



Ημ.: 16/03/2020

Αγαπητοί,

Είναι γνωστό σε όλους και όλες ότι, από το τέλος Δεκεμβρίου 2019 ο πλανήτης αντιμετωπίζει την εμφάνιση και την απειλή εξάπλωσης του νέου κορονοϊού με το όνομα SARS-CoV-2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2/κορονοϊός σοβαρού οξέος αναπνευστικού συνδρόμου 2), ενώ η ασθένεια που οφείλεται σε αυτόν αναφέρεται ως COVID-19 (coronavirus disease -19).

Στην παρούσα χρονική στιγμή, σύμφωνα με τα κριτήρια του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>), βρισκόμαστε παγκόσμια στη φάση 6, δηλαδή πανδημία, ανάλογα με την γεωγραφική εξάπλωσή του ιού, τον αριθμό των κρουσμάτων και τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της μετάδοσης.

Είναι ένα ζήτημα παγκόσμιας Δημόσιας Υγείας.

Δοκιμάζονται άνθρωποι, Συστήματα Υγείας και Κράτη.

Δεν είμαστε μόνοι μας σε αυτό!

Έχουμε τη διεθνή επιστημονική κοινότητα, τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ, WHO) το Ευρωπαϊκό Κέντρο για την Πρόληψη και τον Έλεγχο Νοσημάτων (<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus>), τα διεθνή Κέντρα για την Πρόληψη και τον Έλεγχο Νοσημάτων (<https://www.cdc.gov/>), τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας [(ΕΟΔΥ) <https://eody.gov.gr/neos-koronoios-sars-cov-2/>].

Όλοι αυτοί οι οργανισμοί έχουν επιστήμονες, βιολόγους, λοιμοξιολόγους, επιδημιολόγους, ιατρούς δημόσιας υγείας, νοσηλευτές, ψυχολόγους, κοινωνιολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, που εργάζονται και παρακολουθούν το φαινόμενο από την στιγμή μηδέν, ανταλλάσσουν δεδομένα, εκδίδουν οδηγίες για κάθε ομάδα ανθρώπων, εκδίδουν αναφορές για τη γεωγραφική εξάπλωση αλλά και την διάχυση στην κοινότητα σε επίπεδο κρατών.

Υπάρχει ένα Σχέδιο Αντιμετώπισης Πανδημίας που έχει κριτήρια, φάσεις και ενέργειες ανάλογες με την διάχυση στην κοινότητα και τον βαθμό μετάδοσης.

Τα μέτρα πρόληψης μετάδοσης του ιού και αυτοφροντίδας είναι τα ίδια με αυτά του ιού της γρίπης.

Τα μέτρα προάσπισης της Δημόσιας υγείας είναι που αφορούν στην κοινότητα δηλαδή όλους και στοχεύουν στην καθυστέρηση της εξάπλωσης και στην πιο ομαλή εξέλιξη του φαινομένου. Είναι σε γνώση όλων των κρατών και κάθε κράτος αποφασίζει για τον εαυτό του.

Η κατάσταση τόσο στη χώρα μας όσο και παγκόσμια αλλάζει με γρήγορους ρυθμούς και ανάλογα με την εξάπλωση στη χώρα τα μέτρα αυτά είναι κλιμακούμενα και το ζούμε αυτές τις ημέρες.

Τα ακούμε πρώτη φορά τα μέτρα?

Όχι! Έχουμε παραδείγματα ανατολικά, στην Κίνα και στην Κορέα. Στην Κίνα αντιστρέψανε τον ρυθμό αύξησης νέων κρουσμάτων. Φαίνεται να τα κατάφεραν.

Η Κορέα έχει κατά πολύ μικρότερο αριθμό νεκρών σε σχέση με τον αριθμό κρουσμάτων.

Αντίθετα η Ιταλία δυσκολεύεται πολύ και η κατάσταση αυτή δεν έχει να κάνει μόνο με το μεγάλο ποσοστό ηλικιωμένων στο σύνολο του πληθυσμού, αλλά και πώς συμπεριφέρθηκε όλος ο πληθυσμός.

Ας διδαχτούμε από αυτά τα παραδείγματα.

Ας σκεφτούμε ότι κάποιος το έζησαν πριν από μας και τα κατάφεραν. Έχουμε δεδομένα για την συμπεριφορά του ιού στις διάφορες ηλικίες.

Αυτό θα μας βοηθήσει στην αντιμετώπιση του φόβου και του πανικού που διαχέονται στην κοινότητα με πολλαπλάσια ταχύτητα από αυτήν του ιού, όπως διαδίδονται οι φήμες και οι ειδήσεις.

Ο ιός προσβάλλει όλα τα κοινωνικοοικονομικά στρώματα, όλες τις ηλικίες και όλες τις επιμέρους ομάδες πληθυσμού.

Ένα πολύ μεγάλο μέρος του πληθυσμού θα έρθει σε επαφή με τον ιό, από αυτούς οι περισσότεροι θα έχουν ήπια συμπτώματα σαν αυτά της εποχικής γρίπης ή δεν θα νοσήσουν καθόλου, ένα ποσοστό θα χρειαστεί νοσηλεία και κάποιοι θα χρειαστούν Μονάδες Εντατικής Θεραπείας.

Ξέρουμε ότι

- ✓ στα άτομα με προβλήματα υγείας και στους ηλικιωμένους η κλινική εικόνα είναι σχετικά βαριά και σε κάποιους συνανθρώπους μας θανατηφόρα.
- ✓ τα παιδιά και τα βρέφη νοσούν πολύ ήπια αλλά μεταδίδουν τον ιό.
- ✓ δεν υπάρχουν αποδεδειγμένα στοιχεία για μετάδοση από μητέρα σε έμβρυο και ότι οι έγκυες δεν κινδυνεύουν περισσότερο από τον γενικό πληθυσμό και νοσούν ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα και τη γενική τους υγεία.
- ✓ ο ιός μεταδίδεται ακόμα κι από άτομα που δεν έχουν συμπτώματα
- ✓ οι νοσούντες μεταδίδουν περίπου και ένα μήνα μετά τον ιό.

Αν τα κρούσματα εμφανιστούν ,σε βάθος χρόνου δεν θα αρρωστήσουν όλοι μαζί και θα δοθεί χρόνος στο Σύστημα Υγείας να ανταποκριθεί στη νοσηλεία τους.

Για να ομαλοποιήσουμε την εξέλιξη του φαινομένου.

«ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ»

- φροντίζουμε να τρεφόμαστε υγιεινά,
- ασκούμε στο σπίτι,
- ενημερωνόμαστε από έγκυρες πηγές (ΕΟΔΥ, ECDC, WHO) στις αντίστοιχες σελίδες του ιντερνετ.
- Παρακολουθούμε ελάχιστα ή και καθόλου ειδήσεις ιδίως αν έχουμε παιδιά διότι διασπείρουν τον πανικό
- Κάνουμε πρόγραμμα εβδομαδιαίο όλοι μαζί, οργανώνουμε πάλι τη ζωή μας.
- ζούμε με τους αγαπημένους μας και μοιραζόμαστε ευχάριστες ώρες

Είναι μια κομβική στιγμή που το εγώ συναντά το εμείς. Διότι τα μέτρα που λαμβάνω ή δεν λαμβάνω για εμένα έχουν άμεση επίδραση στη Δημόσια Υγεία και η δημόσια υγεία δεν είναι αφηρημένη έννοια.

Είναι η Υγεία των αγαπημένων μου, των γειτόνων, των συναδέλφων, των κοντινών και μακρινών προσώπων. Και μια κοινωνία έχει ανάγκη από το σύνολο των κοινωνικών ομάδων της για την επιβίωση και την ευημερία της.

Χρειάζεται να εμπιστευτώ το κράτος μου, τους επιστήμονες και να εφαρμόσω τα μέτρα, δεν είναι ώρα να κουνάμε το δάχτυλο προς κάθε κατεύθυνση.

Δεν είναι ερασιτεχνισμός ούτε πείραμα τα μέτρα.

Έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητά τους.

Τα μέτρα είναι πλέον νόμος του κράτους και σας τα επισυνάπτουμε, υπάρχει πρόβλεψη και φροντίδα για την απουσία γονέων από την εργασία, αλλά και όποιου δηλώσει ότι δεν νιώθει σε καλή κατάσταση.

Είναι ένα στοίχημα της κοινωνίας μας συνολικά να επιδείξει:

- Ανάληψη ευθύνης
- Σύνεση
- Υπομονή
- Αυτοπειθαρχία
- Ψυχραιμία

Όλα αυτά τα ευαγγελίζονται όλα τα μέσα ΜΜΕ, έντυπα, ηλεκτρονικά τηλεοπτικά μεταδίδοντας με τέτοιο τρόπο της ειδήσεις και τις αναλύσεις που έχουν μετατραπεί στο όνομα της ενημέρωσης σε ΜΜΜΠ (σ. σ. μαζικά μέσα μεταφοράς πανικού). Οι ειδικοί στην πλειονότητα τους έχουν μια έγκυρη και ψύχραιμη προσέγγιση.

Κάθε λίγη ώρα έκτακτη είδηση η οποία δεν προσθέτει τίποτα ουσιαστικό σε γνώση ενώ δίνει προστιθέμενη αξία στον πανικό.

Ενώ γνωρίζουν την αυξητική τάση εξάπλωσης στη χώρα μας όπως και σε όλη την Ευρώπη, ενώ έχουν δει την Κίνα να ανακάμπτει, διαλέγουν τα τηλεοπτικά κανάλια και πολλές ιστοσελίδες ειδήσεων να εστιάζουν στον πανικό και το αρνητικό.

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΒΑΣΙΚΟΣ ΠΥΛΩΝΑΣ ΤΩΝ ΜΕΤΡΩΝ!

Τα παιδιά δεν πηγαίνουν σχολείο, και σε εξωσχολικές δραστηριότητες. Πολλοί γονείς δεν θα εργάζονται. Οι παππούδες και οι γιαγιάδες οφείλουν να περιοριστούν στο σπίτι τους και να σταματήσουν τις δραστηριότητες με τα εγγόνια.

Αυτό αλλάζει όλο τον προγραμματισμό προσωπικό και οικογενειακό. Είχαμε ένα οργανωμένο πρόγραμμα, τις περισσότερες φορές συμπιεσμένο χρονικά. Είχαμε βοήθεια τον παππού και την γιαγιά. Τώρα έχουμε τα παιδιά στο σπίτι και αυτό σημαίνει προσδιορισμό δραστηριοτήτων και επαναπρογραμματισμό.

Διαλέγουμε να το δούμε σαν μια ευκαιρία να περάσουμε περισσότερες ώρες με τα παιδιά μας και να αλληλεπιδράσουμε. Δεν μας κυνηγά ο χρόνος και οι υποχρεώσεις. Κάνουμε πρόγραμμα εβδομαδιαίο όλοι μαζί, οργανώνουμε πάλι τη ζωή μας.

Οι δραστηριότητες με παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας είναι πολλές :

- Μαγειρεύουμε μαζί με τα παιδιά μας και φτιάχνουμε νέες συνταγές και γλυκά
- Κάνουμε κατασκευές από απλά υλικά που όλοι έχουμε στο σπίτι με οδηγίες από το ιντερνετ.
- Παίζουμε επιτραπέζια παιχνίδια
- Οργανώνουμε παιχνίδι θησαυρού αν έχουμε περισσότερα παιδιά
- Μεταμφιεζόμαστε σε ρόλους και ήρωες και παίζουμε σκηνές παραμυθιών
- Παρακολουθούμε ταινίες για όλη την οικογένεια
- Παρακολουθούμε σειρές στο ιντερνετ
- Βλέπουμε θεατρικές παραστάσεις (υπάρχουν και παιδικές) από το ψηφιοποιημένο αρχείο στην σελίδα του εθνικού θεάτρου <https://www.nt.gr/el/knowus/archive>.
- Διαβάζουμε βιβλία
- Ακούμε βιβλία ή διαβάζουμε κλασικά βιβλία <https://www.openbook.gr/>
- Ακούμε μουσική
- Οργανώνουμε όλοι μαζί το καθάρισμα και την τακτοποίηση του σπιτιού
- Καθαρίζουμε τον κήπο ή κάνουμε δραστηριότητες εκεί
- Κάνουμε πράγματα που αναβάλαμε γιατί δεν μας έφτανε ο χρόνος.

Με τους εφήβους θα ήταν χρήσιμο να συζητήσουμε για την στάση και τη συμπεριφορά μας απέναντι στην επιδημία.

Οι έφηβοι έχουν βέβαια περισσότερη μελέτη αφού θα επικοινωνούν με τους διδάσκοντες για οδηγίες και κατευθύνσεις μελέτης μέσω ιντερνετ. Όμως τώρα έχουν τον χρόνο της βόλτας να τον καταναλώσουν σπίτι. Μπορούμε να παρακολουθήσουμε μαζί τους στο ιντερνετ σειρές ή να τους δώσουμε πρωτοβουλία να προτείνουν κοινές δραστηριότητες.

Κάθε κρίση μπορεί να λειτουργήσει σαν ευκαιρία και όχι σαν τροχοπέδη. Αυτή η κρίση μπορεί να γίνει η ευκαιρία σαν λαός να διαμορφώσουμε κοινωνική συνοχή, αλληλεγγύη και αυτοπειθαρχία.

Με ψυχραιμία, σύνεση, αυτοπειθαρχία, αλληλεγγύη και καλές πρακτικές θα αντιμετωπίσουμε την επιδημία και θα γίνουμε σοφότεροι δυνατότεροι και καλύτεροι. Είναι ένας ατομικός και συλλογικός στόχος.

Με εκτίμηση,

Ανέλιξη