

## **ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΩΡΑ ΠΟΥ ΕΧΩ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟΝ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟ ΜΟΥ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΤΟΥ SARS-CoV-2;**

Όσοι έχουν ολοκληρώσει τον εμβολιασμό τους έναντι του ιού SARS-CoV-2 έχουν λιγότερες πιθανότητες να μολυνθούν από τον ιό, να εμφανίσουν τη σοβαρή μορφή της λοίμωξης, και να μεταδώσουν τον ιό σε άλλους. Αυτό σημαίνει ότι σταδιακά τα άτομα αυτά μπορούν να ξαναξεκινήσουν να κάνουν όσα απέφευγαν, για να κρατήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους ασφαλείς. Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου**, **Πάνος Μαλανδράκης**, **Γιάννης Ντάνας**, και **Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ) απαντούν στις συνηθέστερες ερωτήσεις, που έχουν προκύψει στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, όπου όπως γνωρίζουμε η πλειοψηφία του πληθυσμού έχει πλέον εμβολιαστεί.

### **Πως ορίζεται ο πλήρης εμβολιασμός;**

Η μέγιστη προστασία του εμβολίου είναι δύο εβδομάδες μετά τη δεύτερη δόση ενός εμβολίου δύο δόσεων (Pfizer, Moderna) και δύο εβδομάδες μετά τη δόση ενός εμβολίου Johnson & Johnson. Αυτά τα δεδομένα ισχύουν για τους υγιείς, καθώς κάποιος με μειωμένο ανοσοποιητικό λόγω κάποιας νόσου ή φαρμακευτικής αγωγής πρέπει πρώτα να συμβουλευτεί το θεράποντα ιατρό του.

### **Πρέπει να φοράω μάσκα στους εξωτερικούς χώρους;**

Όταν κάποιος έχει ολοκληρώσει τον εμβολιασμό του τότε από τους ειδικούς θεωρείται ασφαλές να περπατάει, ή να αθλείται σε εξωτερικό χώρο, να βρίσκεται σε μικρές μαζώσεις με εμβολιασμένα ή μη άτομα, και να γευματίσει σε ένα εξωτερικό χώρο χωρίς μάσκα. Ωστόσο καλό θα ήταν να συνεχίσει να φοράει μάσκα, ακόμη και μετά την ολοκλήρωση του εμβολιασμού, σε εκδηλώσεις με πολύ συγχρωτισμό όπως οι συναυλίες.

### **Τι ισχύει για τους εσωτερικούς χώρους;**

Σε εσωτερικούς χώρους δυνητικά θα μπορούσε να παραλειφθεί η χρήση της μάσκας σε συναθροίσεις με πλήρως εμβολιασμένα άτομα, ή σε αν οι μη εμβολιασμένοι είναι από μία μόνο οικογένεια σε ομάδες λίγων ατόμων. Για άτομα με υψηλό κίνδυνο να νοσήσουν σοβαρά με λοίμωξη COVID-19 λόγω μεγάλης ηλικίας ή σοβαρών συνοσηροτήτων καλό θα ήταν να φοράνε μάσκα πάντα, όταν συναναστρέφονται με άτομα που δεν είναι πλήρως εμβολιασμένα. Επίσης, η χρήση της μάσκας συνιστάται στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Εσωτερικοί δημόσιοι χώροι, όπως αεροδρόμια, πολυκαταστήματα, νοσοκομεία, σουπερμάρκετ
- Συναθροίσεις σε εσωτερικούς χώρους με μη εμβολιασμένα άτομα από διαφορετικές οικογένειες
- Μέσα μαζικής μεταφοράς, όπως λεωφορεία, τρένα, και αεροπλάνα

### **Είναι ασφαλές να ταξιδέψω;**

Θεωρητικά οι πλήρως εμβολιασμένοι είναι ασφαλές να ταξιδέψουν εντός των συνόρων της χώρας, χωρίς να κάνουν τεστ ή να μπουν σε καραντίνα επιστρέφοντας. Παρόλα αυτά είναι

σημαντικό στα ταξίδια να τηρούνται μέτρα προφύλαξης, όπως η τήρηση αποστάσεων, η χρήση μάσκας, και η σωστή και συχνή υγιεινή των χεριών. Όσο αφορά το ταξίδι στο εξωτερικό, ανάλογα με τον προορισμό το άτομο πρέπει να ελέγξει αν απαιτείται πιστοποιητικό εμβολιασμού ή καραντίνα στην επιστροφή, αν παραδείγματος χάρη θέλει κανείς να ταξιδέψει στις ΗΠΑ πρέπει να προσκομίσει αρνητικό τεστ εντός τριών ημερών.

**Τι κάνω αν έρθω σε επαφή με κάποιο επιβεβαιωμένο θετικό κρούσμα;**

Οι πλήρως εμβολιασμένοι έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να κολλήσουν τον ιό, ωστόσο οι ειδικοί συνιστούν παρακολούθηση συμπτωμάτων, όπως πυρετό ή φρίκια, βήχα, δύσπνοια, κόπωση, κεφαλαλγία, απώλεια γεύσης ή όσφρησης, πονόλαιμο, ρινική συμφόρηση ή καταρροή, ναυτία ή διάρροια. Ειδικά αν κάποιος εκτεθεί σε θετικό κρούσμα και μένει μαζί με πολλά άτομα ιδανικά θα έπρεπε να κάνει τεστ και να απομονωθεί για 14 ημέρες ακόμη και χωρίς συμπτώματα.