΩΣ ΤΩΝ ΔΕΙΓΜΑΤΩΝ.



ΕΧΕΙ ΔΙΑΓΝΩΣΘΕΙ ΜΟΝΟ ΤΟ 6% ΤΩΝ ΚΡΟΥΣΜΑΤΩΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

ΠΟΣΟΙ ΕΚΤΙΜΑΤΑΙ ΟΤΙ ΕΧΟΥΝ ΜΟΛΥΝΘΕΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Δύο ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Γκέτινγκεν ισχυρίζονται ότι οι χώρες έχουν εντοπίσει μόνο το 6% όλων των κρουσμάτων COVID-19, κατά μέσο όρο.

Η ομάδα ισχυρίστηκε ωστόσο ότι το ποσοστό ήταν ακόμη χαμηλότερο στο Ηνωμένο Βασίλειο, μόλις στο 1,2% - υποδηλώνοντας ότι το πραγματικό μέγεθος της πανδημίας φτάνει τα 5 εκατομμύρια.

Τα ποσοστά, για τα οποία οι ερευνητές είπαν ότι ήταν αληθή έως την 31η Μαρτίου, ήταν επίσης εκπληκτικά χαμηλά στην Ιταλία (3,5%), την Ισπανία (1,7%) και τις ΗΠΑ (1,6%).

Λόγω των μεγάλων ανομοιοτήτων, χαρακτήρισαν του επίσημους απολογισμούς που κάνουν σε καθημερινή βάση τα υπουργεία Υγείας σε όλον τον κόσμο ως «μόλλον χωρίς νόημα».

Σύμφωνα με επίσημα στατιστικά στοιχεία περίπου 1,5 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως έχουν βγει θετικοί στην Covid-19 την ασθένεια που προκαλεί ο νέος κορωνοϊός. Όπως παρατηρεί η Daily Mail, βάσει των ισχυρισμών των Γερμανών ερευνητών, αυτό υποδηλώνει ότι το πραγματικό μέγεθος της πανδημίας υπολογίζεται περίπου στα 26 εκατομμύρια.

ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ: ΤΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΓΕΡΜΑΝΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ

Ο καθηγητής Σεμπάστιαν Βόλμερ και ο Δρ. Κρίστιαν Μπόμερ, τα ευρήματα των οποίων δεν έχουν εξεταστεί από άλλους επιστήμονες στο πλαίσιο διαδικασίας αξιολόγησης, χρησιμοποίησαν στοιχεία από μελέτη που δημοσιεύτηκε στο The Lancet Infectious Diseases.

Η Γερμανοί επιστήμονες εκτιμούν ότι η Γερμανία ανίχνευσε περίπου το 15,6% όλων των περιπτώσεων. Σημειώνεται ότι το αυστηρό σύστημα ελέγχων για Covid-19 της Γερμανίας με τα εργαστήρια να αναλύουν έως και 90.000 επιχρίσματα την ημέρα, έχει λάβει εύσημα.

Αντιθέτως, το ποσοστό θνησιμότητας στο Ηνωμένο Βασίλειο είναι έξι φορές υψηλότερο, περίπου 11,7%. Από την πλευρά της η βρετανική κυβέρνηση υποσχέθηκε να αυξήσει δραματικά τις προσπάθειες λήψης επιχρισμάτων προκειμένου να φτάσει στα επίπεδα της Γερμανίας μέχρι τα τέλη Απριλίου. Ειδικό ωστόσο δεν είναι βέβαιο ότι κάτι τέτοιο θα επιτευχθεί τελικώς, ενώ οι επικεφαλές του NHS χαρακτήρισαν τους στόχους ως μη ρεαλιστικούς. Στο Ηνωμένο Βασίλειο εξετάζονται μόνο οι ασθενείς των νοσοκομείων και το προσωπικό του NHS. Όπως παρατηρεί η Daily Mail, με το συγκεκριμένο σύστημα δεκάδες χιλιάδες κρούσματα θα περάσουν απαρατήρητα επειδή δεν υποφέρουν από συμπτώματα ή επηρεάζονται μόνο ήπια.

Οι Γερμανοί καθηγητές πρόβλεψαν ότι το ποσοστό των διαγνωσμένων περιπτώσεων στο Ηνωμένο Βασίλειο ήταν μόλις 1,2% στις 31 Μαρτίου. Εκείνη την περίοδο το Ηνωμένο Βασίλειο είχε καταγράψει μόνο 25.000 κρούσματα, τα οποία θα ισοδυναμούσαν με έναν αριθμό 2 εκατομμυρίων, σύμφωνα με τους υπολογισμούς τους. Σύμφωνα με την Daily Mail, με δεδομένο ότι ο επίσημος απολογισμός των κρουσμάτων ανέρχεται σε 60.733, αυτό σημαίνει ότι περίπου 5 εκατομμύρια Βρετανοί έχουν «κτυπηθεί».

Όπως φαίνεται από τον παραπάνω πίνακα, οι Γερμανοί επιστήμονες εκτιμούν ότι στην Ελλάδα, μέχρι τις 31 Μαρτίου είχαν μολυνθεί 12.428 άτομα.

Στις πρώτες ημέρες της επιδημίας, η βρετανική κυβέρνηση χρησιμοποίησε το δικό της μοντέλο εκτιμήσεων που έκανε λόγο για περίπου 1.000 κρούσματα για κάθε ένα θάνατο, υπενθυμίζει το δημοσίευμα.

«Αυτά τα αποτελέσματα σημαίνουν ότι οι κυβερνήσεις και οι υπεύθυνοι για τη χάραξη της πολιτικής πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν ερμηνεύουν τον αριθμό των κρουσμάτων για λόγους σχεδιασμού», δήλωσε ο καθηγητής Βόλμερ και πρόσθεσε ότι «τέτοιες ακραίες διαφορές στα τεστ» σημαίνουν ότι τα επίσημα αρχικά καταγραφής είναι «σε μεγάλο βαθμό μη καταποτιστικά και δεν παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες».

ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ: ΕΚΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΝΕΩΝ ΚΡΟΥΣΜΑΤΩΝ

Από την πλευρά του ο Δρ. Μπόμερ τόνισε ότι «χρειάζονται επείγοντως» σημαντικές βελτιώσεις στην ικανότητα των χωρών να ανιχνεύουν νέες μολύνσεις και να περιορίζουν τον ιό.

Παράλληλα, οι δύο επιστήμονες σημείωσαν ότι ο τερματισμός των lockdown που είναι σε ισχύ σε όλη την Ευρώπη απαιτεί να έχει μειωθεί σημαντικά η μετάδοση των νέων κρουσμάτων.

Τέλος απήνθυσαν έκκληση για «σημαντικές βελτιώσεις στην ικανότητα των χωρών να ανιχνεύουν νέες μολύνσεις» για να αποκτήσουν μια ακριβέστερη εικόνα σχετικά με την πραγματική κρίση. «Ελλείψει τέτοιων μέτρων, ο ιός μπορεί να παραμείνει μη ανιχνεύσιμος ξανά για μεγάλο χρονικό διάστημα και μια νέα επιδημία είναι πιθανότατα θέμα χρόνου».



ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΓΡΙΠΗ (1918) ΦΟΡΟΥΣΑΝ ΜΑΣΚΑ ΜΕΡΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Η εξάπλωση της πανδημίας του κορωνοϊού ανά την υφήλιο πυροδότησε τέτοια απαισιοδοξία στις χρηματαγορές και τέτοιες αντιδράσεις, που δεν είχαμε ξαναδεί από την εποχή της μεγάλης οικονομικής κρίσης του 2008.

Το σοκ για την παγκόσμια οικονομία είναι τεράστιο, οι προβλέψεις διεθνών οργανισμών δυσοίωνες, αλλά η πλήρης κατανόηση των συνεπειών από την διασπορά του κορωνοϊού παραμένει δύσκολη, αφού δεν έχει προηγουμένο στη σύγχρονη ιστορία. Η μοναδική συγκρίσιμη περίπτωση είναι εκείνη της πανδημίας της λεγόμενης ισπανικής γρίπης του 1918 [ονομάστηκε έτσι επειδή ο ισπανικός Τύπος πρωτοαναφέρθηκε σ' αυτήν, ενώ σε άλλες χώρες επικρατούσε λογοκρισία στα ΜΜΕ λόγω του Α' Παγκοσμίου Πολέμου (!)] , από την οποία μπορούν να αντληθούν πολύτιμα διδάγματα για εκείνους που βρίσκονται στα κέντρα αποφάσεων.

20-50 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΟΙ ΝΕΚΡΟΙ ΤΗΣ ΙΣΠΑΝΙΚΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

Στην πανδημία εκείνη νόσησε το ένα τρίτο του παγκόσμιου πληθυσμού και σύμφωνα με συντηρητικές εκτιμήσεις έχασαν τη μάχη 20 εκατομμύρια άνθρωποι, αν και δεν αποκλείεται ο αριθμός των θυμάτων της ισπανικής γρίπης να έφθασε τα 50 εκατομμύρια, όταν στα πεδία των μαχών του Α' Παγκοσμίου Πολέμου είχαν σκοτωθεί περί τα εννιά εκατομμύρια. Πιθανότατα ένα ποσοστό 2%-3% όσων μολύνθηκαν από τον ιό εκείνο, έχασαν τη μάχη, αλλά η υψηλή θνητότητα οφειλόταν κυρίως σε επιπλοκές της νόσου, όπως η πνευμονία, παρά στην ίδια τη γρίπη. Καταγράφηκαν αλλεπάλληλα κύματα κι οι πε-

ρισσότεροι θάνατοι συνέβαιναν σε διάστημα μιας εβδομάδας από κάθε τέτοιο ξέσπασμα.

Η πανδημία της ισπανικής γρίπης εξαπλώθηκε τάχιστα στον πλανήτη λόγω ιδιαίτερων περιστάσεων:

Ο Α' Παγκόσμιος Πόλεμος είχε μόλις λήξει κι ολόκληροι στρατοί επέστρεφαν στα πατρίδια κουβαλώντας τον ιό.

- Μεγάλο μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού ήταν ήδη εξασθενημένο και ευάλωτο στην επιδημία λόγω των κακουχιών από τον πόλεμο, ειδικά στη Γερμανία.

- Η απουσία διαφάνειας, η λογοκρισία στον Τύπο που είχε επιβληθεί εν καιρώ πολέμου και παρέμενε σε ισχύ καθώς και ο ελάχιστος συντονισμός των κρατών για την αντιμετώπιση της πανδημίας επιδείνωσαν την κατάσταση.

Τα περισσότερα θύματα ήταν κυρίως ηλικίας 15 έως 40 ετών, ενώ πέρα απ' τους θανάτους η έκθεση στον ιό της γρίπης προκάλεσε μακροπρόθεσμα προβλήματα ψυχικά και σωματικά σε πολλούς επιζώντες, ειδικά στους πολύ νέους, πέραν από τις άμεσες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις για την οικονομία.

Ιδιαίτερα ευάλωτοι στον ιό της ισπανικής γρίπης αποδείχθηκαν κυρίως οι πληθυσμοί των αστικών κέντρων λόγω της μόλυνσης του περιβάλλοντος. Ερευνητές διεπίστωσαν πρόσφατα ότι ο αριθμός των νεκρών ήταν





πολύ μεγαλύτερος στις πόλεις με μεγάλη ρύπανση το 2018, πράγμα που καταδεικνύει μια σχέση ανάμεσα στην ατμοσφαιρική ρύπανση και τη μόλυνση από τη γρίπη.

ΤΟ ΣΟΚ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕ Η ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΓΡΙΠΗ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Οι άμεσες οικονομικές συνέπειες της πανδημίας της ισπανικής γρίπης οφείλονταν σε μεγάλο βαθμό και στον πανικό από την εξάπλωση της νόσου. Μεγάλες πόλεις στις ΗΠΑ, όπως η Νέα Υόρκη και η Φιλαδέλφεια, ουσιαστικά παρέλυσαν προσωρινά καθώς είχαν αρρωστήσει πολλοί κάτοικοι. Όπως συμβαίνει και τώρα σε αρκετές χώρες του πλανήτη, επιχειρήσεις κατέβασαν ρολά, ακυρώθηκαν αθλητικές συναντήσεις και δημόσιες συναθροίσεις για να σταματήσει η διασπορά του ιού της γρίπης.

Οι οικονομικές συνέπειες εκείνης της πανδημίας περιλάμβαναν σημαντικές ελλείψεις σε εργατικό δυναμικό, αλλά και αυξανόμενη χρήση των κρατικών συστημάτων Πρόνοιας. Ιστορικοί της Οικονομίας, ωστόσο, δεν μπορούν να καταλήξουν σ' έναν αριθμό αναφορικά με το απωλεσθέν ΑΕΠ, αφού δεν μπορούν να ξεχωρίσουν τις επιπτώσεις από

την πανδημία από εκείνες του Α' Παγκοσμίου Πολέμου.

Οι μακροπρόθεσμες συνέπειες αποδείχθηκαν τρομακτικές. Όπως έδειξαν έρευνες, το μορφωτικό επίπεδο της γενιάς που γεννήθηκε μέσα στην πανδημία της ισπανικής γρίπης ήταν χαμηλό, πολλοί εξ' αυτών αντιμετώπισαν μεγάλα προβλήματα υγείας, τα εισοδήματά τους ήταν χαμηλότερα, όπως και το κοινωνικο-οικονομικό τους στάτους σε σύγκριση με εκείνους που γεννήθηκαν λίγο πριν ή μετά την πανδημία.

Οι άμεσες οικονομικές συνέπειες της πανδημίας της ισπανικής γρίπης οφείλονταν σε μεγάλο βαθμό και στον πανικό από την εξάπλωση της νόσου. Μεγάλες πόλεις στις ΗΠΑ, όπως η Νέα Υόρκη και η Φιλαδέλφεια, ουσιαστικά παρέλυσαν προσωρινά καθώς είχαν αρρωστήσει πολλοί κάτοικοι. Όπως συμβαίνει και τώρα σε αρκετές χώρες του πλανήτη, επιχειρήσεις κατέβασαν ρολά, ακυρώθηκαν αθλητικές συναντήσεις και δημόσιες συναθροίσεις για να σταματήσει η διασπορά του ιού της γρίπης.

Οι οικονομικές συνέπειες εκείνης της πανδημίας περιλάμβαναν σημαντικές ελλείψεις σε εργατικό δυναμικό, αλλά και αυξανόμενη

χρήση των κρατικών συστημάτων Πρόνοιας. Ιστορικοί της Οικονομίας, ωστόσο, δεν μπορούν να καταλήξουν σ' έναν αριθμό αναφορικά με το απωλεσθέν ΑΕΠ, αφού δεν μπορούν να ξεχωρίσουν τις επιπτώσεις από την πανδημία από εκείνες του Α' Παγκοσμίου Πολέμου.

Οι μακροπρόθεσμες συνέπειες αποδείχθηκαν τρομακτικές. Όπως έδειξαν έρευνες, το μορφωτικό επίπεδο της γενιάς που γεννήθηκε μέσα στην πανδημία της ισπανικής γρίπης ήταν χαμηλό, πολλοί εξ' αυτών αντιμετώπισαν μεγάλα προβλήματα υγείας, τα εισοδήματά τους ήταν χαμηλότερα, όπως και το κοινωνικο-οικονομικό τους στάτους σε σύγκριση με εκείνους που γεννήθηκαν λίγο πριν ή μετά την πανδημία.

ΤΡΙΑ ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

Η εμπειρία από την πανδημία του 2018 προσφέρει, σύμφωνα με το μη κερδοσκοπικό μηνιακό δίκτυο The Conversation, τρία πολύτιμα για την τρέχουσα κρίση διδάγματα:

Πρώτον: οι προσπάθειες των Αρχών πρέπει

να εστιαστούν στην αναχαίτιση της εξάπλωσης του κορωνοϊού, αφού η πανδημία της ισπανικής γρίπης προκάλεσε τόσο πολλά θύματα επειδή είχαν μολυνθεί πάρα πολλοί άνθρωποι από τον ιό. Εκτέθηκαν στη νόσο επειδή οι ηγεσίες των κρατών απέτυχαν να φρενάρουν τη διασπορά της και μάλιστα βοήθησαν με τις ενέργειές τους στην εξάπλωσή τους λόγω του βιαστικού επαναπατισμού των στρατιωτών από τα πεδία των μαχών.

Η πολιτική των περιοριστικών μέτρων για την αναχαίτιση της επιδημίας αποδίδει καρπούς. Ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι αμερικανικές πόλεις που επέβαλαν τέτοια μέτρα κατά την έναρξη της επιδημίας είχαν σημαντικά χαμηλότερα ποσοστά θανάτων από εκείνες που καθυστέρησαν να τα υιοθετήσουν.

Δεύτερον: Η καλή πληροφόρηση είναι το κλειδί για τον έλεγχο της επιδημίας. Το τελευταίο που χρειάζεται σε τέτοιες κρίσεις είναι ένα μπλακάουτ στα ΜΜΕ ή ακόμη χειρότερα μια εκστρατεία παραπληροφόρησης, όπως δείχνει το παράδειγμα του Ιράν στην τρέχουσα πανδημία.

Η αλήθεια βγαίνει πάντα κάποια στιγμή

μή στο φως και δεν υπάρχουν ουσιαστικά οφέλη από την απόκρυψή της. Αντιθέτως οι κυβερνήσεις βγαίνουν χαμένες αν η λογοκρισία οδηγήσει σε κοινωνικές αναταραχές. Πολιτικοί επιστήμονες ήδη προσπαθούν να αποτιμήσουν τις μακροπρόθεσμες πολιτικές επιπτώσεις από τη χειραγώγηση ΜΜΕ αναφορικά με τις ειδήσεις για τον κορωνοϊό στην Κίνα.

Τρίτον: Οι κυβερνήσεις πρέπει να προετοιμαστούν εγκαίρως για το χειρότερο σενάριο και τις συνέπειες για τον πληθυσμό και την οικονομία από την πανδημία ώστε να τις μετριάσουν στο μέγιστο δυνατό. Η τρέχουσα πανδημία προκαλεί σοκ τόσο στην προσφορά όσο και στη ζήτηση κι όσο κολλητική είναι η Covid-19 τόσο και η οικονομική κρίση που πυροδοτεί.

ΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΩΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΣΤΙΑΣΤΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΧΑΙΤΙΣΗ ΤΗΣ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ, ΑΦΟΥ Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΗΣ ΙΣΠΑΝΙΚΗΣ ΓΡΙΠΗΣ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕ ΤΟΣΟ ΠΟΛΛΑ ΘΥΜΑΤΑ ΕΠΕΙΔΗ ΕΙΧΑΝ ΜΟΛΥΝΘΕΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΟ.



COVID-19:

ΟΙ ΚΡΙΚΟΙ ΤΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ ΤΗΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑΣ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Την ώρα που η Κίνα ήρε τον αποκλεισμό της Ουχάν, από όπου ξεκίνησε η πανδημία, και καθώς ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες εξετάζουν στρατηγικές χαλάρωσης των περιοριστικών μέτρων, οι ειδικοί προειδοποιούν κατά την επευσμένης άρσης των μέτρων που φρενάρουν την εξάπλωση της επιδημίας.

«Το χειρότερο σενάριο θα είναι ένα είδος γιορτής της Νίκης, με όλον τον κόσμο στους δρόμους, να αγκαλιάζονται και να αλληλοσυχαίρονται», προειδοποιεί ο David Laloo, διευθυντής της Σχολής Τροπικής Ιατρικής στο Λίβερπουλ.

Στο σενάριο αυτό, «όλα τα άτομα που έχουν προσβληθεί ή οι ασυμπτωματικοί φορείς θα έχουν ακόμη μεγαλύτερη δυνατότητα να διαδώσουν την ασθένεια», λέει και τάσσεται υπέρ μίας επιστροφής στην κανονικότητα, σταδιακής και «πολύ περισσότερο ελεγχόμενης».

Ο ρόλος των συναθροίσεων στην μετάδοση των ασθενειών δεν αποτελεί νέα ανακάλυψη. Το Αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) υπενθυμίζει ότι η επιδημία της ισπανικής γρίπης αναζωπυρώθηκε το 1918 εξαιτίας των μαζικών εορτασμών για τον τερματισμό του Α' Παγκοσμίου Πολέμου και για την επιστροφή των στρατιωτών από το μέτωπο.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ 31 ΣΤΗ ΔΙΑΣΠΟΡΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ

Όπως γράφει το ΑΠΕ-ΜΠΕ ένας από τους κινδύνους των συναθροίσεων είναι η παρουσία ενός «σούπερ μολυντή», ενός ατόμου που είναι ικανό να μολύνει μεγάλο αριθμό ανθρώπων. Οι επιστήμονες κάνουν λόγο για τον «ασθενή 31» στην Νότια Κορέα. Στις 10 Φεβρουαρίου, μία 61χρονη Νοτιοκορεάτισσα παρουσίασε πυρετό. Μέλος της αίρεσης του Νέου Κόσμου (Shincheonji), παρευρέθηκε σε τουλάχιστον τέσσερις λειτουργίες στην πόλη Ντεγκού, πριν διαγνωσθεί θετική στον νέο κορωνοϊό.

Μέσα σε λίγες εβδομάδες, χιλιάδες κρούσματα, τα περισσότερα από τα κρούσματα που εμφανίσθηκαν στην Νότια Κορέα, συνδέθηκαν με μέλη της αίρεσης. Την ίδια περίοδο, μέλη της αίρεσης πραγματοποιήσαν επίσης θρησκευτική επίσκεψη στους Αγίους Τόπους. Από τότε χρονολογούνται και τα πρώτα καταγεγραμμένα κρούσματα της Covid-19 στο Ισραήλ.

«Το σχήμα είναι σύνθετο. Πηγαίνεις σε μία οικογενειακή γιορτή ή σε θρησκευτική συγκέντρωση και μολύνεσαι. Επειτα, επιστρέφεις στο σπίτι σου και μεταδίδεις», εξηγεί ο ΚΚ Cheng, διευθυντής του Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Ερευνας Υγείας στο Πανεπιστήμιο του Μπέρμιγχαμ.

Κατά την γνώμη του, η επίσημη έξοδος του πληθυσμού κατά το νέο κινεζικό έτος πιθανότατα ευνόησε την παγκόσμια εξάπλωση της επιδημίας.

Η Γαλλία ανακοίνωσε το πρώτο θάνατο από την Covid-19 εκτός της Ασίας στα μέσα του Φεβρουαρίου. Λίγες ημέρες μετά, περί τις 2.000 χριστιανοί ευαγγελιστές, ανάμεσά τους πολλοί φορείς εν αγνοία τους του ιού, συγκεντρώθηκαν στην Μιλούζ της ανατολικής Γαλλίας.



ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ:

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΝ ΕΡΘΟΥΜΕ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΥΠΟΠΤΟ ΚΡΟΥΣΜΑ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, άτομα που ήρθαν σε επαφή με ύποπτο για COVID-19 κρούσμα (π.χ. μέλη οικογένειας, επαγγελματίες υγείας) ή με επιβεβαιωμένο κρούσμα, παρακολουθούν την υγεία τους από την ημέρα της τελευταίας επαφής και για 14 ημέρες.

Στην περίπτωση που εμφανίσουν συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) ή διάρροια, αναζητούν αμέσως ιατρική βοήθεια.

- Σκόπιμη είναι η τακτική (καθημερινή) και κατά προτίμηση άμεση επικοινωνία των στενών επαφών με επαγγελματία υγείας για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης.
- Τα άτομα που θεωρούνται στενές επαφές πρέπει να έχουν οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μετάβασης σε συγκεκριμένη νοσηλευτική μονάδα, εάν προκύψει ανάγκη.
- Θα πρέπει να υπάρξει προηγούμενη ενη-

μέρωση της νοσηλευτικής μονάδας που θα υποδεχθεί συμπτωματικό ασθενή πριν από τη μετάβασή του

- Χρήση από τον ασθενή απλής χειρουργικής μάσκας κατά τη μετάβασή του στη νοσηλευτική μονάδα.
- Αποφυγή χρήσης των μέσων μαζικής μεταφοράς. Προτιμάται η χρήση ασθενοφόρου ή ιδιωτικού οχήματος με ανοικτά τα παράθυρα.
- Εφαρμογή αναπνευστικής υγιεινής από τον ασθενή (κάλυψη στόματος και μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος, χρήση απλής χειρουργικής μάσκας, χαρτομάντιλων ή του

εσωτερικού του αγκώνα) καθώς και υγιεινής των χεριών. Τήρηση απόστασης τουλάχιστον 1 μέτρου από τους γύρω του τόσο κατά τη διάρκεια της μετάβασης στη νοσηλευτική μονάδα όσο και κατά τη διάρκεια της αναμονής για εξέταση.

- Καθαρισμός και απολύμανση των επιφανειών που λερώθηκαν κατά τη διάρκεια της μετάβασης του ασθενούς στη νοσηλευτική μονάδα, από αναπνευστικές εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10.

Ο Περιπτερούχος

«Ανοικτή» γραμμή με όλους τους συναδέλφους
Με την ενεργό συμμετοχή του καθενός.

Στείλτε μας τις ερωτήσεις σας για όποιο θέμα σας απασχολεί. Θα σας απαντήσουμε στα περισσότερα.

Η γνώμη σας μετράει!

Η επικοινωνία μας βοηθάει όλους

Η γνώμη σας και οι απόψεις σας για μας μετράνε. Σε κείμενο περιεκτικό και κατανοητό, γράψτε χωρίς ακρότητες ό,τι θεωρείται σημαντικό και χρήσιμο.

Το περιοδικό δεν ανήκει σε κάποιον, είναι η **ΦΩΝΗ** όλων μας!
Δώστε **δύναμη** στο λόγο σας!

Ο Περιπτερούχος ταξιδεύει παντού στην Ελλάδα

Όπου κι αν ζείτε και δραστηριοποιήστε στην Ελλάδα, στείλτε μας τα νέα σας και γίνετε ο ανταποκριτής μας.

Ενημερώστε μας αν μπορείτε να διανέμετε και πόσα τεύχη στην περιοχή σας και εμείς θα σας τα αποστείλουμε.

www.eekpa.com



ΜΕΓΑΛΗ ΕΡΕΥΝΑ
Ληστείες, κλοπές και απάτες
στα περίπτερα

Η γνώση είναι θησαυρός

Η εμπειρία σας είναι πολύτιμη.

Ό,τι σημαντικό και χρήσιμο προσφέρετέ το για να το μοιραστούμε όλοι μας.

Σίγουρα κάποιος το χρειάζεται...

Με αίσθημα καλής διάθεσης, αλλά κυρίως ευθύνης, συναδελφικής αλληλεγγύης και προσφοράς.

**Όλοι μαζί μπορούμε καλύτερα,
μπορούμε περισσότερα.**

Κάθε καλή ιδέα εδώ χωράει!

**Τις περιμένουμε ανυπόμονα για
να τις αναπτύξουμε.**



Μη διστάσετε: Πάρτε αμέσως την πρωτοβουλία!

Επικοινωνήστε μαζί μας

(Δευτέρα-Παρασκευή 09.00-20.00)

Τηλέφωνο: 210 3229500

Τηλέφωνο & Fax: 210 3214367

email: peripteriouxos@gmail.com



Αφιέρωμα



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΟΙ ΜΑΣΚΕΣ; ΕΞΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΙ ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Πώς μεταδίδεται ο νέος κορονοϊός; Ποιος κινδυνεύει περισσότερο;

Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατευτούμε; Δεκάδες μύθοι έχουν κυκλοφορήσει γύρω από όλα αυτά τα ζητήματα, συχνά θέτοντας σε κίνδυνο τις ζωές των ανθρώπων που τους πιστεύουν. Ποια είναι όμως η αλήθεια;

ΜΥΘΟΣ: **ΟΙ ΜΑΣΚΕΣ ΔΕΝ** **ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΟ**

Μια μάσκα όντως δεν αρκεί για να είμαστε απόλυτα προστατευμένοι, καθώς ο ιός έχει αποδειχθεί πως περνά στον οργανισμό μας και μέσα από τα μάτια μας, ενώ τα μικροσκοπικά σωματίδιά του μπορούν να διαπεράσουν τις απλές χειρουργικές μάσκες. Ωστόσο, οι μάσκες είναι ικανές να συγκρατήσουν τα σταγονίδια που αποτελούν τον κυριότερο τρόπο μετάδοσης του ιού. Σύμφωνα με ορισμένες έρευνες, μάλιστα, όταν τη φοράμε είμαστε πέντε φορές πιο προστατευμένοι από ότι αν δεν φοράμε απολύτως τίποτα. Επομένως, μια μάσκα είναι αναγκαία για εκείνους που φροντίζουν ασθενείς που έχουν διαγνωστεί με τον ιό ή είναι ύποπτα κρούσματα, είτε πρόκειται για ασθενείς είτε για μέλη της οικογένειας. Ιδανικά, τόσο ο ασθενής όσο και ο φροντιστής θα πρέπει να τις φορούν. Αντιθέτως, κατά πάσα πιθανότητα δεν κερδίζουμε κάτι χρησιμοποιώντας μια μάσκα όταν κυκλοφορούμε στο δρόμο.

ΜΥΘΟΣ: ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ **ΜΙΑ ΓΡΙΠΗ**

Πολλοί ασθενείς δεν θα παρουσιάσουν τίποτα χειρότερο

από συμπτώματα όμοια με της εποχικής γρίπης, όμως το συνολικό προφίλ της ασθένειας, συμπεριλαμβανομένου του ποσοστού θνητότητας της, είναι πιο επικίνδυνο. Αν και πολλοί υποστηρίζουν ότι ενδέχεται να υπερεκτιμούμε αυτό το ποσοστό επειδή δεν λαμβάνουμε υπόψη μας τις ήπιες περιπτώσεις, ο ΠΟΥ διαφωνεί. Τα μέχρι στιγμής στοιχεία δείχνουν ότι το ποσοστό θνητότητας 1% είναι σχετικά ακριβές. Αν αποδειχθεί, ο νέος ιός είναι 10 φορές πιο φονικός από την εποχική γρίπη, η οποία υπολογίζεται ότι στοιχίζει τις ζωές 290.000 – 650.000 ανθρώπων κάθε χρόνο.

ΜΥΘΟΣ: **ΣΚΟΤΩΝΕΙ ΜΟΝΟ** **ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ**

Οι περισσότεροι άνθρωποι που δεν ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες δεν θα νοσήσουν σοβαρά σε περίπτωση που κολλήσουν τον ιό. Ωστόσο, η ασθένεια μπορεί να προκαλέσει σοβαρότερα αναπνευστικά προβλήματα σε σχέση με την εποχική γρίπη ακόμη και στους νέους και υγιείς. Ταυτόχρονα, ομάδες όπως οι επαγγελματίες υγείας, είναι πιο ευάλωτοι εξαιτίας της έκθεσής τους σε πολύ μεγαλύτερο ιικό

φορτίο. Η συμπεριφορά των νέων και υγιών προστατεύει τόσο τους ίδιους όσο και τα ευάλωτα μέλη της κοινωνίας.

ΜΥΘΟΣ: Ο ΙΟΣ **ΜΕΤΑΛΛΑΣΣΕΤΑΙ ΚΑΙ ΓΙΝΕΤΑΙ** **ΠΙΟ ΦΟΝΙΚΟΣ**

Όλοι οι ιοί μεταλλάσσονται με την πάροδο του χρόνου. Η φυσική επιλογή κρίνει ποιο στέλεχος θα καταφέρει να εξαπλωθεί περισσότερο. Εκείνα που καταφέρνουν να εξαπλωθούν πιο γρήγορα και να πολλαπλασιαστούν πιο αποτελεσματικά εντός του οργανισμού, είναι και αυτά που “επιτυγχάνουν”. Η “επιτυχία” ωστόσο δεν συνεπάγεται και μεγαλύτερη επικινδυνότητα, καθώς ένας ιός που σκοτώνει τους ανθρώπους γρήγορα ή τους κάνει να νοσήνουν τόσο βαριά ώστε να αναζητήσουν ιατρική βοήθεια, συνήθως δεν προλαβαίνει να κυκλοφορήσει πολύ εντός της κοινότητας. Γενετικές αναλύσεις που εκπόνησαν Κινέζοι επιστήμονες σε 103 δείγματα του ιού που ελήφθησαν από ασθενείς στην Ουχάν στην αρχή της πανδημίας δείχνουν ότι στην αρχή υπήρξαν δύο διαφορετικά στελέχη του κοροναϊού, με τις ονομασίες L και S. Αν και το 70% ανήκε στον τύπο L, φαίνεται ότι ο S αποτελεί την αρχική μορφή

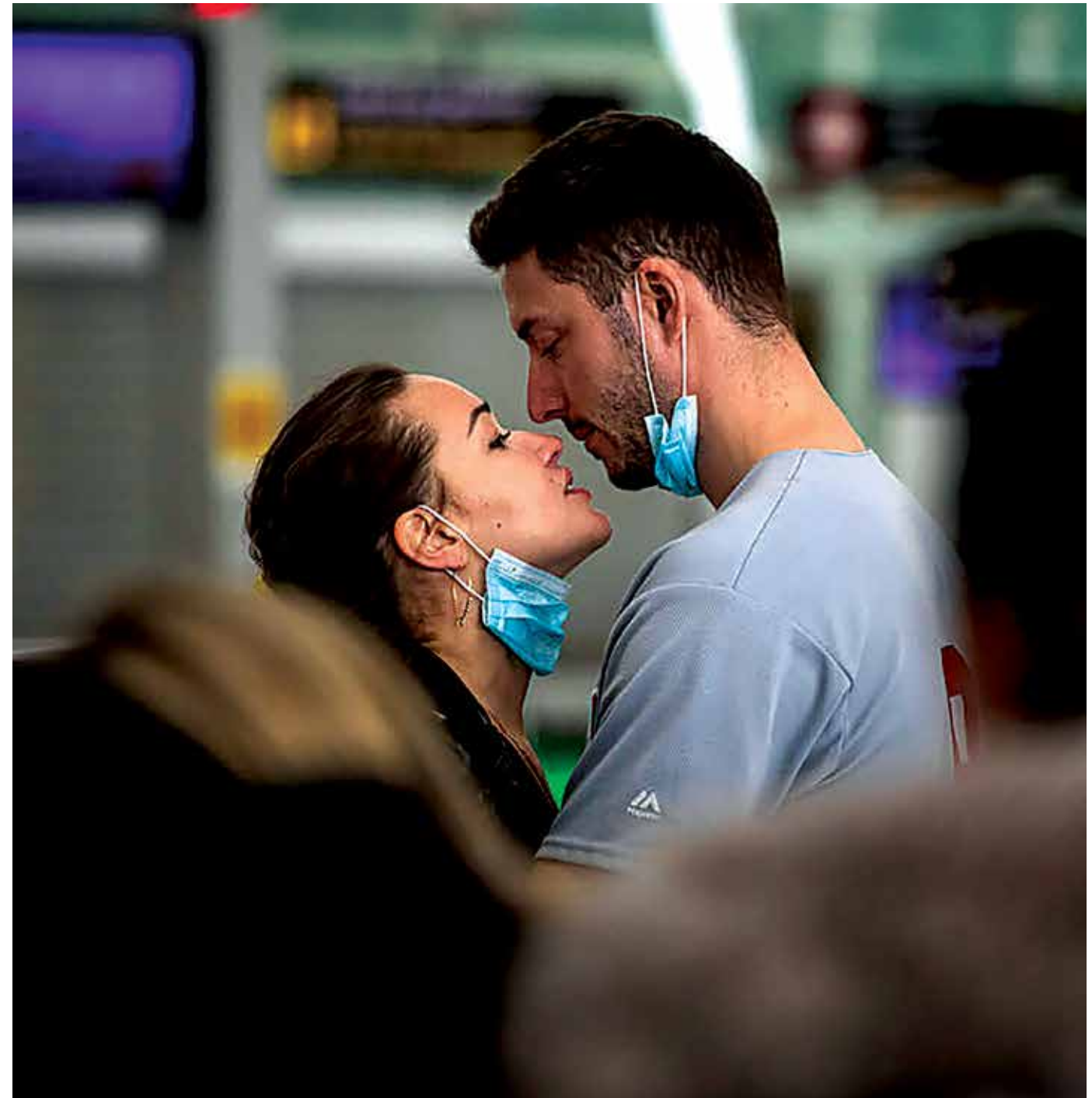
του. Η ομάδα των ερευνητών θεωρεί ότι αυτό ενδεχομένως δείχνει ότι το στέλεχος L είναι πιο επιθετικό, είτε με την έννοια ότι μεταδίδεται ευκολότερα, είτε ότι πολλαπλασιάζεται με μεγαλύτερη ταχύτητα εντός του οργανισμού.

ΜΥΘΟΣ: **ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ 10 ΛΕΠΤΑ** **ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΛΛΗΣΕΙΣ**

Πράγματι, οι οδηγίες προστασίας για τη γρίπη συμβουλεύουν να μην είμαστε σε απόσταση πιο κοντινή από τα δύο μέτρα από κάποιον ασθενή που βήχει ή φτερνίζεται για περισσότερα από δέκα λεπτά. Όμως είναι δυνατό να μολυνθούμε και μετά από μια πιο σύντομη αλληλεπίδραση ή ακόμη και από κάποια επιφάνεια.

ΜΥΘΟΣ: ΣΕ ΛΙΓΟΥΣ **ΜΗΝΕΣ ΘΑ ΕΧΟΥΜΕ ΤΟ** **ΕΜΒΟΛΙΟ**

Οι επιστήμονες έχουν κινηθεί ταχύτατα για την ανάπτυξη εμβολίου και πλέον κάνουν τις πρώτες δοκιμές σε ζώα. Όμως προκειμένου να εξασφαλιστεί πως το εμβόλιο θα είναι ασφαλές, απαιτείται μια μακρά σειρά δοκιμών. Και αυτό είναι κάτι που θα πάρει πολύ χρόνο – σε ένα καλό σενάριο, περίπου ένα χρόνο από τώρα.



ΜΙΑ ΜΑΣΚΑ ΟΝΤΩΣ ΔΕΝ ΑΡΚΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΠΟΛΥΤΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΜΕΝΟΙ. ΚΑΘΩΣ Ο ΙΟΣ ΕΧΕΙ ΑΠΟΔΕΙΧΘΕΙ ΠΩΣ ΠΕΡΝΑ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΑΣ, ΕΝΩ ΤΑ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΚΑ ΣΩΜΑΤΙΔΙΑ ΤΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΔΙΑΠΕΡΑΣΟΥΝ ΤΙΣ ΑΠΛΕΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΜΑΣΚΕΣ. ΩΣΤΟΣΟ, ΟΙ ΜΑΣΚΕΣ ΕΙΝΑΙ ΙΚΑΝΕΣ ΝΑ ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΟΥΝ ΤΑ ΣΤΑΓΟΝΙΔΙΑ ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΟΝ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟ ΤΡΟΠΟ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ ΙΟΥ.



Αφιέρωμα



ΝΕΑ ΜΕΛΕΤΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ: Ο ΙΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ ΣΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΜΕΧΡΙ 4 ΜΕΤΡΩΝ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΑΣΘΕΝΗ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Ο νέος κορονοϊός SARS-CoV-2 μολύνει τόσο τις επιφάνειες όσο και τον αέρα κοντά σε ασθενείς και σε απόσταση μέχρι τεσσάρων μέτρων απ' αυτούς, σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε σ' ένα νοσοκομείο εκστρατείας της Ουχάν και δημοσιεύθηκε την Παρασκευή (10/4), από τα αμερικανικά Κέντρα Πρόληψης και Ελέγχου Ασθενειών (CDC).



Ένας σημαντικός περιορισμός της μελέτης, η οποία δημοσιεύθηκε από την επιθεώρηση CDC Emerging Infectious Diseases, είναι ότι το τεστ που χρησιμοποιήθηκε επιτρέπει να εντοπισθεί η παρουσία του ιού, αλλά όχι και η ποσότητα βιώσιμου ιού. Με άλλα λόγια, το γεγονός ότι ο ιός, που εκτινάσσεται στον αέρα από τα φταρνίσματα ή τις αναπνοές των ασθενών, μπορεί να φθάσει σε απόσταση μέχρι τεσσάρων μέτρων, δεν σημαίνει ότι αυτά τα μόρια θα είναι σε ποσότητα αρκετή για να μολύνει κάποιον.

Οι κινέζοι επιστήμονες πήραν δείγματα από μια υπηρεσία ανάνηψης (15 ασθενείς) του νοσοκομείου εκστρατείας Χουοσενσάν της Ουχάν από τις 19 Φεβρουαρίου μέχρι τις 2 Μαρτίου, καθώς και από μια υπηρεσία γενικής φροντίδας με λιγότερο σοβαρά νοσούντες (24 ασθενείς). Πρόκειται για ένα προκατασκευασμένο νοσοκομείο το οποίο κατασκευάστηκε μέσα σε 10 ημέρες από έναν στρατό εργατών στην αρχή της επιδημίας στην πόλη.

Τα δείγματα ελήφθησαν από το πάτωμα, τα ποντίκια των υπολογιστών, τους σκουπιδοτενεκέδες, τα κάγκελα των κρεβατιών, τις μάσκες των ασθενών, τους εξοπλισμούς προστασίας του νοσηλευτικού προσω-

πικού, τα στόμια εξαερισμού καθώς και από τον αέρα των δωματίων σε πολλά σημεία. «Ο SARS-CoV-2 είχε ευρεία διάδοση στον αέρα και πάνω στην επιφάνεια αντικειμένων στις υπηρεσίες ανάνηψης και γενικής φροντίδας, κάτι που σημαίνει πως υπάρχει εν δυνάμει αυξημένος κίνδυνος μόλυνσης για το νοσηλευτικό προσωπικό και για άλλες κοντινές επαφές», γράφουν οι ερευνητές.

ΣΟΛΕΣ ΤΩΝ ΠΑΠΟΥΤΣΙΩΝ

Οι πιο μολυσμένες ζώνες ήταν κοντά σε ασθενείς που βρίσκονταν σε μονάδες εντατικής. Τα πιο μολυσμένα αντικείμενα ήταν τα ποντίκια των υπολογιστών και ακολουθούσαν οι σκουπιδοτενεκέδες και τα κρεβάτια και τα πόμολα στις πόρτες.

Όμως και οι μισές από τις σόλες των παπουτσιών του νοσηλευτικού προσωπικού είχαν επίσης ίχνη του ιού. «Συνιστούμε μετ' επιτάσεως στον κόσμο να απολυμαίνει τα παπούτσια του πριν βγει από υπηρεσίες όπου βρίσκονται ασθενείς της Covid-19», καταλήγουν οι ερευνητές.

Συμβουλεύουν επίσης να απολυμαίνονται οι μάσκες μετά τη χρήση, πριν απορριφθούν. Ο ιός εντοπίστηκε και στον αέρα, μάλλον συχνότερα

κοντά στο κρεβάτι του ασθενούς παρά κοντά στους σταθμούς εργασίας των γιατρών. Όμως μια φορά βρήκαν τον ιό σε απόσταση τεσσάρων μέτρων από τον άρρωστο και γι' αυτό γράφουν πως «η μέγιστη απόσταση της μετάδοσης σταγονιδίων του SARS-CoV-2 μπορεί να είναι τα τέσσερα μέτρα». Δεδομένης της σημαντικής μόλυνσης του περιβάλλοντος των ασθενών, οι ερευνητές εκτιμούν πως «η απομόνωση κατ' οίκον ανθρώπων με ένα ύποπτο κρούσμα Covid-19 μπορεί να μην αποτελεί αποτελεσματική στρατηγική ελέγχου».

Ο κύριος τρόπος μόλυνσης από τον νέο κορονοϊό είναι τα σχετικά μεγάλα σταγονίδια που παράγονται όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε. Όμως εκπέμπουμε επίσης μικροσκοπικά σταγονίδια μιλώντας και αναπνέοντας και η παρουσία του κορονοϊού σε επαρκείς ποσότητες στο εσωτερικό αυτών των σταγονιδίων (αεροζόλ) αποτελεί αντικείμενο έντονης επιστημονικής συζήτησης.

Για προληπτικούς λόγους, οι ΗΠΑ συνέστησαν να καλύπτεται το πρόσωπο ώστε να αποφεύγεται το ενδεχόμενο άνθρωποι που είναι φορείς του ιού, αλλά δεν έχουν συμπτώματα, να μολύνουν άλλους ανθρώπους μιλώντας ή αναπνέοντας.

ΟΙ ΠΙΟ ΜΟΛΥΣΜΕΝΕΣ ΖΩΝΕΣ ΗΤΑΝ ΚΟΝΤΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΝ ΣΕ ΜΟΝΑΔΕΣ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ. ΤΑ ΠΙΟ ΜΟΛΥΣΜΕΝΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΗΤΑΝ ΤΑ ΠΟΝΤΙΚΙΑ ΤΩΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΣΑΝ ΟΙ ΣΚΟΥΠΙΔΟΤΕΝΕΚΕΔΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΚΡΕΒΑΤΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΟΜΟΛΑ ΣΤΙΣ ΠΟΡΤΕΣ.



Αφιέρωμα



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΑΝ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Ο Ιατρικός Σύλλογος Αθήνας εξέδωσε οδηγίες για το τι πρέπει να κάνουμε σε περίπτωση εμφάνισης ήπιων συμπτωμάτων κορονοϊού σε κάποιο μέλος της οικογένειας.

Συγκεκριμένα, αναφέρει: Στην περίπτωση που εμφανιστούν συμπτώματα του Covid-19, θα πρέπει να παραμείνετε στο σπίτι, αν είστε άτομα με επιβεβαιωμένη ή ύποπτη λοίμωξη από COVID-19 (συμπεριλαμβανομένων ατόμων υπό εργαστηριακή διερεύνηση) που δεν χρειάζεται να νοσηλευθούν και άτομα με επιβεβαιωμένο COVID-19 που μετά την νοσηλεία τους πήραν εξιτήριο και νοσηλεύονται κατ'οίκον όταν εσείς ή κάποιο μέλος της οικογένειας εμφανίσετε τα συμπτώματα COVID-19 ο γιατρός, τηλεφωνικά ή κατά την εξέταση, ή ο γιατρός στο νοσοκομείο, θα αξιολογήσουν αν μπορείτε να παραμείνετε στο σπίτι μέχρι να αναρρώσετε.

αν διαπιστωθεί ότι δεν χρειάζεται να νοσηλευτείτε και ο γιατρός συστήσει κατ'οίκον απομόνωση και παρακολούθηση των συμπτωμάτων, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα πρόληψης μέχρις ότου ο γιατρός δηλώσει ότι μπορείτε να επιστρέψετε στις κανονικές σας δραστηριότητες, - εάν μέχρι τότε τα μέτρα της πολιτείας το επιτρέπουν-.

Μείνετε στο σπίτι σε συνεννόηση με τον γιατρό σας, αν εμφανίσετε κάποια συμπτώματα, μέχρι να υποχωρήσουν. Θα πρέπει να παραμείνετε στο σπίτι, με ηρεμία, και να επιτηρείτε τα συμπτώματά σας σε διαρκή συνεννόηση με τον γιατρό σας.

Αν τα συμπτώματα επιβαρυνθούν, (υψηλός πυρετός, δυσκολία στην αναπνοή) καλέστε τον ΕΟΔΥ ή το ΕΚΑΒ, για την μεταφορά σας σε νοσοκομείο. Διαχωρίστε τον εαυτό σας από τα άλλα άτομα στο σπίτι, αλλά και από τα κατοικίδια Διαχωριστείτε από άλλα άτομα: θα πρέπει να μείνετε όσο το δυνατόν περισσότερο, σε ένα συγκεκριμένο δωμάτιο και μακριά από άλλους ανθρώπους στο σπίτι σας. Επίσης, πρέπει να χρησιμοποιείτε ξεχωριστό μπάνιο, εάν υπάρχει.

Διαχωριστείτε από τα κατοικίδια: Θα πρέπει να περιορίζετε την επαφή με κατοικίδια ζώα και άλλα ζώα ενώ είστε άρρωστοι με COVID-19, κατά τον τρόπο που διαχωρίζετε από τους ανθρώπους.

Παρόλο που δεν έχουν αναφερθεί κρούσματα COVID-19 στα κατοικίδια ζώα, συνιστάται οι ασθενείς να μην έρχονται σε επαφή με τα ζώα, μέχρι να γίνουν γνωστές περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον ιό.

Αν είναι δυνατόν, ένα άλλο μέλος του νοικοκυριού σας να φροντίζει τα ζώα σας ενώ είστε άρρωστοι. Αν είστε άρρωστοι με το COVID-19, αποφύγετε την επαφή με το κατι-

κίδιο ζώο σας, όχι μόνο στα παιχνίδια και τα χάρδια με τον σκύλο ή την γάτα σας, αλλά και στο τσίγμα τους, στον καθαρισμό τους κ.λπ. Εάν δεν μπορείτε παρά να φροντίσετε εσείς το κατοικίδιο ζώο σας ή βρίσκεστε αναγκαστικά σε χώρο με ζώα ενώ είστε άρρωστοι, πλύνετε τα χέρια σας πριν και μετά από την αλληλεπίδραση με τα κατοικίδια ζώα και φορέστε μάσκα προσώπου. Ενημερώστε το ιατρείο, το νοσοκομείο, ή το Κέντρο Αναφοράς πριν φτάσετε. Εάν έχετε ένα ιατρικό ραντεβού, καλέστε το νοσοκομείο, το κέντρο αναφοράς, ή το ιατρείο και ενημερώστε ότι ίσως έχετε, COVID-19. Αυτό θα βοηθήσει το νοσοκομείο ή το ιατρείο να λάβουν τα απαραίτητα μέτρα για να εμποδίσουν τη διασπορά του κορονοϊού στον χώρο, τους ασθενείς και το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό. Φορέστε μια μάσκα προσώπου εάν έχετε εμφανίσει ήπια συμπτώματα. Θα πρέπει να φοράτε μάσκα όταν βρίσκεστε κοντά σε άλλους ανθρώπους (π.χ. μοιράζοντας ένα δωμάτιο ή όχημα) ή μαζί με κατοικίδια ζώα, και ιδιαίτερα πριν μπείτε σε δημόσιο χώρο, χώρο ιατρικών υπηρεσιών, ιατρείο, διαγνωστικό κέντρο ή νοσοκομείο. Αν δεν μπορείτε να φορέσετε μάσκα (για παράδειγμα, επειδή προκαλεί δυσκολία στην αναπνοή), τότε οι άνθρωποι που μένουν μαζί σας δεν πρέπει να μένουν στο ίδιο δωμάτιο μαζί σας, ή θα πρέπει να φορούν μάσκα όταν μπαίνουν στο δωμάτιό σας. Καλύψτε τον βήχα σας και το φτέρνισμα με χαρτομάντιλο.

Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντιλο όταν βήχετε ή φτερνίζετε. Ρίξτε τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα σε ένα δοχείο απορριμμάτων. Πλύνετε αμέσως τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΣΥΧΝΑ

Πλύνετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή καθαρίστε τα χέρια σας με αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών που περιέχει αλκοόλ 60 έως 95%, καλύπτοντας όλες τις επιφάνειες των χεριών σας και τρίβοντάς όλα τα σημεία μέχρι να στεγνώσουν. Το σαπούνι και το νερό πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά προτίμηση εάν τα χέρια είναι ορατά βρώμικα.

- Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας.
- Αποφύγετε να μοιράζεστε προσωπικά είδη οικιακής χρήσης
- Αν έχετε εμφανίσει συμπτώματα, δεν



Αφιέρωμα



ΖΗΤΗΣΤΕ ΑΜΕΣΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΑΝ Η ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΣΑΣ ΕΠΙΔΕΙΝΩΝΕΤΑΙ (Π.Χ. ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ). ΠΡΙΝ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ Η ΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ, ΕΝΗΜΕΡΩΣΤΕ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΑΞΙΟΛΟΓΗΘΕΙ, ΩΣ ΥΠΟΠΤΟ Η ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΚΡΟΥΣΜΑ COVID-19.

πρέπει να μοιράζεστε φαγητά, ποτά, κύπελλα, σκεύη, πετσέτες ή κλινοσκεπάσματα με άλλους ανθρώπους ή κατοικίδια ζώα στο σπίτι σας.

Μετά τη χρήση αυτών των αντικειμένων, πρέπει να πλυθούν καλά με σαπούνι και νερό. Καθαρίζετε όλες τις μεταλλικές και σκληρές επιφάνειες κοινής χρήσης καθημερινά. Οι επιφάνειες όπου ο COVID-19 επιβιώνει είναι, κατ' αρχήν, οι σκληρές και μεταλλικές επιφάνειες, όπως υπολογιστές, tabletov, πόμολα, είδη μπάνιου, τουαλέτες, τηλέφωνα, ηλεκτρολόγια, τάμπλετ, σκεύη κουζίνας, όπως και τα κομοδίνα.

Καθαρίζετε επίσης και τις επιφάνειες που μπορεί να έχουν αίμα, κόπρανα ή σωματικά υγρά

Χρησιμοποιήστε οικιακό σπρέι καθαρισμού ή χλωρίνη ,ακολουθώντας πάντα τις

οδηγίες του προϊόντος και λάβετε υπόψη τις όποιες προφυλάξεις συστήνονται για την εφαρμογή του προϊόντος, όπως τη χρήση γαντιών. Βεβαιωθείτε ότι έχετε καλό αερισμό κατά τη χρήση του προϊόντος.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΑΣ

Ζητήστε άμεση ιατρική φροντίδα εάν η ασθένειά σας επιδεινώνεται (π.χ. δυσκολία στην αναπνοή). Πριν απευθυνθείτε στα Κέντρα αναφοράς ή τα νοσοκομεία, ενημερώστε ότι έχετε αξιολογηθεί , ως ύποπτο ή ταυτοποιημένο κρούσμα COVID-19. Τοποθετήστε μια μάσκα προσώπου πριν μπείτε στο νοσοκομείο ή την οποία ιατρική εγκατάσταση. Αυτά τα βήματα βοηθούν στο να μη μολυνθούν ή εκτεθούν στη μόλυνση τα άλλα άτομα στην αίθουσα αναμονής ή οι άλλοι ασθενείς στο

νοσοκομείο. Ακολουθείτε σε κάθε περίπτωση τις οδηγίες του γιατρού σας και συνεργαστείτε κατά το δυνατόν καλύτερα με το νοσοκομείο, το Κέντρο Αναφοράς ή τον ΕΟΔΥ. Εάν βρίσκεστε σε επείγουσα ιατρική ανάγκη και απευθυνθείτε στο 166, ενημερώστε το προσωπικό διακομιδής ότι είστε πιθανό κρούσμα COVID-19. Εάν είναι δυνατόν, φορέστε μάσκα πριν φθάσει το ΕΚΑΒ

ΠΟΤΕ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ

Όταν τα μέτρα που έχει εξαγγέλλει η κυβέρνηση θα γίνουν περισσότερο ελαστικά, άτομα που έχουν εμφανίσει ήπια συμπτώματα τα οποία θα υποχωρήσουν, θα μπορούν, με την έγκριση του γιατρού τους να επιστρέψουν σε καθημερινές δραστηριότητες, και να διακόψουν την απομόνωση στο σπίτι. Οι ασθενείς με επιβεβαιωμένο COVID-19 θα πρέπει να παραμένουν σε καθεστώς απομόνωσης στο σπίτι, έως ότου ο κίνδυνος να μεταδώσουν τον ιό σε άλλους θεωρηθεί χαμηλός. Η διακοπή των προληπτικών μέτρων, του διαχωρισμού του ατόμου που εμφανίσε συμπτώματα, και της επιστροφής σε καθημερινές δραστηριότητες θα πρέπει να λαμβάνεται κατά περίπτωση, σε συνεννόηση με τον γιατρό και το νοσοκομείο.

Προτεινόμενες προφυλάξεις για την παραμονή στο σπίτι των "στενών επαφών", των μελών της οικογένειας ή του νοικοκυριού, τους συγγενείς και τους φροντιστές, με ασθενή με συμπτωματικό εργαστηριακά επιβεβαιωμένο COVID-19 ή ασθενή υπό έρευνα. Τα μέλη του νοικοκυριού, οι οικείοι και οι φροντιστές χαρακτηρίζονται στενές επαφές των ατόμων με συμπτωματικό, εργαστηριακά επιβεβαιωμένο COVID-19 ή των ατόμων υπό έρευνα, λόγω του ότι έρχονται σε στενή επαφή με το κρούσμα, κατά τη διάρκεια της συμβίωσης και των καθημερινών δραστηριοτήτων, αλλά και κατά την διάρκεια παροχής φροντίδας προς το άτομο αυτό. Τα άτομα που χαρακτηρίζονται στενές επαφές θα πρέπει να παρακολουθούν την υγεία τους προσεκτικά και σχολαστικά. Θα πρέπει να ειδοποιήσουν τον γιατρό τους ή τον ΕΟΔΥ αμέσως εάν αναπτύξουν συμπτώματα που υποδηλώνουν το COVID-19 (π.χ. πυρετός, βήχας, δύσπνοια).

Οι στενές επαφές πρέπει επίσης να ακολουθούν τις παρακάτω συστάσεις:

Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε και μπορείτε να βοηθήσετε τον ασθενή να ακολουθήσει τις οδηγίες του γιατρού του για ιατρική αγωγή και περίθαλψη. Θα πρέπει να βοηθήσετε τον ασθενή στις βασικές ανάγκες του σπιτιού και να παράσχετε υποστήριξη για να προμηθευτείτε είδη παντοπωλείου, συνταγές και άλλες προσωπικές ανάγκες. Παρακολουθήστε τα συμπτώματα του ασθενούς. Εάν ο ασθενής παρουσιάσει επιδείνωση, ενημερώστε άμεσα τον γιατρό του, ή το νοσοκομείο όπου παρακολουθείται. Ειδοποιείστε τον ΕΟΔΥ, και ενημερώστε για την κατάσταση αφού αναφέρετε ότι ο ασθενής είναι κρούσμα υπό διερεύνηση ή είναι εργαστηριακά επιβεβαιωμένο COVID-19.



ΖΗΤΗΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ, Η ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΟΔΥ, ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Εάν ο ασθενής χρήζει επείγουσας ιατρικής περίθαλψης και πρέπει να καλέσετε 166 ενημερώστε την ομάδα του ΕΚΑΒ ότι ο ασθενής έχει ή έχει αξιολογηθεί για το COVID-19.

- Τα μέλη του νοικοκυριού πρέπει να παραμείνουν σε άλλο δωμάτιο ή να διαχωριστούν από τον ασθενή, για όσο δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Τα μέλη του νοικοκυριού θα πρέπει να χρησιμοποιούν ξεχωριστό υποδωμάτιο και μπάνιο, εφόσον υπάρχουν.
- Περιορίστε τις επισκέψεις στο σπίτι ή και απαγορεύστε τις αν δεν υπάρχει ουσιαστική ανάγκη να πραγματοποιηθούν.
- Τα μέλη του νοικοκυριού θα πρέπει να φροντίζουν τα κατοικίδια και όχι οι ασθενείς, οι οποίοι δεν πρέπει να αγγίζουν τα κατοικίδια ζώα όσοι είναι άρρωστοι.
- Βεβαιωθείτε ότι οι κοινόχρηστοι χώροι στο σπίτι αερίζονται καλά και ανοίγετε τα παράθυρα όταν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν.
- Εσείς και ο ασθενής θα πρέπει να φοράτε μια μάσκα προσώπου κατά τη φροντίδα του, ή εάν βρίσκεστε στο ίδιο δωμάτιο.
- Φοράτε μια μάσκα προσώπου μίας χρήσης και γάντια όταν αγγίζετε ή έρχεστε σε επαφή με το αίμα, τα κόπρανα ή τα σωματικά υγρά του ασθενούς, όπως σάλιο, πτύελα, ρινική βλέννα, εμετό, ούρα.
- Πετάξτε τις μάσκες και τα γάντια μίας χρήσης μετά τη χρήση τους. Μην επαναχρησιμοποιείτε. Κατά την αφαίρεση του ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού, πρώτα αφαιρέστε και πετάξτε τα γάντια. Στη συνέχεια, καθαρίστε αμέσως τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών. Στη συνέχεια, αφαιρέστε και απορρίψτε τη μάσκα προσώπου και καθαρίστε αμέσως τα χέρια σας πάλι με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών.
- Αποφύγετε να μοιράζεστε είδη οικιακής χρήσης με τον ασθενή. Δεν πρέπει να μοι-

ράξετε τα πιάτα, τα ποτήρια, τα κύπελλα, τα μαγειρικά σκεύη, τις πετσέτες, τα κλινοσκεπάσματα ή άλλα αντικείμενα. Αφού ο ασθενής χρησιμοποιήσει αυτά τα αντικείμενα, θα πρέπει να τα πλένετε προσεκτικά

• Καθαρίστε καθημερινά όλες τις σκληρές και μεταλλικές επιφάνειες, όπως μετρητές, πόμολα, είδη μπάνιου, τουαλέτες, τηλέφωνα, ηλεκτρολόγια, ταμπλέτες και κομοδίνα κ.ά. Επίσης, καθαρίστε τις επιφάνειες που μπορεί να έχουν αίμα, κόπρανα ή σωματικά υγρά πάνω τους. Χρησιμοποιήστε οικιακό προϊόν ή χλωρίνη σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος. Βεβαιωθείτε ότι έχετε καλό αερισμό κατά τη χρήση του προϊόντος.

• Πλύνετε καλά τα ρούχα. Αφαιρέστε αμέσως και πλύνετε τα ρούχα ή τα κλινοσκεπάσματα που περιέχουν αίμα, κόπρανα ή σωματικά υγρά. Φοράτε γάντια μίας χρήσης κατά το χειρισμό λερωμένων αντικειμένων και κρατήστε τα λερωμένα αντικείμενα μακριά από το σώμα σας. Καθαρίστε τα χέρια σας (με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ) αμέσως μετά την αφαίρεση των γαντιών σας. Γενικά, χρησιμοποιείτε ένα κανονικό απορρυπαντικό πλυντηρίων ρούχων σύμφωνα με τις οδηγίες του πλυντηρίου και στεγνώστε προσεκτικά χρησιμοποιώντας τις θερμότερες θερμοκρασίες που συνιστώνται στην ετικέτα του ρουχισμού. Τοποθετήστε όλα τα χρησιμοποιημένα γάντια μίας χρήσης, μάσκες προσώπου και άλλα μολυσμένα αντικείμενα σε δοχείο και απομακρύνετε τα. Καθαρίστε τα χέρια σας (με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ) αμέσως μετά το χειρισμό αυτών των αντικειμένων. Το σαπούνι και το νερό πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά προτίμηση εάν τα χέρια είναι ορατά βρώμικα.

Συζητήστε τυχόν επιπλέον ερωτήσεις με τον γιατρό σας, ή τον ΕΟΔΥ, όπως σημειώνει ο Ιατρικός Σύλλογος Αθήνας.





ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΘΑ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ Ο ΕΦΙΑΛΤΗΣ ΠΟΥ ΖΟΥΜΕ; ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Με τα επιβεβαιωμένα κρούσματα της πανδημίας να ξεπερνούν συνολικά το 1,5 εκατομμύριο και όλο και περισσότερες χώρες να προχωρούν σε lockdown για να επιβραδύνουν τον ιό, το ερώτημα που γεννάται είναι: «Πότε θα τελειώσει όλο αυτό;».

Η απάντηση, σύμφωνα με το Bloomberg, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις αβεβαιότητες που υπάρχουν σχετικά με την ασθένεια, όπως εάν μπορεί να νοσήσει κάποιος περισσότερες από μία φορές και πόσο γρήγορα οι επιστήμονες θα μπορέσουν να παράγουν το εμβόλιο. Το κόστος και τα οφέλη από μια παρατεταμένη διακοπή λειτουργίας και πόσο μπορεί να αντέξει κάθε χώρα οικονομικά και πολιτικά, αποτελούν επίσης παράγοντες που θα επηρεάσουν τις εξελίξεις.

1. Πώς λοιπόν θα τελειώσει αυτό;

Υπάρχει η επικρατούσα άποψη ότι η πανδημία θα τελειώσει μόνο με την επίτευξη της αποκαλούμενης «ανοσίας αγέλης». Αυτό συμβαίνει όταν αρκετοί άνθρωποι σε μια κοινότητα προστατεύονται από τον παθογόνο παράγοντα. Υπάρχουν δύο δρόμοι προς αυτό το αποτέλεσμα. Το ένα είναι η ανοσοποίηση. Οι ερευνητές θα πρέπει να αναπτύξουν ένα εμβόλιο που να αποδεικνύεται ασφαλές και αποτελεσματικό κατά του ιού και οι υγειονομικές αρχές θα πρέπει να το διαθέσουν σε επαρκή αριθμό ανθρώπων. Η δεύτερη πορεία προς την ανοσία της αγέλης είναι πιο ζοφερή: Μπορεί επίσης να συμβεί όταν ένα μεγάλο μέρος μιας κοινότητας έχει μολυνθεί από τον ιό και αναπτύσσει πλέον αντισώματα με αυτόν τον τρόπο.

2. Πως το διαχειριζόμαστε μέχρι να συμβεί αυτό;

Για πολλές χώρες, η στρατηγική είναι το lockdown, κίνηση που επιβραδύνει σε μεγάλο βαθμό την εξάπλωση. Κλείνουν επιχειρήσεις και σχολεία, απαγορεύονται οι συγκεντρώσεις και οι άνθρωποι παραμένουν στα σπίτια τους. Η ιδέα είναι να αποφευχθεί μια τεράστια έκρηξη λοιμώξεων που θα καταλύσουν το ιατρικό σύστημα, προκαλώντας υπερβολικούς θανάτους. Η διατήρηση της καμπύλης των κρουσμάτων σε χαμηλά επίπεδα, δίνει χρόνο στις αρχές και τους φορείς υγειονομικής περίθαλψης να κινητοποιηθούν – να κάνουν δοκιμές, να εντοπίσουν τις επαφές των μολυσμένων και να θεραπεύσουν τους ασθενείς, διευρύνοντας τις νοσοκομειακές εγκαταστάσεις, συμπεριλαμβανομένων των αναπνευστήρων και των μονάδων εντατικής θεραπείας.

3. Πότε μπορούν να χαλαρώσουν οι περιορισμοί;

Δεν πρέπει να περιμένετε ότι η ζωή θα επανέλθει στην κανονικότητα σύντομα. Η άρση των περιορισμών πολύ νωρίς μπορεί να προκαλέσει νέα έξαρση. Οι Αρχές στην Κίνα άρχισαν να άρουν τους περιορισμούς στην πόλη Wuhan, όπου άρχισε η πανδημία, δύο μήνες μετά τον αποκλεισμό, όταν η μετάδοση είχε

σχεδόν σταματήσει. Ωστόσο, τα μέτρα της Κίνας ήταν αυστηρότερα από οπουδήποτε αλλού έως τώρα. Η αναπληρώτρια επικεφαλής ιατρός για την Αγγλία, Δρ Jenny Harries δήλωσε ότι τα μέτρα περιορισμού πρέπει να διαρκέσουν δύο, τρεις ή, ιδανικά, μέχρι έξι μήνες. Η Annelies Wilder-Smith, καθηγήτρια λοιμωδών νοσημάτων στο Λονδίνο, συνιστά να παραμείνουν περιορισμοί μέχρι ο αριθμός των ημερήσιων κρουσμάτων αρχίσει να υποχωρεί σταθερά για τουλάχιστον δύο εβδομάδες.

4. Και τότε τι θα γίνει;

Ένας χάρτης οδηγίων που συντάχθηκε από ομάδα ειδικών στον τομέα της υγείας των ΗΠΑ, συμπεριλαμβανομένου του πρώην Επιτρόπου Διοίκησης Τροφίμων και Φαρμάκων, Scott Gottlieb, ζητά ένα ενδιάμεσο στάδιο στο οποίο τα σχολεία και οι επιχειρήσεις θα ανοίξουν ξανά, αλλά οι συγκεντρώσεις θα εξακολουθούν να είναι περιορισμένες. Οι άνθρωποι θα εξακολουθήσουν να τηρούν αποστάσεις μεταξύ τους και όσοι βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο θα πρέπει να έχουν περιορισμένη επαφή με το κοινό. Εάν τα κρούσματα αρχίσουν να αυξάνονται ξανά, οι περιορισμοί θα γίνουν αυστηρότεροι. Η έκθεση, που δημοσιεύθηκε από το Αμερικανικό Ινστιτούτο Επιχειρηματικότητας, είναι αναμφισβήτητο πιο αισιόδοξη από το μέλλον που προβλέπουν οι ερευνητές του Imperial College London. Τα μοντέλα τους υποδεικνύουν ότι για τουλάχιστον τα 2/3 του χρόνου μέχρι να επιτευχθεί η ανοσία, θα πρέπει να υπάρχει μειωμένη επαφή στα σχολεία, στους χώρους εργασίας και γενικά στις συναθροίσεις κατά 75%. Σε κάθε περίπτωση, η εκτεταμένη διαθεσιμότητα τεστ είναι σημαντική σε αυτό το στάδιο. Το βασικό στοιχείο του σχεδίου των ΗΠΑ προβλέπει: τουλάχιστον 750.000 εξετάσεις την εβδομάδα.

5. Γιατί τα τεστ είναι τόσο σημαντικά;

Ο συγκεκριμένος ιός έχει προκαλέσει τόσο χάος, όχι επειδή είναι ιδιαίτερα θανατηφόρος, αλλά επειδή είναι ύπουλος. Πολλοί από αυτούς που έχουν μολυνθεί είναι αρκετά καλά για να πηγαίνουν στην εργασία τους, μεταδίδοντας τον χωρίς να το καταλαβαίνουν σε άλλους. Αυτό καθιστά ζωτικής σημασίας τα τεστ για την λοίμωξη να γίνονται ευρέως στον πληθυσμό, αλλά και σε όσους έχουν συμπτώματα. Με αυτόν τον τρόπο, όσοι είναι μολυσματικοί μπορούν να τεθούν σε απομόνωση, και όλοι όσοι είχαν στενή επαφή μαζί τους μπορούν να εντοπιστούν, να ελεγχθούν και, εάν είναι απαραίτητο, να απομονωθούν, προκειμένου να περιορίσουν την εξάπλωση στην κοινότητα. Ένα άλλο είδος εξετάσεων μπορεί να ελέγχει τα αντισώματα για να δει ποιος έχει ήδη κολλήσει τον ιό και είναι επομένως άπληστο να μολυνθεί και πάλι, τουλάχιστον για κάποιο χρονικό διάστημα. Αν πραγματοποιηθούν ευρέως αυτές οι εξετάσεις, μπορούν να επιτρέψουν σε άτομα που έχουν αντισώματα να κυκλοφορούν πιο ελεύθερα.

6. Γιατί έχει σημασία που ζεις;

Χώρες με πιο αυταρχικό καθεστώς, όπως η

Κίνα, μπορούν να επιβάλουν αυστηρότερους ελέγχους στις μετακινήσεις και πιο επιθετικά μέσα επιτήρησης, όπως ο έλεγχος πυρετού από σπίτι σε σπίτι, ο εντοπισμός και η επιβολή της καραντίνας, και είναι λιγότερο ευάλωτες στις αντιδράσεις από τις επιχειρήσεις και την κοινή γνώμη. Αυτό τους δίνει ισχυρά εργαλεία για να κρατήσουν τον ιό υπό έλεγχο, αρκεί να προσέχουν τα εισαγόμενα κρούσματα. Αυτή η διαδικασία είναι πιο δύσκολη για άλλα κράτη. Οι φτωχότερες χώρες μπορούν να αντέξουν λιγότερο τις οικονομικές απώλειες που προκαλούν οι παρατεταμένοι περιορισμοί και συχνά δεν διαθέτουν υποδομή υγείας για εκτεταμένη παρακολούθηση.

7. Πόσο χρόνο θα χρειαστεί για να κυκλοφορήσει το εμβόλιο;

Δεκάδες εταιρείες και πανεπιστήμια σε όλο τον κόσμο εργάζονται γι' αυτό, αλλά δεν

υπάρχει καμία εγγύηση πότε θα το πετύχουν. Η ανάπτυξη του εμβολίου είναι συνήθως μια μακρά και περίπλοκη διαδικασία που περιλαμβάνει χρόνια δοκιμών για να διασφαλιστεί ότι τα αποτελέσματα είναι ασφαλή και αποτελεσματικά. Στον αγώνα κατά της πανδημίας, μερικοί από τους ερευνητές επιδιώκουν να παραδώσουν ένα εμβόλιο σε 12 έως 18 μήνες, ένας εξαιρετικά φιλόδοξος στόχος. Οι επιστήμονες βασίζονται σε νέες τεχνολογίες, όπως εκείνες που προσθέτουν ιικό γενετικό υλικό σε ανθρώπινα κύτταρα, προκαλώντας τους να παράγουν πρωτεΐνες που θα δημιουργήσουν ανοσία. Ορισμένοι ειδικοί εμβολίων πιστεύουν ότι οι κυβερνήσεις, οι πολίτες και οι επενδυτές πρέπει να μετριάσουν την αισιοδοξία τους. Δεν είναι σαφές εάν θα λειτουργήσουν οι μέθοδοι, αν θα τηρηθούν οι προθεσμίες ή αν οι εταιρείες θα είναι σε θέση να παράγουν αρκετά εμβόλια.

Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΜΠΥΛΗΣ ΤΩΝ ΚΡΟΥΣΜΑΤΩΝ ΣΕ ΧΑΜΗΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ, ΔΙΝΕΙ ΧΡΟΝΟ ΣΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ ΝΑ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΘΟΥΝ, ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΔΟΚΙΜΕΣ, ΝΑ ΕΝΤΟΠΙΣΟΥΝ ΤΙΣ ΕΠΑΦΕΣ ΤΩΝ ΜΟΛΥΣΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΝΑ ΘΕΡΑΠΕΥΣΟΥΝ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ, ΔΙΕΥΡΥΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ, ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΗΡΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΕΝΤΑΤΙΚΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ.





ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ Ο ΝΕΟΣ ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ

ΤΑ ΣΕΝΑΡΙΑ ΚΑΙ Η ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ

Από το **ΝΙΚΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗ**

Η δυσκολία των επιστημόνων να ανακαλύψουν το πώς εμφανίστηκε ο νέος κορονοϊός, τρέφει τα σενάρια για το πώς τελικά δημιουργήθηκε με αποτέλεσμα να φέρει τα πάνω κάτω σε όλο τον πλανήτη, στοιχίζοντας τη ζωή σε χιλιάδες ανθρώπους.

Μεταξύ των θεωριών είναι και αρκετές που βρίσκονται στο πεδίο της συνωμοσιολογίας. Μέχρι στιγμής, όμως, το επικρατέστερο είναι να εμφανίστηκε στη λαϊκή αγορά άγριων ζώων στη Γουχάν. Κανείς ωστόσο δεν μπορεί να πει τη δεδομένη χρονική στιγμή με βεβαιότητα πώς τελικά ξεκίνησε η πανδημία του φρονικού ιού.

Επιστήμονες και επιδημιολόγοι καταθέτουν τις απόψεις τους χωρίς όμως μέχρι στιγμής να μπορούν να αποδείξουν τα λεγόμενά τους. Απλά, εικάζουν. Όπως εξηγεί ο δρ. Σάμιον Άντονι, καθηγητής δημόσιας Υγείας στο Πανεπιστήμιο Columbia και κορυφαίο μέλος του PREDICT-του παγκόσμιου προγράμματος ανίχνευσης ιών σε ζώα ξενιστές με πιθανότητα πανδημίας- το ενδεχόμενο η λαϊκή αγορά της Γουχάν να «ευθύνεται» για την εμφάνιση του κορονοϊού συγκεντρώνει τις περισσότερες πιθανότητες.

Σύμφωνα με τα όσα λένε οι επιστήμονες που συμμετείχαν στην εκτεταμένη έρευνα του CNN, η έκθεση και σφαγή των άγριων ζώων στην διάσημη πλέον λαϊκή αγορά είναι και η αιτία του Covid-19. Από την άλλη, υπάρχουν ερευνητές οι οποίοι βάσει μελέτης τονίζουν ότι οι πρώτοι ασθενείς που διαγνώστηκαν με Covid-19 δεν είχαν έρθει σε άμεση επαφή με την συγκεκριμένη λαϊκή αγορά της Γουχάν.

ΠΟΙΟΙ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΟΤΙ ΗΤΑΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΕΝΟΣ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ

Μία ακόμη θεωρία – η οποία παρατέθηκε αρχικά από δύο Κινέζους ερευνητές στις αρχές Φεβρουαρίου και την οποία υιοθέτησε στις 31 Μαρτίου ο παρουσιαστής του Fox News Τάκερ Κάρλσον- θέλει τον Covid-19 να ήταν αποτέλεσμα ενός ατυχήματος σε ένα από τα δύο εργαστήρια κοντά στην αγορά της Γουχάν που πραγματοποιεί πειράματα με νυκτερίδες. Ωστόσο μικρό χρονικό διάστημα αργότερα οι επιστήμονες απέσυραν την έρευνά τους καθώς δεν αποδεικνύονταν οι ισχυρισμοί τους. Σε κάθε περίπτωση, οι ερευνητές συμφωνούν ότι ο κορονοϊός μεταπήδησε από τα ζώα στους ανθρώπους, φαινόμενο που ονομάζεται «ζωονοσολογική εξάπλωση».

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΘΕΙ ΣΤΙΣ ΝΥΚΤΕΡΙΔΕΣ

Τον προηγούμενο μήνα, Κινέζοι ερευνητές δημοσίευσαν στο περιοδικό Nature ότι ο Covid-19 είναι κατά 96% ίδιος με το γονιδίωμα ενός κορονοϊού νυκτερίδας. Τέλη



Φεβρουαρίου, 27 επιστήμονες του πλανήτη έγραψαν μια επιστολή καταδικάζοντας τις θεωρίες συνωμοσίας. Ένας από τους επιστήμονες που υπέγραψαν την επιστολή ήταν ο Πίτερ Ντάσζακ, επιφανής κυνηγός ιών που εργάζεται στην Κίνα τα τελευταία δέκα χρόνια. «Είμαστε πεπεισμένοι ότι η προέλευση του κορονοϊού είναι οι νυκτερίδες», λέει στο CNNi ο Ντάσζακ, πρόεδρος της EcoHealth Alliance, ενός μη κερδοσκοπικού οργανισμού που ανιχνεύει ζωονοσολογικές εξαπλώσεις.

«Απλώς δεν ξέρουμε από πού ακριβώς προέκυψε αυτή, από ποια είδη νυκτερίδας συγκεκριμένα. Και δεν γνωρίζουμε πόσοι άλλοι είναι εκεί έξω και τι μπορεί να προκύψει στο μέλλον».

ΠΩΣ ΜΟΛΥΝΘΗΚΕ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Εκτός όμως από τον τρόπο που δημιουργήθηκε ιός, θαφώνια υπάρχει και για το πώς μεταφέρθηκε αυτός στον άνθρωπο. Ο Ντάσζακ εκτιμά ότι η νυκτερίδα αρχικά μόλυνε ένα οικόσται ζώο που μεταφέρθηκε ζωντανό στην λαϊκή αγορά της Γουχάν.

«Αν ένας δυτικός ταξιδέψει για πρώτη φορά στην Κίνα, θα πάθει σοκ πηγαίνοντας σε μια αγορά άγριων ζώων και βλέποντας αυτήν την τεράστια ποικιλία ζωντανών μέσα σε κλουβιά το ένα πάνω στο άλλο και με μια στοιβα από έντερα πεταμένα στο έδαφος. Καθώς θα περπατά κατά μήκος των πάγκων, θα γλιστρά στα περιττώματα και το αίμα. Αποτελεί ιδανικό σκηνικό για την εξάπλωση των ιών. Κι όχι μόνο αυτό, άνθρωποι εργάζονται εκεί, παιδιά παίζουν εκεί. Σχεδόν ολόκληρες οικογένειες ζουν εκεί».

Ο ΙΟΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΑΓΡΟΤΗ

Η πηγή του ιού ήταν ένας αγρότης σύμφωνα με τον καθηγητή μικροβιολογίας στο Πανεπιστήμιο Columbia, Βίνσεντ Ρακανιέλο. «Αν πάτε σε ένα σπάλαιο νυκτερίδας, είναι γεμάτο με γκουανό (περιττώματα νυκτερίδων) και οι αγρότες σε πολλές χώρες μαζεύουν το γκουανό ως λίπασμα για τα χωράφια τους». Ο Ρακανιέλο εικάζει ότι, αφού μολύνθηκε από τον ιό μέσω του γκουανό, ένας αγρότης ή κάποια επαφή του πήγε στην Γουχάν και άρχισε να μολύνει και άλλους.

Ο ΙΟΣ «ΔΙΕΡΠΕΥΣΕ» ΑΠΟ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΥΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΗΣ ΓΟΥΧΑΝ

Πιθανότατα η πιο ισχυρή ανταγωνιστική θεωρία σε αυτήν της λαϊκής αγοράς έρχεται από τον δρ. Έντνραϊτ του Πανεπιστημίου του Rutgers. «Είναι απολύτως σαφές ότι η αγορά δεν είχε καμία σχέση με την προέλευση του ιού και, αντιθέτως, ενεπλάκη μόνο στην ενίσχυση του ξεσπάσματος που ξεκίνησε αλλού στη Γουχάν σχεδόν έναν ολόκληρο μήνα νωρίτερα», δήλωσε στο CNN.

Ο Έντνραϊτ επίσης δεν είναι έτοιμος να αποκλείσει τη θεωρία των δύο κινέζων ερευνητών, ότι ο ιός μπορεί να έχει «διαρρεύσει» από ένα από τα δύο εργαστήρια κοντά στην αγορά της Γουχάν, αν και ένας από τους συγγραφείς δήλωσε στη «Wall Street Journal» ότι απέσυρε τη μελέτη του επειδή «δεν υποστηρίχθηκε από άμεσες αποδείξεις».

Αν και ο Έντνραϊτ λέει ότι δεν πιστεύει ότι η ακολουθία του γονιδιώματος του ιού παρουσιάζει «υπογραφές ανθρώπινης χειραγώγησης», θεωρεί ότι υπάρχει κίνδυνος να έχει μολυνθεί τυχαία ένας εργαζόμενος στο εργαστήριο. Ωστόσο, ένα από τα εργαστήρια που αναφέρθηκαν στο έγγραφο, το ινστιτούτο ιολογίας της Γουχάν, εξέδωσε μια δήλωση στις 19 Φεβρουαρίου που απέρριψε έντονα οποιαδήποτε πρόταση ότι ο ιός προέρχεται από το εργαστήριό του.

Αξιωματούχοι της κινεζικής κυβέρνησης λένε ότι η πηγή του ιού παραμένει άγνωστη και ότι οι άλλοι θα πρέπει να σταματήσουν να «κλιδώνουν» τη χώρα. «Στην πραγματικότητα, η πηγή του Covid-19 είναι επιστημονικό θέμα», δήλωσε ο Luo Zhaohui, υφυπουργός εξωτερικών, στα τέλη Μαρτίου.



ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Επιμελείται η **ΜΕΛΙΑ ΣΙΛΒΙΔΟΥ**

ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΘΕΤΙ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΘΕΛΗΣΗ ΚΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ. ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΟΜΩΣ ΔΕ ΘΕΛΕΙ ΚΟΠΟ. ΘΕΛΕΙ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΤΡΟΠΟ!



ΑΝΑΝΕΩΣΤΕ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΤΟΝ ΑΕΡΑ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ

- Πάρτε πολύ μαγειρική σόδα και πασπαλίστε τη σε όλο το σπίτι, όπου υπάρχουν μοκέτες, χαλιά και ταπετσαρίες επίπλων. Αφήστε την να δράσει για 3 ώρες και μετά σκουπίστε με την ηλεκτρική σκούπα. Η μυρωδιά του σπιτιού σας θα ανανεωθεί.
- Ψήστε στο φούρνο μερικά ξυλαράκια κανέλας, σε ένα ταψάκι.
- Αν το σπίτι σας θέλετε να έχει ξεχωριστό άρωμα, ψεκάζετε τις λάμπες σας με το αγαπημένο σας άρωμα. Το αφήνεται να εξατμιστεί για 3 ώρες και μετά ανάβετε τη λάμπα
- Αν ανάβετε τα καλοριφέρ φροντίστε να βάλετε ψεκασμένα κομμάτια βαμβακιού με κάποιο άρωμα ή αιθέριο έλαιο πάνω στα καλοριφέρ.
- Φτιάξτε εύκολα ένα φυσικό αρωματικό χώρου χρησιμοποιώντας απλά ένα πορτοκάλι. Ξεφλουδίστε το πορτοκάλι από τη μέση και πάνω και αφαιρέστε προσεκτικά την ψίχα προσέχοντας να κρατήσετε κάποια ίνα για να τη χρησιμοποιήσετε ως φιτίλι. Προσθέστε ελαιόλαδο, ανάψτε το φιτίλι σας και το κεράκι σας είναι έτοιμο.
- Υπάρχουν κάποια βότανα που καθαρίζουν τον αέρα. Το φασκόμυλο, το δενδρολίβανο, ο ευκάλυπτος και η μέντα είναι μερικά από αυτά. Χρησιμοποιήστε τα βάζοντας τα να βράσουν εως ότου εξατμιστεί η μεγαλύτερη ποσότητα νερού μέσα στο χώρο.



Φακή για την κατάθλιψη

Οι φακές περιέχουν Ι-τυροσίνη ένα αμινοξύ που βοηθάει τον εγκέφαλο να παράξει ντοπαμίνη και νοροεπινεφρίνη που είναι νευροδιαβιβαστές οι οποίοι συμβάλουν στην καταπολέμηση της κατάθλιψης. Δοκιμάστε να κάνετε τις φακές σας πουρέ ή να τις βάλετε στις σαλάτες σας

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΛΑΜΠΡΙΑΤΙΚΑ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ

Είναι μαλακά κι αφράτα και στην υφή μοιάζουν με τα κουλουράκια της Λαμπρής. Δεν είναι πολύ γλυκά, όμως είναι πεντανόστιμα!

- 1/2 κούπα στέβια • 1/2 κούπα σπασμέλαιο
- 1/2 κούπα ελαιόλαδο • 1 κούπα φρεσκο-στυμμένο χυμό πορτοκάλι • 1 κτγ γαρύφαλλο • 1 κτγ κανέλα • 1 πορτοκάλι (το ξύσμα του) • 1 πρέζα αλάτι • 3 κούπες αλεύρι φαρινά • 1 σφηνάκι κονιάκ

Βάζουμε λάδι-χυμό πορτοκάλι & ξύσμα ,κοιιάκ,αλάτι, κανέλα, γαρύφαλλο και στέβια σε ένα μπολ και με το σύρμα τα ανακατεύουμε πολύ καλά.Ρίχνουμε τελευταία τη φαρίνα σιγά-σιγά και ζυμώνουμε ελαφρά ανάλογα πόσο θα πάρει ώστε να γίνει μια ζύμη μαλακιά..(αν κολλάει λίγο στο χέρι δεν πειράζει..όταν μείνει θα είναι εντάξει). Αφήνουμε μισή ώρα το ζυμάρι να ξεκουραστεί και προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Πλάθουμε κουλουράκια σε διάφορα σχήματα μικρού μεγέθους και τα βάζουμε σε ταψί με λαδόκολλα. Τα ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν, γύρω στα 25-30 λεπτά.



ΑΝΑΣΤΑΣΗ, Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ



Ο Χριστός με την Ανάστασή Του έκανε τη μεγαλύτερη επανάσταση μέσα στην ιστορία. Η κάθε επανάσταση δεν είναι ούτε οδηγεί στην Ανάσταση, αλλά η Ανάσταση εν Χριστώ Ιησού είναι η αληθινή επανάσταση από την άποψη ότι η λέξη επανάσταση προέρχεται από το ρήμα επανίστημι και δείχνει την επάνοδο του ανθρώπου στο πρωτόκτιστο κάλλος, την επαναφορά του ανθρώπου στην προηγούμενη του δόξα, την ανάστασή του από την πτώση.

Ο κενός τάφος του Θεανθρώπου προσφέρει την παλαιά αλλά πάντα καινούρια πληροφορία, ότι νικήθηκε ο θάνατος, ότι η πραγματική ζωή ξεπετιέται από τον θάνατο, την κένωση, την θυσία και προσφορά, τη ζωή που νικά τον θάνατο.

Όταν βρίσκεται ένα φάρμακο για μια αρρώστια, τότε χαϊρόμαστε γιατί ο κάθε άρρωστος μπορεί να γιατρευτεί. Ο Χριστός με τον Σταυρό και την Ανάστασή Του, έγινε το ισχυρότερο φάρμακο, "τό φάρμακο της αθανασίας". Ο άνθρωπος καταδίκασε τον Θεό στον θάνατο και ο Θεός "κατεδίκασε" τον άνθρωπο στην αθανασία. Πάντοτε το μίσος και η ανασφαλής επιθετικότητα δείχνει αδυναμία, ενώ η αγάπη και η εκούσια σταύρωση φανερώνει την δύναμη του πνεύματος. Ο Χριστός μας έδειξε ότι ο εχθρός δεν βρίσκεται απλώς έξω από μας, αλλά μέσα μας. Είναι η τραυματισμένη ελευθερία μας που λειτουργεί ως μηδέν και όχι ως αγάπη. Η παρουσία του άλλου δεν είναι απειλή για την ύπαρξή μας, αλλά "προφητικό γεγονός", αφού ο άλλος είναι ο αδελφός μας, η χαρά μας.

«Χριστός Ανέστη, χαρά μου»

ΑΠΑΣΧΟΛΕΙΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Με τα νέα δεδομένα οι περισσότεροι γονείς προσπαθείτε να μείνετε στο σπίτι και να δουλέψετε από εκεί. Για να μην συγχυστείτε, λοιπόν, καταρχήν φτιάξτε ένα πρόγραμμα για κάθε βδομάδα, τόσο για εσάς όσο και για τα παιδιά σας, ώστε να μπορείτε και να εργαστείτε πιο εύκολα και να κρατήσετε τα παιδιά σας απασχολημένα και διαβασμένα για τις υποχρεώσεις του σχολείου.

ΜΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Εκτός από τα παιχνίδια που ήδη έχουν και παίζουν τόσο καιρό - όπως lego, αυτοκινητάκια ή κούκλες - είναι μια καλή ευκαιρία να γίνετε πιο δημιουργικοί. Οργανώστε ένα παιχνίδι θησαυρού μέσα στο σπίτι. Γράψτε σε χαρτάκια αντικείμενα που πρέπει να βρουν όπως «κάτι κίτρινο» ή «κάτι μαλακό», ρίξτε τα μέσα σε ένα σάκο και το κυνήγι θησαυρού ξεκινάει! Μπορείτε να οργανώσετε παιχνίδια εξερευνήσεων όπως με διάφορα φυτά, και μετά να ψάξετε τι είναι το κάθε ένα. Παιχνίδια βάσει των αισθήσεων τους - βρείτε παιχνίδια όπως σχηματισμός λέξεων με άμμο ή αλεύρι για να ενδυναμώσετε τις αισθήσεις τους. Σκεφτείτε παιχνίδια με αληθινά χρήματα, όπως ότι δουλεύετε σε ένα παντοπωλείο, για να εξασκούν τα μαθηματικά τους και να μάθουν να διαχειρίζονται τα χρήματα τους στο μέλλον. Τα επιτραπέζια παιχνίδια είναι μια καλή λύση για να συμμετέχει όλη η οικογένεια.

Στο διαδίκτυο υπάρχουν χιλιάδες εφαρμογές αλλά και παιχνίδια με τα οποία μπορείτε να απασχολήσετε τα παιδιά σας σε όλες τις ηλικίες. Πέρα από τα μαθήματα τους που θα

πραγματοποιούνται ηλεκτρονικά, μπορούν μέσω του διαδικτύου να παίξουν παιχνίδια γεωγραφίας, λέξεων, μαθηματικών. Με αυτό το τρόπο θα εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους με διασκεδαστικό τρόπο. Τα πιο μεγάλα παιδιά είναι λογικό να παίζουν παιχνίδια διάφορων ειδών και όχι μόνο εκπαιδευτικών. Εντούτοις, προτείνουμε να θέσετε ένα χρονικό όριο με βάση τον οποίο θα παίζουν.

Στο πλαίσιο αυτό είναι καλή ιδέα να αξιοποιήσετε και άλλες δυνατότητες του διαδικτύου όπως να περιηγηθείτε εικονικά στα μεγαλύτερα μουσεία του κόσμου!Ωστόσο, σε κάθε περίπτωση κατά τη διάρκεια της εργασίας σας στο σπίτι είναι προτιμότερο να έχετε προετοιμάσει κάποια παιχνίδια για τα παιδιά σας. Κατασκευάστε δικά σας μικρά παιχνίδια ή χρησιμοποιήστε τα παιχνίδια που ήδη έχουν και αφήστε τα σε ένα σημείο να πάνε να τα βρουν και να παίξουν όσο εσείς εργάζεστε.

ΜΕ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Η μαγειρική μαζί με τα παιδιά σας δεν είναι μόνο μια διασκεδαστική δραστηριότητα αλλά μπορεί να αποτελέσει μια καλή ευκαιρία να τους μάθετε μαθηματικά. Κάντε μια συνταγή για να τους διδάξετε τα κλάσματα μέσα από τις μετρήσεις για τις δόσεις κάποιου υλικού.

ΜΕ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Η ζωγραφική αποτελεί μια καλή διέξοδο από την καθημερινή ρουτίνα - όπως και η μουσική. Ζωγραφίστε μαζί με τα παιδιά σας, μάθετε τους τα σχήματα και τα χρώματα. Μπορείτε να φτιάξετε ένα οικογενειακό άλμπουμ και να

κορνιζάρετε τις ζωγραφίες σας. Ακόμα, μπορείτε να ασχοληθείτε και με διάφορες άλλες τέχνες όπως η γλυπτική.

ΜΕ ΤΑΙΝΙΕΣ Η ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ

Οι ταινίες ή οι σειρές αποτελούν έναν εύκολο και γρήγορο τρόπο να απασχολήσετε τα παιδιά σας για λίγες ώρες. Ωστόσο, αντί να βάλετε να δουν μόνο παιδικές ταινίες ή κινούμενα σχέδια, είναι μια καλή ευκαιρία να μάθουν κάτι παραπάνω για τον κόσμο και την κοινωνία στην οποία ζουν. Ειδικά για τα μικρά παιδιά υπάρχουν πολλές εκπαιδευτικές σειρές όπως το Brainchild στο Netflix. Για τα πιο μεγάλα παιδιά βάλτε να δουν μια ταινία βασισμένη σε αληθινά γεγονότα, ιστορικά γεγονότα ή ένα ντοκιμαντέρ.

ΜΕ ΒΙΒΛΙΑ

Καθώς υπάρχει άπλετος χρόνος και παρά τις προσπάθειες σας να απασχολήσετε τα παιδιά σας με παιχνίδια, το διάβασμα μπορεί να σας βοηθήσει. Διαβάστε τους ένα βιβλίο ή ακόμα καλύτερα βάλτε εκείνα να διαβάσουν ένα βιβλίο. Για τα μικρά παιδιά υπάρχουν διάφορα βιβλία με ήχους ή παιχνίδια ώστε να μπορούν να μαθαίνουν πιο εύκολα.

ΜΕ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τη περίοδο αυτή που είστε κλεισμένοι μέσα στο σπίτι είναι σημαντικό να γυμνάζεστε. Γιατί να μην το κάνετε μαζί με τα παιδιά σας; Κάντε μαζί γιόγκα, χορέψτε. Στο YouTube υπάρχουν πολλά βίντεο για γυμναστική μαζί με τα παιδιά σας.



ΠΥΡΕΤΟΣ

Ο γνωστός ιατρός Ιπποκράτης, είπε: **“Δώστε μου τη δύναμη να παράγω πυρετό και θα γιατρέψω όλες τις ασθένειες”**. Με αυτό εννοούσε τη δυνατότητα του σώματος να καταστρέφει εσωτερικούς εκθρούς μέσω της θερμότητας. Η Ιπποκρατική Ιατρική βασίζεται στη δύναμη του σώματος ν’ αυτο-θεραπεύεται.Σίγουρα τα βακτήρια και οι ιοί μπορούν να ζουν άνετα μέσα στο σώμα σας, επειδή η φυσιολογική του θερμοκρασία είναι τέλεια για την ανάπτυξή τους. Όμως, όταν έχετε πυρετό, η ικανότητά τους να παράγονται περιορίζεται, κάτι που επιτρέπει στις άμυνες του σώματος να τα καταπολεμήσουν αποτελεσματικά. Η φυσιολογική θερμοκρασία για το ανθρώπινο σώμα κυμαίνεται από 36 έως 37°C. Όμως, όταν το σώμα ανιχνεύσει μια μόλυνση, τότε αυξάνει τη θερμοκρασία του ώστε να μειωθεί η κίνηση των μικροοργανισμών. Η θερμοκρασία του σώματός σας αυξάνεται αυτόματα για να προετοιμαστεί για την εξουδετέρωση βλαβερών βακτηρίων και ιών. Ο πυρετός δεν αποτελεί πρόβλημα, είναι μέρος της διαδικασίας ίσης του σώματος. Πρόβλημα θεωρείται αν η θερμοκρασία σας υπερβεί τους 38.5 °C.

Αυτές οι σπιτικές θεραπείες για να ελέγξετε τον πυρετό θα σας βοηθήσουν να σταθεροποιήσετε τη θερμοκρασία του σώματος.

ΡΟΦΗΜΑΤΑ
Από το ντουλάπι με τα τρόφιμά σας δε θα πρέπει να λείπουν οι καλύτερες φυσικές θεραπείες, όπως το χαμομήλι, το θυμάρι, η καλέντουλα, ο βασιλικός, και το τζίντζερ.Τα ροφήματα δε θα βοηθήσουν μόνο στην ανάρρωσή σας, αλλά θα σας ευχαριστήσουν και με το σαγηνευτικό τους άρωμα.

Τσαί τζίντζερ: Ανάμεσα στις πολλές ιδιότητες του τζίντζερ είναι και η βοήθεια που παρέχει για την αποκατάσταση του ανοσοποιητικού συστήματος. Πίνετε αυτό το τσαί όποτε αρχίζει ν’ ανεβαίνει ο πυρετός. Αν έχετε πυρετό ακόμη μετά από έξι ώρες, πιείτε και πάλι το τσαί.
• 1 κουταλιά της σούπας φρεσκοτριμμένο τζίντζερ (15 γρ.) • 2 κούπες νερό (500 ml)• Μέλι (κατά βούληση). Βάλτε το νερό σε μια κασαρόλα και αφήστε το να βράσει. Στη συνέχεια, προσθέστε το φρεσκοτριμμένο τζίντζερ στο νερό και περιμένετε μέχρι να μειωθεί το υγρό στο 1/4 της αρχικής του ποσότητας. Αφήστε το να κρυώσει και σουρώστε. Τέλος, προσθέστε το μέλι σε κάθε φλιτζάνι και πιείτε.

Τσαί Βασιλικού: Ο βασιλικός έχει αντισηπτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιπαρασωμικές ιδιότητες. Αποτελεί μια φανταστική σπιτική θεραπεία για να ελέγξετε τον πυ-

ρετό και να μειώσετε τη θερμοκρασία του σώματος.
• 2 κουταλιές της σούπας φύλλα βασιλικού (30 γρ.) • 1 κούπα νερό (250 ml). Πρώτα, ζεστάνετε το νερό μέχρι ν’ αρχίσει να βράζει και έπειτα προσθέστε τον βασιλικό.Καλύψτε την κασαρόλα και αφήστε το υγρό να κάτσει λίγα λεπτά πριν το σουρώσετε.Έλος, αποσύγεται την προσθήκη ζάχαρης. Είναι προτιμότερο να γλυκάνετε το ρόφημα με μέλι.

ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΙΤΕ!
Όταν το σώμα σας υπερθερμαίνεται, δε θα πρέπει να κάνετε άλλες δραστηριότητες πέραν από το να κοιμάστε. Ο πυρετός είναι ένας λόγος να αφοσιωθείτε πλήρως στην ανάκτηση της υγείας σας. Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να ελέγχετε τη θερμοκρασία του σώματός σας κάθε 2 ώρες, για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχει φτάσει σε επικίνδυνα υψηλή θερμοκρασία.

ΚΑΝΤΕ ΜΠΑΝΙΟ/ΝΤΟΥΣ ΜΕ ΖΕΣΤΟ ΝΕΡΟ
Αυτή είναι μια δημοφιλής σπιτική θεραπεία για να ελέγξετε τον πυρετό. Το ζεστό νερό θα σας κάνει να αισθανθείτε καλά και το μπάνιο/ντους θα σας βοηθήσει να χαμηλώσετε τη θερμοκρασία του σώματος. Απλώς μείνετε κάτω από το νερό για 5 με 10 λεπτά, μέχρι να νιώσετε σαν καινούργιοι και πάλι. Αν δε θέλετε να κάνετε

μπάνιο/ντους, μπορείτε να τοποθετήσετε κρύες κομπρέσες σε περιοχές με πολλή ζέση, όπως οι μασχάλες και η βουβωνική χώρα. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να μειώσετε τη θερμοκρασία του σώματος καθώς εξαιμίζεται το νερό.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ
Μια από τις πιο εκπληκτικές σπιτικές θεραπείες,για να ελέγξετε τον πυρετό, είναι η προσθήκη μιας καλής δόσης πιπεριού, κομματιών πιπεριάς ή καυτερής σάλτσας στις σούπες σας. Για την ακρίβεια, αυτή η έκρηξη πικάντικων γεύσεων θα σας κάνει να ιδρώσετε, ν’ αποβάλλετε τις τοξίνες, να ισορροπήσετε τη θερμοκρασία του σώματος, και θα βοηθήσει τη ροή του αίματος. Αν δε σας αρέσουν τα καυτερά, τότε μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε με μέτρο για να εκμεταλλευτείτε τη δράση τους. Έτσι, δε θα νιώσετε δυσφορία από υπερβολική κατανάλωση.

ΠΡΟΣΟΧΗ
Αν ο πυρετός δεν πέσει μετά από τρεις μέρες και έχετε και άλλα συμπτώματα, όπως κάποιο εξάνθημα, αναπνευστικές δυσκολίες, υπερβολικό πόνο στους μυς, τότε θα πρέπει να λάβετε ιατρική γνωμάτευση.

Σησαμέλαιο

Η θρεπτική του αξία προσεγγίζει αυτή του ελαιόλαδου. Έχει σχεδόν ίσες ποσότητες πολυακόρεστων και μονοακόρεστων λιπαρών και μικρή ποσότητα κορεσμένων λιπαρών. Περιέχει ψευδάργυρο και πολλά ορυκτά, καθώς και βιταμίνη Ε. Το σησαμέλαιο είναι πολύ ανθεκτικό στο μαγείρεμα, έχει χαμηλό σημείο καπνού και οξειδώνεται δύσκολα. Αυτό οφείλεται στα φυσικά αντιοξειδωτικά του, γεγονός που το κάνει ιδανικό για μαγείρεμα. Πρέπει όμως, να χρησιμοποιείται σε μικρές ποσότητες, γιατί έχει δυνατή γεύση.

ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΗΣΑΜΕΛΑΙΟΥ:

- Αναζωογονεί το δέρμα και εφαρμόζεται στη θεραπεία κατά της χαλάρωσης.
- Πολύ χρήσιμο ως μάσκα για πολύ ξηρά μαλλιά, όταν υπάρχει μεγάλη ξηρασία ή κρούστα στο τριχωτό της κεφαλής.
- Παρέχει αντιοξειδωτική προστασία. Το σησαμέλαιο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά τα οποία εμποδίζουν την οξείδωση, προστατεύοντας έτσι τον οργανισμό μας από ζημιές που μπορούν να προκαλέσουν εξωτερικοί και εσωτερικοί παράγοντες όπως, ιοί, βακτήρια, γήρανση, ηλιακή ακτινοβολία κ.α.
- Η Αγιουρβέδικη ιατρική χρησιμοποιεί πολύ το σησαμέλαιο ως θερμότητα, τρέφει το σώμα και ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Το χρησιμοποιούν ως λάδι μασάζ..
- Ανακουφίζει από τον πόνο στο αυτί, ειδικά όταν αισθανόμαστε κρύο. Προσθέστε μερικές σταγόνες χλιαρού σησαμέλαιου σε κάθε αυτί.
- Ιδανικό για τον καθαρισμό του δέρματος (ντεμακιιάζ)
- Διατηρεί τη φωτεινότητα του δέρματος και ρυθμίζει τη λιπαρότητα είτε πρόκειται για λιπαρό είτε για ξηρό δέρμα.
- Ιδανικό για κρύα πόδια. Είναι απίστευτο πώς μερικά λεπτά μασάζ καθημερινά με μερικές σταγόνες σησαμέλαιο στα πόδια, μας βοηθά να τα κρατήσουμε ζεστά σχεδόν όλη την ημέρα ενώ είναι ιδανικό για σκασμένα χέρια και πόδια, ιδιαίτερα εκείνων που σχετίζονται με τον ερχομό του κρύου καιρού.
- Συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας της καρδιάς. Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και η σπασμίνη που περιέχει βοηθάει στη μείωση της LDL (κακής) χοληστερόλης εμποδίζοντας παράλληλα τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων.
- Πλούσιο σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα πλούσια σε ωμέγα 6. Περιέχει ψευδάργυρο και πολλά ορυκτά.
- Η μεγάλη συμβολή του σε βιταμίνη Ε και ασβέστιο.
- Εξωτερικά, επίσης, χρησιμοποιείται ευρέως για ρευματισμούς.
- Το σησαμέλαιο περιέχει φωσφολιπίδια και λεκιθίνη και αυτό είναι ζωτικής σημασίας για τη σκέψη και τη μνήμη, γιατί αν ο εγκέφαλος ενός υγιούς ατόμου έχει μεταξύ 20 – 25% των φωσφολιπιδίων ,ενός ατόμου με ψυχική ασθένεια συχνά φθάνουν μόλις το 10% .
- Επηρεάζει θετικά τη γλυκόζη στο αίμα. Επιστημονική μελέτη έδειξε ότι το σησαμέλαιο ενισχύει την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων (στοματικής λήψης) σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.
- Η συμβολή του σε μαγνήσιο είναι ένας πρόσθετος παράγοντας για την ενίσχυση του νευρικού συστήματος. Ορισμένοι δηλώνουν ότι βοηθά να ανακτήσουν τη διάθεσή τους τα καταθλιπτικά ή τα πολύ κουρασμένα ψυχικά άτομα.
- Στα μωρά χρησιμοποιείται κυρίως για την περιοχή που καλύπτει η πάνα. Πολύ φιλικό με το ευαίσθητο δέρμα, εκτός του ότι καθαρίζει απαλά, ηρεμεί την ερεθισμένη περιοχή, θεραπεύει και ανακουφίζει ενώ αφήνει ένα προστατευτικό φιλμ στο δέρμα του μωρού.
- Βοηθάει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι λόγω της ύπαρξης υψηλών επιπέδων πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, το σησαμέλαιο μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της πίεσης του αίματος.
- Ευνοεί τη ρύθμιση και τη δράση των ηπατικών ενζύμων. Μελέτες αναφέρουν πως η σπασμίνη, που περιέχεται στους ελαιώδεις σπόρους του σησαμιού και στο σησαμέλαιο, βοηθάει με συνέπεια στη λειτουργία του ήπατος μεταβολίζοντας την αλκοόλη και αποτοξινώνοντας τον οργανισμό από μη ωφέλιμα συστατικά.
- Βοηθάει στην ευκαμψία των αρθρώσεων. Η πρόσληψη σησαμέλαιου συμβάλλει στην πρόληψη της αρθρίτιδας. Καθώς το σησαμέλαιο είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, βοηθάει στην αύξηση της ελαστικότητας των αρθρώσεων καθώς επίσης μπορεί να βοηθήσει και στην αποφυγή της οστεοπόρωσης.
- Βοηθάει τη σκέψη και τη μνήμη. Το σησαμέλαιο περιέχει φωσφολιπίδια και λεκιθίνη, παράγοντες που είναι ζωτικής σημασίας για τον εγκέφαλο όσον αφορά τη σκέψη και τη μνήμη μας.



ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ

Μερικές ωραίες ιδέες για τις λιγούρες

• Ένα μήλο σε φέτες + δύο κουταλιές της σούπας φυστικοβούτυρο: Οι φυτικές ίνες του μήλου –και κυρίως της φλούδας του– σε συνδυασμό με τις πρωτεΐνες και τα «καλά» λιπαρά του φυστικοβούτυρου συνθέτουν ένα ιδανικό σνακ για κάθε ώρα της ημέρας. Μπορείτε επίσης να συνδιάσετε το μήλο με τυράκι απαχο

• Δύο γεμάτες κουταλιές της σούπας στραγγιστό γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά + μία χούφτα μούρα: Το γιαούρτι είναι εξαιρετική πηγή χορταστικών πρωτεϊνών, ενώ τα μούρα (μύρτιλα, βατόμουρα, φράουλες κ.λπ.) ικανοποιούν την ανάγκη για γλυκό και δίνουν στον οργανισμό μια καλή «δόση» αντιοξειδωτικών ουσιών.

• Δύο κουταλιές της σούπας χούμους + μία πίτα ολικής άλεσης: Δίνουν σημαντική ποσότητα φυτικών ινών, οι οποίες αποτρέπουν την απότομη αύξηση του σακχάρου στο αίμα κι έτσι διώχνουν την πείνα και κρατούν σταθερά τα επίπεδα ενέργειας για πολλή ώρα.

• Μισό αβοκάντο + κομμένα λαχανικά: Το αβοκάντο είναι εξαιρετική πηγή υγιεινών λιπαρών, ενώ λαχανικά όπως το καρότο, οι γλυκές πιπεριές και το αγγούρι έχουν ελάχιστες θερμίδες και ταυτόχρονα δίνουν βιταμίνες και μέταλλα.

• Ψητά ρεβίθια. Περιέχουν πρωτεΐνες και φυτικές ίνες μπορείς να τα έχεις σε μικρά πακετάκια στο συρτάρι –αντί για ξηρούς καρπούς– και να τα απολαμβάνεις ως σνακ. Για να ενεργοποιήσεις ακόμη περισσότερο τον μεταβολισμό σου, μπορείς να τα κάνεις πικάντικα, πασπαλίζοντας τα με κάρι, κύμινο και πιπέρι καγιέν.

• Τυρί και γαλοπούλα τυλιγμένα σε 1 φύλλο μαρουλιού .Οι αραβικές πίτες και οι τορτίγιες μπορεί να δίνουν τα πιο νόστιμα wraps, ωστόσο όταν προσπαθείς να χάσεις βάρος, καλό είναι να τις περιορίζεις.

• Καρύδια & αποξηραμένα βερίκοκα Από τη μία θα πάρετε υγιεινά λιπαρά από τους ξηρούς καρπούς και από την άλλη φυτικές ίνες από τα βερίκοκα

• Ψητή πατάτα, γιαούρτι & κόκκινη σάλτσα: Ένας καλός και γευστικός συνδυασμός πρωτεϊνών, φυτικών ινών και υδατανθράκων χωρίς πολλές θερμίδες.

NEW

CAMEL ACTIVATE CIGARILLOS

€1.50



LET'S



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί: **ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜ Α ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**

NEW CAMEL ACTIVATE CIGARILLOS



€1.50



Το Υπουργείο Υγείας προειδοποιεί:
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ