



Τσοτσί Κατσόγια - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος
(www.akoslife.com)



Οι... παγίδες του κορονοϊού

Οι νέες συνθήκες διαβίωσης και συμπεριφοράς μας, οι οποίες προέκυψαν από την επέλαση του κορονοϊού, κρύβουν κινδύνους όχι μόνο για τη σωματική αλλά και για την ψυχική μας υγεία.

Η κατάσταση επιβάλλει να είμαστε σε εγρήγορση, προκειμένου να μνη κινδυνέψουμε εμείς αλλά και τα αγαπημένα μας πρόσωπα: πάντα με ψυχραμία και την υπομονή. Η εύκολη μετάδοση του ιού επιβάλλει να είμαστε προσεκτικοί. Ωστόσο, αν και θέλουμε να πειθαρχήσουμε, οι παγίδες της καθημερινότητας είναι πολλές, ιδιαίτερα σε εξωτερικούς χώρους στους οποίους θα κινηθούμε για τα απαραίτητα.

Να τι μπορεί να μνη προσέξουμε:

Γάντια. Τα γάντια που ορθώς φοράμε κατά την κίνησή μας σε εξωτερικούς χώρους, ενίστε προσφέρουν μια αίσθηση ασφάλειας, που μπορεί να αποβεί μοιραία. Κι αυτό γιατί οι ασυναίσθητες κινήσεις που θα κάνουμε,

«Από τα μάτια πιάνεται...»

Επιχειρώντας να προστατευθούμε από τον κορονοϊό, το βέβαιο είναι ότι δεν επικεντρώνουμε το ίδιο σχολαστικά σε όλα τα σπρεία του σώματος. Δεν είναι μόνο η μύτη και το στόμα οι πιθανές πύλες εισόδου του ιού, αλλά και τα μάτια μας!

Σύμφωνα με μελέτες, αγγίζουμε το πρόσωπό μας κατά μέσο όρο 11 φορές την ώρα! Οφειλόμενο λοιπόν να προστατεύουμε και την τρίτη πύλη εισόδου του ιού

μπορεί να συμβάλλουν στη διάδοση του ιού. Για παράδειγμα, αν αγγίζουμε τα μαλλιά μας με τα γάντια: Είναι μια επικίνδυνη κίνηση, δεν γνωρίζουμε το ιικό φορτίο τους. Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί με τις κινήσεις μας. Στο σουπερμάρκετ θα πρέπει να πληρώσουμε, άρα να βγάλουμε από την τσάντα μας το πορτοφόλι και στη συνέχεια να το επιστρέψουμε στη θέση του. Η τσάντα αποτελεί ούτως ή άλλως εστία μικροβίων: Αν κάνουμε τη συγκεκριμένη κίνηση, την επιβαρύνουμε ακόμη περισσότερο, όπως επίσης και το πορτοφόλι μας. Απολυμάνουμε προσεκτικά όλα τα αντικείμενα, πριν τα επανατοποθετήσουμε στην τσάντα μας.

Προσωπικά αντικείμενα. Στα... υπεράνω υποψίας αντικείμενα, τα οποία μπορεί να συμβάλλουν στη διάδοση του ιού, αν δεν τα απολυμαίνουμε τακτικά και προσεκτικά, ανήκουν το κινητό, τα κλειδιά μας, αλλά και πολλά πλεκτρονικά αντικείμενα τα οποία έχουμε μαζί μας εκτός σπιτιού: από την πλεκτρονική ατζέντα μέχρι το τάμπλετ μας. Εξ-

σου προσεκτικά απολυμαίνουμε εντός σπιτιού και το σταθερό τηλέφωνο αλλά και τον πλεκτρονικό υπολογιστή μας. Δεν είναι μόνο την απολέτα και τη έπιπλα της κουζίνας τα οποία πρέπει να καθαρίζουμε ευλαβικά! Τις πλεκτρονικές συσκευές χρησιμοποιούν συχνά και τα παιδιά, τα οποία πρέπει να εκπαιδευθούν ανάλογα, γιατί όταν θα έρθει η ώρα να βγουν από το σπίτι, πρέπει να έχουν παγίδες συγκεκριμένες συμπεριφορές, που θα τα βοηθήσουν να προστατεύουν την υγεία τους.

Αμαρτωλά... σνακ. Η ανία που νιώθουμε από τον πολυήμερο εγκλεισμό, συχνά οδηγεί σε... ανθυγειενή εκτόνωση, με σνακ που σε ώρα πειρασμού θα προμηθευτούμε από το σουπερμάρκετ. Την επόμενη φορά λοιπόν που θα ανοίξετε ένα σακουλάκι τσιπς, σκεφθείτε τα τριγλυκερίδια και τη χοληστερίνη σας, που καραδοκούν να πάρουν την ανιούσα. Είναι σημαντικό την περίοδο του εγκλεισμού μας να τρεφόμαστε σωστά και να προστατεύσουμε τον οργανισμό μας από επιπλέον κιλά, που θα τον επιβαρύνουν.

Διαπροσωπικές σχέσεις. Τα... συναισθηματικά ερείπια είναι εξίσου επώδυνα με έναν υπό κατάρρευση οργανισμό. Οπλιστείτε με υπομονή και κατανόση και αποφύγετε τις οικογενειακές εντάσεις. Βοηθήστε τα παιδιά να διαχειριστούν δημιουργικά τον εγκλεισμό τους και διατηρήστε ένα ήρεμο κλίμα μέσα στο σπίτι, που θα βοηθήσει τις μέρες και τις ώρες να κυλήσουν γρηγορότερα. Διατηρήστε σταθερή τηλεφωνική επικοινωνία με άτομα τρίτης πλεικότης, τα οποία είτε βρίσκονται σε οίκους ευηγερίας και ανασυρκούν είτε μένουν μόνα στο σπίτι τους. Προσφέρετε ψυχολογική στήριξη σε ανθρώπους που ξέρετε ότι ζουν μόνοι τους. Τώρα έχετε τον χρόνο να μιλήσετε μαζί τους...

Κοινωνικά μέσα δικτύωσης. Χρησιμοποίηστε τα με σύνεση, όχι για να σπείρετε πανικό και ψευδείς ειδήσεις αλλά για να εμψυχώσετε όσους, λόγω χαρακτήρα ή άλλων συνθηκών, αδυνατούν να διαχειριστούν επιτυχώς την κατάσταση.

στον οργανισμό μας, φορώντας ειδικά προστατευτικά γυαλιά, ιδιαίτερα αν φροντίζουμε ασθενή με κορονοϊό. Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για να βρεθεί ο κορονοϊός στον βλεννογόνο του ματιού γιατί δεν αποκλείεται η αερογενής διασπορά του, αν βρεθούμε σε χώρο όπου ένα άτομο έχει βήξει ή έχει φταρνιστεί. Αυτός είναι και ο λόγος που το ιατρικό και νοσοποετικό προσωπικό των νοσοκομείων αναφοράς, δεν φορά μόνο γάντια και ειδικές

στολές αλλά και προστατευτικά γυαλιά. Προσοχή και στη χρήση γυαλιών πλίου, που μπορεί να φοράμε σε εξωτερικούς χώρους. Αν τα βγάζουμε και τα βγάζουμε με τα γάντια προστασίας, τα οποία ωστόσο δεν απολυμάνουμε μετά από προηγούμενη «ύποπτη» κίνηση, μπορεί να φέρουμε τον ιό σε επαφή με τη βλεννογόνο μεμβράνη, με την οποία είναι επιστρωμένη τα μάτια μας και από εκεί να εισέλθει στον οργανισμό μας.