

Οδηγίες του Κέντρου Ελέγχου Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC) σχετικά με την εορταστική περίοδο των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Οι Ιατροί της Θεραπευτικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, **Θεοδώρα Ψαλτοπούλου, Ιωάννης Ντάνασης, Πάνος Μαλανδράκης, Μαρία Γαβριατοπούλου** και **Θάνος Δημόπουλος** (Πρύτανης ΕΚΠΑ) συνοψίζουν τις πρόσφατα αναθεωρημένες οδηγίες του Κέντρου Ελέγχου Νοσημάτων των ΗΠΑ (CDC).

(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays/winter.html>).

Τα ταξίδια μπορεί να αυξήσουν την πιθανότητα εξάπλωσης της λοίμωξης COVID-19. Το CDC συνεχίζει να συστήνει την αναβολή των ταξιδιών και τη διαμονή στο σπίτι, καθώς αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους.

Εάν σκέφτεστε να ταξιδέψετε για τις χειμερινές διακοπές, ακολουθούν μερικές σημαντικές ερωτήσεις για να θέσετε εκ των προτέρων στον εαυτό σας και στα αγαπημένα σας πρόσωπα. Αυτές οι ερωτήσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφασίσετε τι είναι καλύτερο για εσάς και την οικογένειά σας.

- Έχει κάποιος στο νοικοκυριό σας ή κάποιος που σας επισκέπτεται αυξημένο κίνδυνο να νοσήσει σοβαρά από COVID-19;
- Τα κρούσματα είναι υψηλά ή αυξάνονται στην κοινότητά σας ή στον προορισμό σας; Όσο περισσότερα είναι τα κρούσματα στην κοινότητά σας ή στον προορισμό σας, τόσο πιθανότερο είναι να μολυνθείτε και να μεταδώσετε τον SARS-CoV-2 ως αποτέλεσμα του ταξιδιού σας από το ένα μέρος στο άλλο. Ελέγξτε τα επίσημα στατιστικά στοιχεία της χώρας για τον αριθμό των κρουσμάτων ανά περιοχή.
- Τα νοσοκομεία στην κοινότητά σας ή στον προορισμό σας νοσηλεύουν πολλούς ασθενείς με COVID-19; Για να το μάθετε, ελέγξτε τους ιστότοπους του δημοσίου και του τοπικού τμήματος δημόσιας υγείας.
- Υπάρχουν ταξιδιωτικοί περιορισμοί στην κοινότητά σας ή στον προορισμό σας; Ελέγξτε τις πολιτειακές και τοπικές απαιτήσεις πριν ταξιδέψετε.
- Κατά τη διάρκεια των 14 ημερών πριν από το ταξίδι σας, εσείς ή αυτοί που επισκέπτεστε έχουν στενή επαφή με άτομα με τα οποία δεν ζουν μαζί;
- Τα σχέδιά σας περιλαμβάνουν ταξίδια με λεωφορείο, τρένο ή αεροπλάνο, κάτι που μπορεί να κάνει δύσκολη τη διατήρηση απόστασης των 2 μέτρων;
- Ταξιδεύετε με άτομα που δεν ζουν μαζί σας;

Εάν η απάντηση σε οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις είναι "ναι", θα πρέπει να εξετάσετε το ενδεχόμενο να κάνετε άλλα σχέδια, όπως η ψηφιακή συγκέντρωση ή η καθυστέρηση/αναβολή του ταξιδιού σας.

Εάν οι απαντήσεις σας είναι "όχι" και αποφασίσετε να ταξιδέψετε, φροντίστε να ακολουθήσετε αυτά τα βήματα κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους άλλους από τον ιό:

- Ελέγξτε τους ταξιδιωτικούς περιορισμούς πριν μεταβείτε στον προορισμό.
- Ελέγξτε τις οδηγίες εσωτερικού ταξιδιού των υγειονομικών αρχών και σκεφτείτε να κάνετε τεστ για τον ιό πριν και μετά το ταξίδι σας.
- Πριν ταξιδέψετε, κάντε εμβόλιο για τον ιό της γρίπης.
- Να φοράτε πάντα μάσκα σε δημόσιους χώρους, όταν χρησιμοποιείτε δημόσιες συγκοινωνίες και όταν βρίσκεστε κοντά σε άτομα με τα οποία δεν ζείτε μαζί.
- Φορέστε τη μάσκα σας σωστά πάνω από τη μύτη και το στόμα σας, ασφαλίστε την κάτω από το πηγούνι σας και βεβαιωθείτε ότι ταιριάζει άνετα στις πλευρές του προσώπου σας.
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά ή χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών με τουλάχιστον 60% αλκοόλ.
- Αποφύγετε να αγγίξετε τη μάσκα, τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας.
- Μείνετε τουλάχιστον 2 μέτρα μακριά από οποιονδήποτε δεν ζει μαζί σας.
- Προμηθευτείτε επιπλέον προμήθειες, όπως μάσκες και απολυμαντικά χεριών.
- Εάν οδηγείτε, συσκευάστε το φαγητό σας και περιορίστε τις στάσεις.
- Μάθετε πότε **πρέπει** να καθυστερήσετε το ταξίδι σας.

Ο καθένας μπορεί να κάνει τις διακοπές των εορτών ασφαλέστερες

Φοράτε μάσκα

- Φορέστε μια μάσκα με δύο ή περισσότερα στρώματα για να σταματήσετε την εξάπλωση του ιού για να προστατεύσετε τους άλλους και τον εαυτό σας.
- Φορέστε τη μάσκα σας πάνω από τη μύτη και το στόμα σας, ασφαλίστε την κάτω από το πηγούνι σας και βεβαιωθείτε ότι ταιριάζει άνετα στις πλευρές του προσώπου σας
- Φορέστε μάσκα σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.
- Σε κρύο καιρό, φορέστε τη μάσκα σας κάτω από το μαντήλι, τη μάσκα του σκι ή το κάλυμμα προσώπου
- Κρατήστε μια εφεδρική μάσκα σε περίπτωση που η μάσκα σας βραχεί από υγρασία στην αναπνοή σας ή από χιόνι ή βροχή.

Μείνετε τουλάχιστον 2 μέτρα μακριά από άλλους που δεν ζουν μαζί σας

- Σε εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους, είναι πιο πιθανό να μολυνθείτε ή να διαδώσετε τον ιό όταν είστε σε στενή επαφή με άλλους για συνολικά 15 λεπτά ή περισσότερο σε διάστημα 24 ωρών.
- Να θυμάστε ότι τα άτομα χωρίς συμπτώματα ή με πρόσφατο αρνητικό τεστ μπορούν ακόμη να διαδώσουν τον ιό σε άλλους.

Αποφύγετε τους πολυσύχναστους εσωτερικούς χώρους με ανεπαρκή αερισμό

- Όσο το δυνατόν περισσότερο, αποφύγετε τα πλήθη και τους εσωτερικούς χώρους που δεν προσφέρουν καθαρό αέρα από έξω. Εάν βρεθείτε σε εσωτερικούς χώρους και είναι δυνατό, ανοίξτε παράθυρα και πόρτες ώστε να ανανεώνεται ο αέρας.

Πλένετε τα χέρια σας

- Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά αφού βρεθήκατε σε δημόσιο χώρο, φυσήξατε τη μύτη σας, βήξατε ή φτερνιστήκατε και πριν φάτε φροντίστε να στεγνώσετε εντελώς τα χέρια σας.
- Εάν το σαπούνι και το νερό δεν είναι άμεσα διαθέσιμα, χρησιμοποιήστε ένα απολυμαντικό χεριών που περιέχει τουλάχιστον 60% αλκοόλ.
- Αποφύγετε να αγγίξετε τη μάσκα, τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας.

Κάντε εμβόλιο για τη γρίπη το συντομότερο δυνατό

- Το εμβόλιο της γρίπης μπορεί να προστατεύσει εσάς και την οικογένειά σας, τους φίλους και την κοινότητά σας από τη μόλυνση και τη διάδοση της γρίπης.
- Με τον εμβολιασμό, μπορείτε επίσης να βοηθήσετε στη μείωση των επισκέψεων στο νοσοκομείο και των σοβαρών προβλημάτων υγείας από τη γρίπη.

Ασφαλέστερες Γιορτές

Το να γιορτάσετε με τους ανθρώπους που ζείτε ή σε ψηφιακές συγκεντρώσεις είναι η ασφαλέστερη επιλογή αυτόν τον χειμώνα.

Αν συγκεντρωθείτε με άτομα που δεν ζουν μαζί σας, οι συγκεντρώσεις και οι δραστηριότητες που πραγματοποιούνται σε εξωτερικούς χώρους είναι ασφαλέστερες από τις εσωτερικές συγκεντρώσεις.

Καλεσμένος σε μια συγκέντρωση

Εκτός από το να ακολουθήσετε τα βήματα που όλοι μπορούν να κάνουν για να

κάνουν διακοπές με μεγαλύτερη ασφάλεια, προτείνονται επιπλέον μέτρα εάν παρακολουθήσετε μια συγκέντρωση για να κάνετε την γιορτή σας ασφαλέστερη:

- Πραγματοποιήστε συνομιλίες με τον οικοδεσπότη για να κατανοήσετε τις προσδοκίες του από τη συγκέντρωση.
- Φέρτε τα δικά σας τρόφιμα, ποτά, πιάτα, φλιτζάνια, σκεύη και πακέτα καρυκευμάτων.
- Φορέστε μάσκα σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.
- Αποφύγετε να φωνάζετε ή να τραγουδάτε.
- Μείνετε στο σπίτι εάν είστε άρρωστοι ή είστε κοντά σε κάποιον που πιστεύει ότι μπορεί να έχει ή να έχει εκτεθεί στον ιό.
- Είναι αποδεκτό αν αποφασίσετε να μείνετε σπίτι και να μείνετε χωριστά από τους άλλους. Κάντε ό, τι είναι καλύτερο για εσάς.

Οικοδεσπότης σε μια συγκέντρωση

Εάν επιλέξετε να έχετε επισκέπτες στο σπίτι σας, βεβαιωθείτε ότι όλοι ακολουθούν τα μέτρα για να κάνουν τις γιορτές των διακοπών ασφαλέστερες. Άλλοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να πραγματοποιήσετε την εορτή σας σε προστατευμένο περιβάλλον περιλαμβάνουν:

- Πραγματοποιήστε συνομιλίες με τους επισκέπτες εκ των προτέρων για να ορίσετε προσδοκίες για τη γιορτή.
- Περιορίστε τον αριθμό των επισκεπτών.
- Κάντε μια μικρή, υπαίθρια γιορτή με την οικογένεια και τους φίλους σας που ζουν στην κοινότητά σας, όταν το επιτρέπει ο καιρός.
- Διαθέστε επιπλέον αχρησιμοποίητες μάσκες για τους καλεσμένους σας και ενθαρρύνετε τον καθένα να τις φορέσει μέσα και έξω.
- Καθαρίστε και απολυμάνετε τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που αγγίζετε συχνά κατά τη χρήση.
- Εάν γιορτάζετε σε εσωτερικούς χώρους, ανοίξτε παράθυρα και πόρτες για να ανανεώνεται ο αέρας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν ανεμιστήρα παραθύρου σε ένα από τα ανοιχτά παράθυρα για να ωθείτε αέρα έξω από το παράθυρο. Αυτό θα τραβήξει καθαρό αέρα μέσα από τα άλλα ανοιχτά παράθυρα.
- Έχετε ξεχωριστό χώρο για τους επισκέπτες για να πλένουν τα χέρια τους
- Διατηρήστε χαμηλή την ένταση της μουσικής στο παρασκήνιο, ώστε οι επισκέπτες να μην χρειάζεται να φωνάζουν.
- Ακυρώστε τη συγκέντρωσή σας εάν εσείς ή κάποιος που ζει μαζί σας είστε άρρωστοι ή είστε κοντά σε κάποιον που πιστεύει ότι έχει μολυνθεί από τον ιό.

- Είναι αποδεκτό αν αποφασίσετε να αναβάλλετε ή να ακυρώσετε τη συγκέντρωσή σας. Κάντε ό, τι είναι καλύτερο για εσάς.

Εξετάστε άλλες δραστηριότητες χειμερινών διακοπών

Ο ασφαλέστερος τρόπος για να γιορτάσετε τις χειμερινές διακοπές είναι στο σπίτι με τους ανθρώπους με τους οποίους ζείτε. Ακολουθούν μερικές ιδέες για τον ασφαλή εορτασμό των χειμερινών διακοπών.

Συγκεντρωθείτε ψηφιακά για ανταλλαγή δώρων ή δραστηριότητα

- Προγραμματίστε συγκεκριμένη ώρα για να συναντηθείτε ψηφιακά και να ανοίξετε μαζί δώρα.
- Δημιουργήστε χριστουγεννιάτικα εδέσματα, διακοσμήστε μπισκότα ή φτιάξτε γιορτινές χειροτεχνίες και διακοσμήσεις.

Εθελοντισμός για να βοηθήσετε άλλους που έχουν ανάγκη

- Επικοινωνήστε με τους τοπικούς φιλανθρωπικούς οργανισμούς.
- Βρείτε ευκαιρίες για ψηφιακή συνεισφορά.

Παρακολουθήστε μια θρησκευτική τελετή

- Επισκεφθείτε τις σχετικές ιστοσελίδες για πληροφορίες σχετικά με τον καλύτερο τρόπο άσκησης των θρησκευτικών καθηκόντων, προστατεύοντας παράλληλα το προσωπικό και τους χώρους λατρείας.
- Η ψηφιακή παρακολούθηση είναι ο ασφαλέστερος τρόπος λατρείας.