

Τρόποι μετάδοσης του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2 - Αναθεωρημένες οδηγίες από το CDC των ΗΠΑ

Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου**, **Ιωάννης Ντάνας**, και **Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τα δεδομένα σχετικά με τους τρόπους μετάδοσης του νέου κορωνοϊού σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC).

- Η λοίμωξη COVID-19 μεταδίδεται κυρίως μέσω στενής επαφής από άτομο σε άτομο, μεταξύ ατόμων που βρίσκονται πλησίον ο ένας στον άλλο (σε απόσταση λιγότερο από 2 μέτρα). Άτομα που έχουν μολυνθεί αλλά δεν εμφανίζουν συμπτώματα μπορούν επίσης να μεταδώσουν τον ιό.
- **Η λοίμωξη COVID-19 μεταδίδεται πολύ εύκολα από άτομο σε άτομο.** Ο ιός SARS-CoV-2 φαίνεται να μεταδίδεται πιο εύκολα από τη γρίπη, αλλά όχι τόσο εύκολα όσο η ιλαρά, ο οποίος είναι ένας από τους πιο μεταδοτικούς ιούς στην ανθρωπότητα.
- **Η λοίμωξη COVID-19 μεταδίδεται συνήθως κατά τη στενή επαφή.** Άτομα που βρίσκονται πλησίον (σε απόσταση λιγότερο των 2 μέτρων) σε άτομο με COVID-19 ή έχουν άμεση επαφή με αυτό το άτομο διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο μόλυνσης. Όταν άτομα με λοίμωξη COVID-19 βήχουν, περνίζουν, τραγουδούν, μιλούν ή αναπνέουν, παράγουν αναπνευστικά σταγονίδια. Αυτά τα σταγονίδια μπορεί να κυμαίνονται σε μέγεθος και να είναι μεγαλύτερα (μερικά από τα οποία είναι ορατά) έως μικρότερα. Οι λοιμώξεις είναι κυρίως αποτέλεσμα της έκθεσης σε αναπνευστικά σταγονίδια. Τα αναπνευστικά σταγονίδια προκαλούν λοίμωξη όταν εισπνέονται ή εναποτίθενται σε βλεννογόνους, όπως στο εσωτερικό της μύτης και του στόματος. **Η απόσταση έχει καθοριστική σημασία καθώς όσο μακρύτερα ταξιδεύουν τα αναπνευστικά σταγονίδια από το άτομο με COVID-19, η συγκέντρωση αυτών των σταγονιδίων μειώνεται.** Τα μεγαλύτερα σταγονίδια πέφτουν από τον αέρα λόγω της βαρύτητας. Τα μικρότερα σταγονίδια και σωματίδια διαχέονται στον αέρα. Με το πέρασμα του χρόνου, η ποσότητα του μολυσματικού ιού στα αναπνευστικά σταγονίδια μειώνεται.
- **Η λοίμωξη COVID-19 μπορεί να μεταδοθεί ορισμένες φορές αερογενώς.** Ορισμένες λοιμώξεις μπορούν να μεταδοθούν από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω έκθεσης σε μικρά σταγονίδια και σωματίδια που φέρουν ικό φορτίο και μπορούν να παραμείνουν στον αέρα για λεπτά έως ώρες. Αυτοί οι ιοί μπορεί να είναι σε θέση να μολύνουν άτομα που απέχουν περισσότερο από 2 μέτρα από τον φορέα της λοίμωξης ή ακόμα και αφού ο φορέας της λοίμωξης έχει απομακρυνθεί από το χώρο. Αυτό το είδος μετάδοσης αναφέρεται ως αερομεταφερόμενη μετάδοση και είναι ένας σημαντικός τρόπος εξάπλωσης λοιμώξεων όπως η φυματίωση, η ιλαρά και η ανεμοβλογιά. Υπάρχουν ενδείξεις ότι υπό ορισμένες συνθήκες, άτομα με COVID-19 φαίνεται να έχουν μολύνει επίποσα άτομα σε απόσταση μεγαλύτερη των 2 μέτρων. Αυτά τα περιστατικά έχουν αναφερθεί σε κλειστούς χώρους με ανεπαρκή αερισμό. Σε ορισμένες περιπτώσεις αναφέρθηκε ότι το μολυσμένο άτομο ανέπνεε έντονα κατά τη διάρκεια τραγουδιού ή άσκησης. Υπό αυτές τις συνθήκες, οι επιστήμονες θεωρούν ότι η ποσότητα μολυσματικών μικροσταγονιδίων και σωματιδίων από τα άτομα με

COVID-19 συγκεντρώθηκε αρκετά για να διαδώσει τον ιό σε άλλους ανθρώπους. Τα άτομα που είχαν μολυνθεί βρίσκονταν στον ίδιο χώρο κατά την ίδια ώρα ή λίγο μετά την αποχώρηση του ατόμου με COVID-19. Ωστόσο, σημειώνεται ότι τα διαθέσιμα δεδομένα δείχνουν ότι η **μετάδοση μέσω στενής επαφής είναι ο κύριος τρόπος εξάπλωσης και σαφώς συχνότερη συγκριτικά με τη μετάδοση μέσω αερολύματος.**

- **Η λοίμωξη COVID-19 μεταδίδεται λιγότερο συχνά μέσω επαφής με μολυσμένες επιφάνειες.** Τα αναπνευστικά σταγονίδια μπορούν επίσης να εναποτεθούν σε επιφάνειες και αντικείμενα. Είναι πιθανό ένα άτομο να έρθει σε επαφή με τον SARS-CoV-2 αγγίζοντας μια επιφάνεια ή αντικείμενο και έπειτα να μολυνθεί αγγίζοντας το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια του. Ωστόσο, ο συγκεκριμένος τρόπος μετάδοσης δεν θεωρείται συχνός.
- **Η λοίμωξη COVID-19 σπάνια μεταδίδεται μεταξύ ανθρώπων και ζώων.** Έχουν αναφερθεί μεμονωμένες περιπτώσεις μετάδοσης του SARS-CoV-2 από ανθρώπους σε κατοικίδια ζώα, κυρίως γάτες και σκύλους, μετά από στενή επαφή με άτομα με COVID-19. Γι' αυτό το λόγο συστήνεται προσοχή κατά την επαφή με κατοικίδια ζώα κατά τη διάρκεια της λοίμωξης COVID-19. Ο κίνδυνος εξάπλωσης της λοίμωξης COVID-19 από ζώα σε ανθρώπους θεωρείται χαμηλός.

Προστατεύουμε τον εαυτό μας και τους άλλους

Ο καλύτερος τρόπος για την πρόληψη της ασθένειας είναι να αποφύγουμε την έκθεση στον ιό. Μπορούμε να λάβουμε μέτρα για να αποτρέψουμε την αλυσίδα μετάδοσης.

- Τηρούμε αποστάσεις από τους πλησίον μας τουλάχιστον 2 μέτρα, όποτε είναι δυνατόν. Αποτελεί ιδιαίτερα σημαντικό μέτρο πρόληψης.
- Καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη με μάσκα όταν είμαστε κοντά με άλλους. Αυτό συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εξάπλωσης τόσο με στενή επαφή όσο και με αερομεταφερόμενη μετάδοση.
- Πλένουμε τα χέρια μας συχνά με σαπούνι και νερό. Εάν το σαπούνι και το νερό δεν είναι διαθέσιμα, χρησιμοποιούμε ένα απολυμαντικό χεριών που περιέχει τουλάχιστον 60% αλκοόλη.
- Αποφεύγουμε τους πολυσύχναστους εσωτερικούς χώρους και φροντίζουμε οι εσωτερικοί χώροι να αερίζονται επαρκώς με εξωτερικό αέρα. Γενικά, η παρουσία σε εξωτερικούς χώρους και σε χώρους με καλό εξαερισμό μειώνει τον κίνδυνο έκθεσης σε μολυσματικά αναπνευστικά σταγονίδια.
- Παραμένουμε στο σπίτι και απομονωνόμαστε από τους οικείους μας όταν αρρωστήσουμε.
- Καθαρίζουμε τακτικά και απολυμαίνουμε τις επιφάνειες που αγγίζουμε συχνά.
- Οι πανδημίες μπορεί να είναι αγχωτικές, ειδικά όταν βρισκόμαστε μακριά από άλλους. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, είναι σημαντικό να διατηρούμε τις κοινωνικές επαφές και να μην παραμελούμε την ψυχική μας υγεία.