Άρθρο της Monique Tello, MD, MPH που δημοσιεύθηκε τον Ιούλιο 2ο2ο στο health.harvard.edu

Μετάφραση Δημήτρης Γκιούλος

Γνωρίζουμε εδώ και πολύ καιρό πως ο ρατσισμός είναι βαθιά ριζωμένος στα ζητήματα της δημόσιας υγείας και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία πραγματικών, απτών ανισοτήτων σε αυτόν τον τομέα. Για τους έγχρωμους, ο ρατσισμός έχει ως αποτέλεσμα την άνιση πρόσβαση σε ποιοτική εκπαίδευση, υγιεινή διατροφή, βιώσιμους, μισθούς, προσιτή στέγαση και ιατρική περίθαλψη.

Γνωρίζουμε επίσης ότι ο COVID-19 επηρεάζει δυσανάλογα τις κοινότητες των έγχρωμων. Έρευνες δείχνουν πως οι μαύροι, οι Λατίνοι και οι ιθαγενείς Αμερικανοί ασθενείς είναι πολύ πιο πιθανό να μολυνθούν και να πεθάνουν από COVID-19, συγκριτικά με τους λευκούς.

Μελέτες επίσης δείχνουν πως οι μαύροι, οι ιθαγενείς Αμερικανοί και οι Λατίνοι άνδρες, είναι πολύ πιο πιθανό να σκοτωθούν από την αστυνομία από ότι οι λευκοί, με τη δολοφονία του **George Floyd** να αποτελεί ένα ζωντανό και αναμφισβήτητο παράδειγμα. Πώς γίνεται να μην εστιάσουμε την προσοχή μας, να μην ακούσουμε και να μην ζητήσουμε αλλαγή; Καθώς οι άνθρωποι συσπειρώνονται και υψώνουν τις φωνές τους, η πανδημία του COVID-19 που είναι σε πλήρη εξέλιξη δείχνει πως πρέπει να το κάνουμε με ασφάλεια.

Δούλεψα στους θαλάμους COVID-19 και είδα πόσο μεταδοτικός μπορεί να είναι αυτός ο ιός και πόσο επώδυνος είναι ο θάνατος από αυτόν. Χρειάζονται πέντε έως επτά μέρες για να εμφανιστούν τα συμπτώματα. Επτά έως δέκα μέρες αργότερα, οι άνθρωποι θα αρρωστήσουν αρκετά ώστε να εμφανιστούν στο νοσοκομείο. Το είδαμε να συμβαίνει στο νοσοκομείο μας τον Απρίλη, με μία έξαρση στα κρούσματα δύο εβδομάδες μετά το Σαββατοκύριακο του Πάσχα. Πολλοί από μας στον ιατρικό τομέα ανησυχούσαμε πως αν οι διαδηλωτές δεν έπαιρναν προφυλάξεις κατά τη διάρκεια της άσκησης του δημοκρατικού τους δικαιώματος να διαμαρτυρηθούν, οι άνθρωποι θα αρρώσταιναν σε μεγάλους αριθμούς, που θα επηρέαζαν δυσανάλογα τους μαύρους, τους ιθαγενείς Αμερικάνους και τους Λατίνους.

Παρόλα αυτά, πλέον έχουμε στοιχεία που δείχνουν πως το ποσοστό μόλυνσης με COVID-19, μεταξύ των διαδηλωτών είναι εξαιρετικά χαμηλό, περί το 2,5% εδώ στη Μασαχουσέτη, με

το συνολικό ποσοστό μόλυνσης να συνεχίζει να μειώνεται. Αυτό αντικατοπτρίζει την τάση μεταξύ των διαδηλωτών από άκρη σε άκρη της χώρας: οι διαδηλώσεις πραγματοποιήθηκαν σε εξωτερικούς χώρους και ως επί το πλείστον από ανθρώπους που φορούσαν μάσκες και διατηρούσαν κοινωνικές αποστάσεις

Φροντίζω ασθενείς που είναι ύποπτα η επιβεβαιωμένα κρούσματα από τα μέσα Μαρτίου και μέχρι στιγμής δεν έχω εμφανίσει συμπτώματα λοίμωξης. Στους θαλάμους ήμασταν τουλάχιστον τέσσερις γιατροί στο χώρο εργασίας του νοσοκομείου για πολλές ώρες. Ο σταθμός των νοσοκόμων και η διάδρομοι ήταν συνεχώς γεμάτοι, όμως όλοι φοράμε μάσκες χωρίς καμία εξαίρεση, αποφεύγουμε τη στενή επαφή και απολυμαίνουμε συνεχώς τα χέρια μας. Αυτά είναι βασικά πράγματα αλλά λειτουργούν.

**Να τι πρέπει να γνωρίζετε και τι πρέπει να κάνετε:**

Μία πρόσφατη μελέτη της ιχνηλάτησης έδειξε ότι οι περισσότερες μεταδόσεις πραγματοποιήθηκαν μεταξύ ατόμων που αλληλεπιδρούν σε εσωτερικούς χώρους για 15 λεπτά ή περισσότερα. Η ανάλυση 28 γεγονότων υπερμετάδοσης από όλο τον κόσμο αποκάλυψε ομοιότητες: ήταν σε εσωτερικό χώρο, οι άνθρωποι δεν φορούσαν μάσκα και μιλούσαν μεταξύ τους, τραγουδούσαν, ή μοιράζονταν ένα γεύμα.

Για τους λόγους αυτούς, το να βρίσκεστε σε εξωτερικούς, ανοικτούς χώρους μειώνει τον κίνδυνο μετάδοσης. Η συγκέντρωση σε εξωτερικούς χώρους με πειθαρχία και κοινωνική απόσταση θα ήταν καλή για όλους μας, για λόγους που εκτείνονται πέρα από τη διαμαρτυρία. Μελέτες έχουν δείξει πως **τα σταγονίδια με ιικό φορτίο μπορούν να ταξιδέψουν ως 2m,** οπότε η χρήση **μάσκας** και η διατήρηση της **απόστασης** είναι μείζονος σημασίας.

**Λοιπόν:** πρέπει όλοι να φοράμε μάσκες όταν βγαίνουμε έξω, είτε για να πάμε στην πορεία, είτε για να κάνουμε πικ-νικ, είτε για να πάμε στο φαρμακείο ή στο σούπερ μάρκετ. Καθ’ όλη τη διάρκεια.

Δεν είναι δύσκολο. Οι σπιτικές μάσκες πού κατασκευάζονται από μόνο μία στρώση υφάσματος από κάποιο παλιό μπλουζάκι, μπορούν να βοηθήσουν στην αποτροπή εκτόξευσης μικροσκοπικών σταγονιδίων γεμάτων ιό από το στόμα κάποιου στο πρόσωπό σας (που είναι ένας τρόπος με τον όποιο μολύνονται οι άνθρωποι). Αν λοιπόν είστε φορέας του ιού και δεν το γνωρίζετε, με αυτό τον τρόπο δεν θα μολύνετε κάποιον άλλον. Και η μάσκα προστατεύει και εσάς. Μην ξεχνάτε την υγιεινή των χεριών: 30 δευτερόλεπτα καθάρισμα με αντισηπτικό

είναι ικανά να εξοντώσουν τον ιό.

Πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό με το που φτάσετε σπίτι.

Η τήρηση αυτών των βασικών μέτρων όσο το δυνατόν πιο πιστά κατά τη διάρκεια της διαμαρτυρίας ή της πορείας, μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου μετάδοσης του COVID-19.