

Χρήσιμες συμβουλές για τις φετινές διακοπές, που βασί-ζονται σε οδηγίες των ελληνικώ ν, των ευρωπαϊκώ ν και των αμερικανικώ ν υγειονομικώ ν αρχώ ν, δίνει....

στο Πρακτορείο Fm και στην εκπομπή της Τάνιας Η. Μαντουβάλου 104,9 ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ ο επίκουρος καθηγητής Παθολογίας του ΕΚΠΑ, Παναγιώ της Χαλβατσιώ της.

Ο γνωστός παθολόγος τονίζει ότι τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης και η χρήση μάσκας είναι τα δύο βασικά που δεν πρέπει να ξεχνάμε στιγμή το φετινό ιδιαίτερο καλοκαίρι του 2020. Αναφερόμενος σε πρόσφατες μελέτες από τις ΗΠΑ μάς πληροφορεί ότι το 39% των φορέων είναι ηλικίας 18- 44 και το 35% 45-64. «Που σημαίνει ότι το 75% των φορέων είμαστε εμείς οι ίδιοι. Οι ηλικίες που κυκλοφορούν γύρω και όχι οι πολύ μικροί ή οι μεγαλύτεροι που περιορίζονται στα σπίτια. Άρα λοιπόν ο κίνδυνος είναι ανάμεσά μας».

Τι προσέχουμε σε πλοία, τρένα, αεροπλάνα και στο αυτοκίνητο μας

Αν ταξιδέψουμε με μέσα δημόσιας χρήσης θα πρέπει να ακολουθήσουμε τις οδηγίες που δίνει η αεροπορική εταιρεία, ή η εταιρεία των τρένων ή των ΚΤΕΛ, λέει ο κ. Χαλβατσιώ της. Αν όμως έχουμε δικό μας μέσο, καλύτερα να ταξιδεύουμε μόνο με τα μέλη της οικογένειας ή τέλος πάντων με τα άτομα με τα οποία συμβιώ νουμε. «Επίσης καλό είναι να αποφύγουμε τα ωτοστόπ. Όταν θα σταματήσουμε σε διάφορους σταθμούς, να προσέξουμε πάρα πολύ να αγοράσουμε προϊόντα που είναι σε ατομικές συσκευασίες. Σημαντικό είναι να μην ξεχαστούμε και ακουμπήσουμε επιφάνειες, ειδικά αυτές που είναι από ανοξείδωτο ατσάλι ή πλαστικό, που είναι και οι περισσότερες, και στις οποίες ο ιός μπορεί να μείνει ζωντανός, έως και τρεις μέρες». Για τις πληρωμές μας, καλύτερα να χρησιμοποιήσουμε ανέπαφες κάρτες ή να έχουμε προαγοράσει online τα προϊόντα, επισημαίνει ο καθηγητής. «Επίσης να επισκεφτούμε τους χώ ρους της ενδιαίτησης ή της υγιεινής στον περιορισμένο αριθμό που δίνουν οι οδηγίες, να μειώ σουμε τις

πιθανότητες να πιάσουμε με τα χέρια μας χειρολαβές ή οτιδήποτε άλλα υλικά που μπορεί να είναι μολυσμένα».



Όταν φτάσουμε στον χώ ρο των διακοπώ ν

Καλό θα είναι να περιορίσουμε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουμε αντικείμενα κοινά είτε είναι παιχνίδια στη θάλασσα ή την πισίνα, είτε μάσκες και αναπνευστήρες. «Είναι προτιμότερο να έχουμε δικά μας ατομικά. Καλό είναι να διαπιστώ νουμε, είτε στις παραλίες, είτε στα εστιατόρια, είστε στα beach bars ότι τηρούνται οι οδηγίες που έχει δώ σει ο ΕΟΔΥ για την απόσταση μεταξύ των τραπεζιώ ν, ή των ομπρελώ ν, οι οδηγίες για την αντισηψία που πρέπει να κάνει το προσωπικό μεταξύ των πελατώ ν, καθώ ς επίσης και οι οδηγίες για τη χρήση μάσκας». Σε γενικές γραμμές τονίζει ο κ. Χαλβατσιώ της, περιορίζουμε τα αντικείμενα κοινής χρήσης. Κρατάμε και τις προφυλάξεις που έχουμε και στο σπίτι μας ή στον προσωπικό μας χώ ρο και περιορίζουμε τον κίνδυνο της έμμεσης λοίμωξης.

Πριν φύγουμε να ενημερωθούμε αν ο προορισμός είναι ασφαλής

Για όσους εκφράζουν φόβο να ταξιδέψουν με αεροπλάνο, επειδή πλέον οι επιβάτες κάθονται δίπλα δίπλα ο κ. Χαλβατσιώ της διευκρινίζει ότι όταν φοράνε όλοι μάσκες ο κίνδυνος της διασποράς είναι ελάχιστος, κοντά στο 5%. «Στην περίπτωση που ο συνεπιβάτης μας δεν φορά μάσκα, ζητάμε από το πλήρωμα ευγενικά να του το υπενθυμίσει και να τον υποχρεώ σει να τη φορέσει. Πολλές αεροπορικές εταιρείες κατεβάζουν επιβάτες αν δεν συμμορφώ νονται στη χρήση της μάσκας». Στο αεροπλάνο πέρα από το check in και το κλείσιμο των εισιτηρίων που γίνεται διαδικτυακά, είναι καλύτερα να έχουμε χειραποσκευή, και όχι βαλίτσα στο χώ ρο αποσκευώ ν του αεροσκάφους, γιατί από την ώ ρα που θα την αφήσουμε μέχρι να την πάρουμε, θα την έχουν πιάσει πολλά ζευγάρια χέρια, μας εξηγεί ο κ. Χαλβατσιώ της. Παράλληλα συστήνει πριν φύγουμε για τον προορισμό μας (επειδή η κατάσταση είναι δυναμική και σήμερα ένα μέρος μπορεί να είναι ασφαλές, αλλά αύριο μπορεί να έχει αρκετά κρούσματα) να ενημερωθούμε από τις αρχές, ή από

την αεροπορική εταιρεία, εάν έχει αλλάξει κάτι στον τόπο προορισμού, για να μην πάμε να μείνουμε σε ένα ξενοδοχείο περιορισμένοι σε καραντίνα.
ΑΠΕ