

2022

Ο COVID-19 ΚΑΙ ΠΩΣ  
ΕΠΗΡΕΑΣΕ ΕΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Β' Γυμνασίου του  
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΜΕ Λ.Τ. ΖΙΤΣΑΣ

**ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:**

Καραφέρη Ελευθερία

Ντόντης Χαρίλαος

Σελιμάι Γρηγόρης

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΠΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΖΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:**

Σλήτα Ευθαλία, ΠΕ04.01

## Τι είναι η νόσος COVID-19;

Η νόσος **COVID-19** είναι η νόσος που προκαλείται από τον **ιό** που ονομάζεται κορονοϊός σοβαρού οξέος αναπνευστικού συνδρόμου 2 (SARS-CoV-2). Ο SARS-CoV-2 είναι ένα νέο στέλεχος κορονοϊού, το οποίο δεν είχε εντοπιστεί στον άνθρωπο πριν από τον Δεκέμβριο του 2019.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι **κορονοϊών**. Οι κορονοϊοί μολύνουν κυρίως τα ζώα. Ορισμένοι όμως μπορούν να μολύνουν και τον άνθρωπο.

Η έξαρση της νόσου COVID-19 ξεκίνησε στα τέλη του 2019. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) την κήρυξε **πανδημία** στις 11 Μαρτίου 2020. Πρόκειται για την πρώτη πανδημία που προκαλείται από κορονοϊό.<sup>i</sup>

Την Τετάρτη 26 Φεβρουαρίου 2020 ανιχνεύτηκε το πρώτο κρούσμα της ασθένειας στην Ελλάδα, στη Θεσσαλονίκη, η οποία είχε ταξιδέψει στην Βόρεια Ιταλία, όπου ήδη είχε εξαπλωθεί ο ιός. Σιγά σιγά άρχισαν να εμφανίζονται και άλλα κρούσματα σε διάφορες περιοχές της χώρας και μέσα στον Μάρτιο αποφασίστηκε πανελλαδικό κλείσιμο όλων των εκπαιδευτικών δομών και σταδιακά των καταστημάτων εστίασης, των εμπορικών και των χώρων λατρείας<sup>ii</sup>.

Εμείς θα προσπαθήσουμε να δούμε πώς η ασθένεια και όλα τα μέτρα που πάρθηκαν για την να εμποδιστεί η εξάπλωσή της επηρέασαν την ζωή μας αλλά και το περιβάλλον.

## Λοκντάουν!

Με το πανελλαδικό κλείσιμο καταστημάτων αλλά και υπηρεσιών δεν υπήρχε λόγος να μετακινηθούν οι πολίτες και έτσι περιορίστηκε κατά πολύ η χρήση των αυτοκινήτων.

Κεντρικοί δρόμοι σε μεγαλουπόλεις όλου του κόσμου, όπως η Νέα Υόρκη, ερήμωσαν από αυτοκίνητα και ανθρώπους.



**πάνω:** η πλατεία Times Square πριν και μετά το λοκντάουν

**κάτω:** ο κεντρικός σταθμός τρένων Grand Central Station της Νέας Υόρκης, από όπου περνούσαν περίπου 250.000 άνθρωποι καθημερινά



Παρόμοιες εικόνες είχαμε και στο κέντρο της Αθήνας,



αλλά και στις άλλες πόλεις και χωριά της χώρας.



*Η οδός Αβέρωφ στα Ιωάννινα.*

Τα λοκντάουν και οι περιορισμοί στα ταξίδια και τις μετακινήσεις που επιβλήθηκαν το 2020, με σκοπό να αντιμετωπιστεί η πανδημία, οδήγησαν στην εντυπωσιακή αλλά πρόσκαιρη βελτίωση της ποιότητας του αέρα, είχαν ανακοινώσει τα Ηνωμένα Έθνη στις 3 Σεπτεμβρίου 2021.

Ή Covid-19 ήταν ένα απροσδόκητο πείραμα όσον αφορά την ποιότητα του αέρα καθώς διαπιστώθηκαν «πρόσκαιρες βελτιώσεις σε τοπικό επίπεδο», ανέφερε ο Πέτερι Τάαλας, ο γενικός γραμματέας του WMO.

Μάλιστα, μία μελέτη λέει ότι περισσότεροι από 800 θάνατοι μπορεί να αποφεύχθηκαν χάρη στην καλύτερη ποιότητα του αέρα κατά τη διάρκεια του πρώτου λοκντάουν στην Ευρώπη για την αναχαίτιση της πανδημίας του νέου κορονοϊού, ανακοίνωσε σήμερα στο **nature** η Υπηρεσία για την Κλιματική Αλλαγή (CAMS) του προγράμματος της ΕΕ Copernicus.<sup>iii</sup>

Αυτή την περίοδο, όσες υπηρεσίες έπρεπε να συνεχίσουν να εξυπηρετούν τους πολίτες (όπως σχολεία, τράπεζες και κρατικές υπηρεσίες) στράφηκαν κυρίως σε τηλεργασία ή στην εξυπηρέτηση των πολιτών με e-υπηρεσίες.

Η ατμοσφαιρική ρύπανση και ιδίως τα μικροσωματίδια συνιστούν κίνδυνο για την υγεία και ευθύνονται για χιλιάδες θανάτους κάθε χρόνο. Η έκθεση του

WMO δείχνει ότι σε ορισμένες πόλεις η συγκέντρωση μικροσωματιδίων μειώθηκε έως και κατά 40% κατά τη διάρκεια της καραντίνας, την άνοιξη του 2020, σε σύγκριση με την περίοδο 2015-19. Ο WMO παρατήρησε επίσης αύξηση της συγκέντρωσης όζοντος στην ατμόσφαιρα, ενός αερίου που προστατεύει από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου όταν βρίσκεται στη στρατόσφαιρα. Το γεγονός αυτό οφείλεται πιθανότατα στη μείωση των εκπομπών οξειδίων του αζώτου από τις συγκοινωνίες, τα οποία καταστρέφουν το όζον.

Αυτό ήταν ένα ευχάριστο αποτέλεσμα για το περιβάλλον αλλά η έκθεση υπογραμμίζει ότι η κατάσταση ήταν πιο περίπλοκη απ' όσο δείχνει με την πρώτη ματιά. Μπορεί οι εκπομπές σωματιδίων που συνδέονται με την ανθρώπινη δραστηριότητα να μειώθηκαν, όμως το 2020 σηματοδεύτηκε επίσης από «αμμοθύελλες άνευ προηγουμένου και πυρκαγιές που επηρέασαν την ποιότητα του αέρα». Χάρη στην καραντίνα μειώθηκαν επίσης οι εκπομπές αερίων που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου, όπως του διοξειδίου του άνθρακα, αλλά ταυτόχρονα μειώθηκαν και τα σωματίδια που βοηθούν στην ψύξη της ατμόσφαιρας, όπως εκείνα που περιέχουν θείο, εξήγησε η Οξάνα Ταράσοβα, η διευθύντρια του τμήματος Έρευνας του Περιβάλλοντος της Ατμόσφαιρας του WMO.<sup>iv</sup>

Δυστυχώς, παρατηρήθηκε ότι οι εκπομπές σωματιδίων αυξήθηκαν και η ποιότητα του αέρα χειροτέρευσε πάλι όταν έληξαν τα μέτρα. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να γίνει μια πιο προσεκτική και ολοκληρωμένη μελέτη από ειδικούς για το πώς μπορεί να προστατευτεί η ατμόσφαιρα από τα καυσαέρια χωρίς όμως να έχουμε εξάρσεις σε άλλα φυσικά, καταστροφικά φαινόμενα.

## Ατομικά μέτρα προστασίας

Παράλληλα με το λοκντάουν και την καραντίνα, προτάθηκαν και μια σειρά από ατομικά μέτρα προστασίας που έπρεπε ο κάθε πολίτης να τηρεί ώστε να εμποδίσει όσο γίνεται περισσότερο την εξάπλωση του κορωνοϊού.

Το πρώτο μέτρο ήταν να αποφεύγονται οι άσκοπες συγκεντρώσεις ατόμων που δεν έμεναν στο ίδιο σπίτι.

Αν ήταν αναγκαίο να βρεθούν στον ίδιο χώρο άνθρωποι «ξένοι» μεταξύ τους, έπρεπε να τηρούν μεταξύ τους απόσταση 2 μέτρων.

Έπρεπε να πλένουν όλοι προσεκτικά τα χέρια τους ή να χρησιμοποιούν αντισηπτικό.

Κάποιοι επέλεξαν να χρησιμοποιούν γάντια λάτεξ ή νιτριλίου μιας χρήσης όταν ερχόταν σε επαφή με ψώνια ή επιφάνειες εκτός σπιτιού.

Και οπωσδήποτε έπρεπε να γίνεται χρήση μάσκας σε όλους τους εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους, εκτός από τα σπίτια μας.



### ➤ Τα αντισηπτικά

Τα απολυμαντικά που χρησιμοποιούμε στα χέρια και στις επιφάνειες συνήθως περιέχουν οινόπνευμα (αιθανόλη ή αλκοόλ), διάφορες άλλες αλκοόλες, χλώριο σε ποικίλες μορφές και συγκεντρώσεις ή διάφορα άλλα χημικά συστατικά.

Τον κορωνοϊό COVID-19 εκτιμάται ότι καταπολεμούν αποτελεσματικότερα τα απολυμαντικά που περιέχουν: α) αλκοόλ πάνω από 70%, β) χλώριο σε συγκέντρωση 0,1%, ή γ) υπεροξειδίο του υδρογόνου (οξυζενέ) σε περιεκτικότητα 0,5%.

Τα προϊόντα με χλώριο ενδείκνυνται μόνο για τις επιφάνειες, γιατί είναι πολύ ερεθιστικά για το δέρμα, ενώ το οξυζενέ χρησιμοποιείται κυρίως ως απολυμαντικό πληγών και επιφανειών.

*Επιπτώσεις στο Δέρμα από την χρήση αντισηπτικών.*

Με τα αλκοολούχα αντισηπτικά των χεριών μία πιθανή επίπτωση μπορεί να είναι η ξηροδερμία, η οποία συνήθως παρατηρείται είτε με κακής ποιότητας αντισηπτικά είτε σε άτομα με ευαισθησία στο δέρμα. Τα καλής ποιότητας



αλκοολούχα αντισηπτικά συνήθως δεν προκαλούν ξηροδερμία. Αν, όμως, ένα άτομο έχει ευαισθησία στο δέρμα όχι μόνο μπορεί να εκδηλώσει ξηροδερμία με αυτά, αλλά ακόμα και δερματίτιδα εξ επαφής. Τα προβλήματα αυτά μπορεί να εμφανιστούν κυρίως με την επαναλαμβανόμενη, συχνή χρήση. Μία άλλη πιθανή επίπτωση είναι η αλλεργική δερματίτιδα εξ επαφής, η οποία οφείλεται στα λοιπά συστατικά των αντισηπτικών, αλλά είναι σπάνια.

Άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες είναι το πλύσιμο των χεριών με καυτό νερό και το συνεχές στέγνωμα είτε στον καυτό αέρα είτε με κακής ποιότητας υφασμάτινες ή χάρτινες πετσέτες.

Τα απολυμαντικά επιφανειών με χλώριο είναι ισχυρά και αποτελεσματικά, αλλά είναι ερεθιστικά όχι μόνο για το δέρμα, αλλά και για τους βλεννογόνους των αεραγωγών. Όταν το χλώριο έρχεται σε επαφή με το δέρμα, μπορεί να προκαλέσει τοξικές ή αλλεργικές αντιδράσεις που μπορεί να οδηγήσουν ακόμα και στην ανάπτυξη δερματικού εγκαύματος.

Τέλος, τα δοχεία που περιέχουν κυρίως τα αντισηπτικά ατομικής χρήσης καταλήγουν ως ρύποι στο περιβάλλον.



Τι μπορούμε να κάνουμε:

- i. Μην χρησιμοποιείτε τα απολυμαντικά και τα αντισηπτικά ως εναλλακτική λύση στο σαπούνισμα. Το πρώτο και κυριότερο μέσον καθαρισμού και απολύμανσης των χεριών και των επιφανειών είναι το πλύσιμο με σαπούνι και νερό.

WHO (2009): *Guidelines on hand hygiene in health care*



- ii. Να διαβάζετε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης των απολυμαντικών και των αντισηπτικών και να τις ακολουθείτε πιστά.
- iii. Μην αφήνετε τα προϊόντα αυτά εκτεθειμένα στα μικρά παιδιά. Μπορεί κατά λάθος να τα καταπιούν και να κινδυνέψει η υγεία τους.
- iv. Μην εκθέτετε μεγάλες επιφάνειες του σώματός σας στα αλκοολούχα αντισηπτικά. Ούτε να χρησιμοποιείτε φωτιστικό οινόπνευμα ως αντισηπτικό χεριών (το «μπλε» οινόπνευμα). Με το φωτιστικό οινόπνευμα υπάρχει κίνδυνος σοβαρού δερματικού ερεθισμού και εγκαύματος.
- v. Να θυμάστε ότι τα αλκοολούχα αντισηπτικά είναι εύφλεκτα. Επομένως μην τα χρησιμοποιείτε δίπλα σε φωτιά, ούτε να ανάβετε τσιγάρο πριν στεγνώσουν εντελώς στο δέρμα σας.
- vi. Να φοράτε ελαστικά γάντια και να έχετε ανοιχτά όλα τα παράθυρα όταν χρησιμοποιείτε χλωρίνη. Ιδανικά πρέπει να φοράτε και μάσκα και ειδικά προστατευτικά ματιών
- vii. Μην αναμιγνύετε την χλωρίνη με άλλα καθαριστικά, ούτε με οινόπνευμα. Να την αναμιγνύετε μόνο με κρύο νερό, ακολουθώντας τις οδηγίες χρήσης. Να θυμάστε ότι το ζεστό νερό διαλύει το δραστικό συστατικό της χλωρίνης και την καθιστά αναποτελεσματική.
- viii. Μην κάνετε κατάχρηση στο οξυζενέ και μην το χρησιμοποιείτε ως αντισηπτικό χεριών.
- ix. Μη ξεχνάτε να ενυδατώνετε συχνά τα χέρια σας και αν είναι δυνατόν μετά από κάθε πλύσιμο ή χρήση αντισηπτικού.<sup>v</sup>
- x. *Και οπωσδήποτε να ανακυκλώνετε τα πλαστικά μπουκαλάκια που περιέχουν τα αντισηπτικά αν δεν μπορείτε να τα ξαναχρησιμοποιήσετε*

### ➤ Τα γάντια και μάσκες μιας χρήσης

Η πανδημία του Covid-19 αποτελεί μια τεράστια πρόκληση για τη δημόσια υγεία, αλλά και για το περιβάλλον, καθώς έφερε στο προσκήνιο το ζήτημα της πλαστικής ρύπανσης.

Έρευνες έδειξαν ότι χρησιμοποιούνται περίπου 129 δισεκατομμύρια μάσκες προσώπου, κυρίως μιας χρήσης, και 65 δις. πλαστικά γάντια κάθε μήνα παγκοσμίως. Τα απορρίμματα αυτά, αποκαλούμενα ως "Covid-19 waste", πετιούνται στους δρόμους και στη συνέχεια, υπό την επιρροή των καιρικών φαινομένων (βροχή, άνεμοι), σκορπίζουν στο περιβάλλον με πολλά από αυτά να καταλήγουν τελικά στη θάλασσα, δημιουργώντας ένα τεράστιο οικολογικό πρόβλημα.



*Μάσκες και γάντια μιας χρήσης που κατέληξαν στις θάλασσες*

Όπως βλέπουμε στις εικόνες, το πρώτο πρόβλημα που δημιουργούν οι μάσκες και τα γάντια μιας χρήσης, είναι ότι τα ζώα μπλέκονται σε αυτά με αποτέλεσμα να μην μπορούν να κινηθούν, άρα δεν μπορούν να βρουν την τροφή τους ή να ξεφύγουν από τους εχθρούς των. Ειδικά τα ελαστικά των масκών προκαλούν ιδιαίτερα προβλήματα.



*Τα ελαστικά των масκών είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα για όλα τα ζώα, και της θάλασσας, και της ξηράς*



Τα γάντια και οι μάσκες αποτελούν επιβλαβείς ουσίες για το περιβάλλον, καθώς δεν είναι ανακυκλώσιμα υλικά. Ο Ελληνικός Οργανισμός Ανακύκλωσης, τον Μάρτιο του 2020, ανακοίνωσε ότι οι μάσκες και τα πλαστικά γάντια πρέπει να καταλήγουν στους πράσινους κάδους και όχι στους μπλε, επειδή είναι

προτιμότερη η ταφή τους γιατί η επιφάνειά τους μπορεί να είναι φορέας ιικού φορτίου. Οι μάσκες είναι κατασκευασμένες από μικροΐνες και λάστιχα από καουτσούκ, μη βιοδιασπώμενες και μη φιλικές προς το περιβάλλον, πράγμα που συνεπάγεται ότι αν καταλήξουν στα ύδατα, η διάσπασή τους μπορεί να διαρκέσει ακόμη και 450 χρόνια. Η απειλή, λοιπόν, να «πνιγούν» οι ωκεανοί και οι ΧΥΤΑ από δισεκατομμύρια μάσκες και γάντια είναι πολύ σοβαρή.

Εκτός από αυτό, υπάρχουν και σοβαρές περιβαλλοντικές και κλιματικές επιπτώσεις και από την παραγωγή τους.

Η ολοένα αυξανόμενη παραγωγή και χρήση μασκών, γαντιών και κάποιων τύπων πλαστικών συσκευασιών, οδηγεί σε πρόσθετες εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου που συμβάλλουν στην υπερθέρμανση του πλανήτη. Ως αποτέλεσμα της αυξημένης κατανάλωσης μασκών μιας χρήσης μόνο στην Ευρώπη, έχουν εκλυθεί 2,4-5,7 εκατομμύρια τόνοι διοξειδίου του άνθρακα, από τον Απρίλιο έως τον Σεπτέμβριο του 2020, ενώ αναμένεται ότι υπήρξε περαιτέρω αύξηση.

Μερικές φορές, προτείνεται, ως λύση, η αποτέφρωση των πλαστικών, ωστόσο, και αυτό ενέχει τον κίνδυνο εκπομπών διοξίνης και άλλων βλαβερών ουσιών που εκπέμπονται με τον καπνό.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι τα απόβλητα του Covid-19 καταλήγουν στο έδαφος και στα αστικά περιβάλλοντα, οδηγώντας σε τοξικούς ρύπους και συμβάλλοντας στην κλιματική αλλαγή.<sup>vi</sup>

Για να αντιμετωπίσουμε όσο γίνεται καλύτερα τα προβλήματα που δημιουργούνται από την χρήση των μασκών και γαντιών μιας χρήσης, μια και δεν είναι δυνατόν να τα αποφύγουμε, πρέπει να φροντίζουμε να τα πετάμε στους σωστούς κάδους, όχι «χύμα», αλλά μέσα σε καλά κλεισμένες σακούλες απορριμμάτων και πριν πετάξουμε τις μάσκες, να φροντίζουμε να κόψουμε με ψαλίδι τα ελαστικά, ώστε αν βρεθούν σε λάθος χώρο, να μην προκαλέσουν άμεσο κακό στα ζώα.



**ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΤΕ ΝΑ  
ΚΟΨΕΤΕ ΠΡΩΤΑ ΤΑ  
ΛΑΣΤΙΧΑΚΙΑ**

Άλλη μια ωραία κίνηση έχει γίνει από τους εθελοντές της δράσης “save your hood” , που κάνουν καθαρισμούς σε όλη την Ελλάδα και που ανέφεραν ότι δυστυχώς βρίσκουν πεταμένες μάσκες μιας χρήσης στα πεζοδρόμια, στους δρόμους, στις παραλίες, μέσα στη θάλασσα, στα πάρκα και σε άλλα σημεία, ενώ σπάνια βρίσκονται μέσα στους κάδους απορριμμάτων. Θα μπορούσαν λοιπόν να δημιουργηθούν πολλές τέτοιες ομάδες, μικρές ή μεγάλες, σε πόλεις ή χωριά όλης της Ελλάδος για την αντιμετώπιση του φαινομένου.



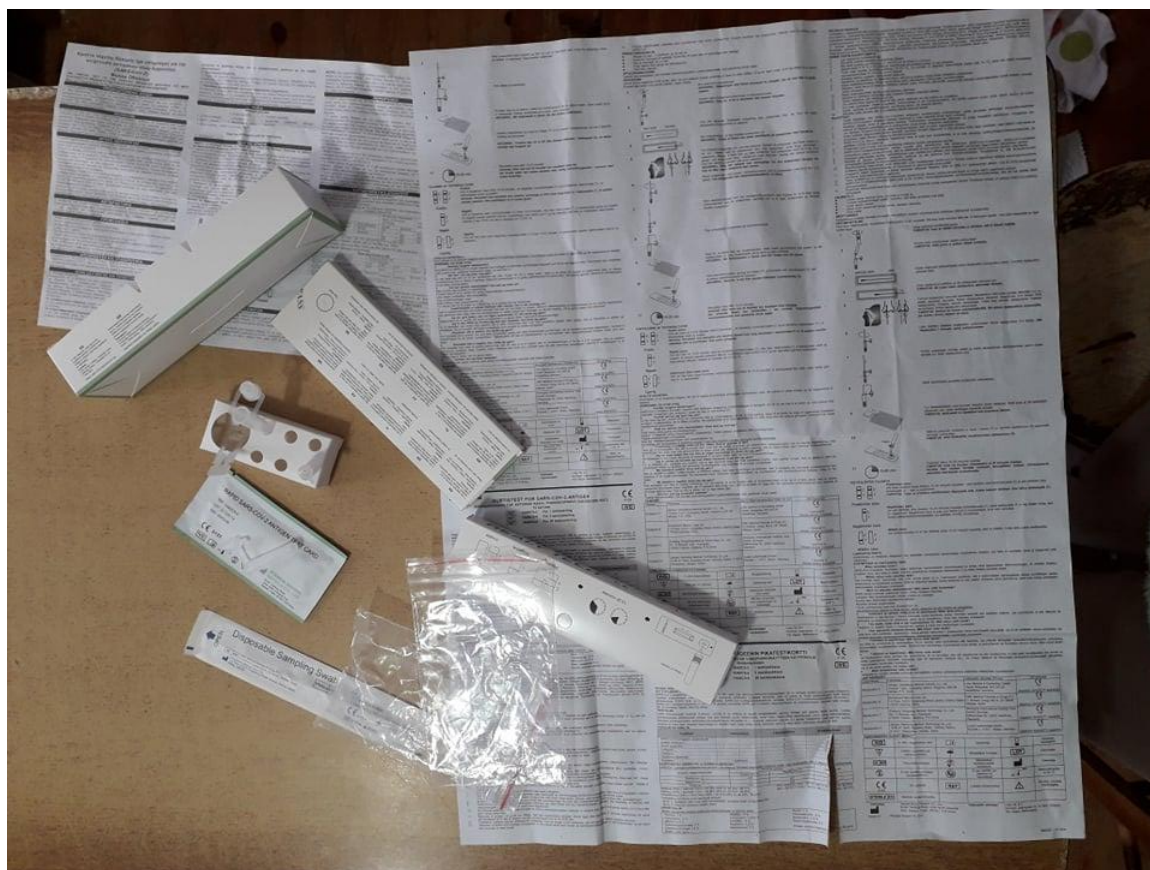
*Μάσκες πεταμένες σε διάφορα σημεία του χωριού, χωρίς να είναι κομμένα τα λαστιχάκια*

## Ta self και rapid test

Η πιο σημαντική κίνηση κατά της εξάπλωσης του κορωνοϊού παγκοσμίως ήταν η εκτεταμένη διενέργεια προληπτικών self test και rapid test.

Η έγκαιρη διάγνωση θετικού κρούσματος και η άμεση απομόνωσή του καθώς και η παρακολούθηση των στενών επαφών του κρούσματος, βοήθησε πολύ στον περιορισμό της εξάπλωσης. Όμως αυτό απαιτούσε μεγάλο αριθμό test.

Εμείς οι μαθητές και οι καθηγητές κάναμε τακτικούς ελέγχους δύο φορές την εβδομάδα και όταν παρουσιαζόταν κρούσμα, οι στενές επαφές μπορεί να έφταναν να κάνουν μέχρι και πέντε test την εβδομάδα.



Τα test τα παίρναμε σε κουτιά των πέντε test ή σε πλαστικά σακουλάκια. Εκτός από τα χάρτινα μέρη (κουτί, χαρτί με οδηγίες χρήσης), όλα τα άλλα υλικά (συσσκευή δοκιμής, ξηραντικό μέσο, μπατονέτα, πιπέτα με ρυθμιστικό διάλυμα, σωλήνας έκχυσης, σακουλάκι) σε κάθε συσκευασία ήταν πλαστικά και μη ανακυκλώσιμα. <sup>vii</sup>

Ο αριθμός των test που γινόταν καθημερινά παγκοσμίως ήταν τεράστιος.

Ενδεικτικά, στην Ελλάδα μέχρι τις 28 Μαρτίου 2022, είχαν γίνει **επίσημα** 73.051.999 test, self ή rapid.<sup>viii</sup>

*στοιχεία από την σελίδα  
ourworldindata.org*

Country	Total tests	142601-annotations
Gabon	Apr 1, 2022 ● 1,588,441	
Gambia	Mar 24, 2022 ● 155,686	
Georgia	Mar 28, 2022 ● 13,576,101	
Germany	Mar 27, 2022 ● 120,348,662	
Ghana	Mar 28, 2022 ● 2,410,734	
Gibraltar	Mar 28, 2022 ● 530,813	
Greece	Mar 28, 2022 ● 73,051,999	
Grenada	Apr 1, 2022 ● 144,147	
Guam	277,883	
Guatemala		
Guinea	Mar 24, 2022 ● 668,971	
Guinea-Bissau	Mar 28, 2022 ● 128,552	
Guyana		
Haiti	Mar 26, 2022 ● 188,012	
Hong Kong	44,972,952	tests performed
Hungary	10,643,436	tests performed
Iceland	1,289,655	tests performed
India	787,932,913	samples tested
Indonesia	Mar 21, 2022 ● 59,503,735	

▶ Jan 1, 2020 ○ May 23, 2022

Οι πραγματικοί αριθμοί είναι μεγαλύτεροι γιατί πολλοί πολίτες έκαναν επιπλέον self test προληπτικά χωρίς να τα δηλώνουν, εφόσον δεν ήταν απαραίτητο για την δουλειά τους ή για τις μετακινήσεις τους.

Όταν test γινόταν σε ειδικές δομές (Νοσοκομεία, Κέντρα Υγείας ή από κλιμάκια του ΕΟΔΥΥ), όλα τα υλικά, εκτός από τα χάρτινα μέρη των συσκευασιών, θεωρούνταν βιολογικά υλικά και συλλεγόταν για αποτέφρωση. Αντιθέτως, όλα τα υλικά των test που πραγματοποιούνταν στα σπίτια των πολιτών κατέληγαν στα σκουπίδια. Αυτή ήταν μια απόλυτα αναγκαία «επιβάρυνση» του περιβάλλοντος για το γενικότερο καλό όλων των πολιτών.



## Μοναξιά και αλλαγές στην συμπεριφορά μας

Η επιβεβλημένη απομόνωση στο σπίτι, η αποφυγή των κοινωνικών επαφών και η τακτική τήρηση μέτρων υγιεινής και αυτοπροστασίας έχουν αναπόφευκτες ψυχολογικές παρενέργειες σε ορισμένους ανθρώπους. Η ένταση της μοναξιάς και των ψυχαναγκαστικών συμπεριφορών, όπως το αδιάκοπο πλύσιμο των χεριών, είναι δύο από αυτές τις επιπτώσεις.

Μια πρόσφατη μελέτη στο ιατρικό περιοδικό «The Lancet», η οποία αξιολογεί τα έως τώρα δεδομένα από όλες τις σχετικές έρευνες, βρήκε ότι η καραντίνα και η απομόνωση διαρκείας μπορούν να οδηγήσουν σε μετατραυματικό στρες, άγχος, κατάθλιψη, αλλά επίσης σε κόπωση, πτώση ηθικού του κοινού και δημόσια αντίδραση τελικά.

Όπως τονίζεται, «η καραντίνα είναι συχνά μια δυσάρεστη εμπειρία για όσους υποβάλλονται σε αυτήν. Η απομάκρυνση από αγαπημένα πρόσωπα, η απώλεια της ελευθερίας, η αβεβαιότητα για την εξέλιξη της νόσου, αλλά και η βαρεμάρα, μπορούν μερικές φορές να έχουν δραματικές συνέπειες».

Οι αορίστου χρόνου καραντίνες είναι πιθανότερο να έχουν περισσότερες αρνητικές παρενέργειες, γι' αυτό, σύμφωνα με τους επιστήμονες, πρέπει να περιορίζονται στο συντομότερο δυνατό χρονικό διάστημα και το κοινό να έχει από τις αρμόδιες αρχές μια σαφή εξήγηση για τα μέτρα και μια πειστική δικαιολόγηση των θυσιών του. Όπως λένε οι ερευνητές, «οι αρχές δημόσιας υγείας πρέπει να δίνουν έμφαση στο ότι η αυτο-απομόνωση αποτελεί αλτρουιστική επιλογή» (δηλαδή έμπρακτη απόδειξη ενδιαφέροντος για τους άλλους και όχι μόνο αυτο-προστασία).

Όμως λόγω της πανδημίας, τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης και αποφυγής των κοινωνικών επαφών (social distancing) ήταν αναπόφευκτα και αναγκαία, καθώς μπόρεσαν να σώσουν πολλές ζωές. Άρα είναι πολύ σημαντικό να τα τηρούμε όλοι.<sup>ix</sup>

Ευτυχώς στην εποχή του διαδικτύου, των ηλεκτρονικών μέσων κοινωνικής δικτύωσης, του Skype και των smartphones, είναι πολύ ευκολότερο από ό,τι στο παρελθόν να μένει κανείς σπίτι, χωρίς να νιώθει μόνος και αποκομμένος από τους συγγενείς, τους φίλους του και την κοινωνία γενικότερα. Η τεχνολογία συχνά έχει κατηγορηθεί ότι φέρνει μοναξιά, αλλά, όπως δείχνει και μια πρόσφατη έρευνα της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, είναι στο χέρι των περισσότερων ανθρώπων να χρησιμοποιήσουν την τεχνολογία για να σπάσουν την απομόνωση.

Τέλος, καλό θα ήταν να γίνει μια διευκρίνιση για την ορολογία. Η **καραντίνα** είναι ο διαχωρισμός και ο περιορισμός της κίνησης των ανθρώπων που έχουν πιθανώς εκτεθεί σε ιό ή άλλο μεταδοτικό μικρόβιο, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος να κολλήσουν και άλλοι. Η **απομόνωση** αφορά ανθρώπους που έχουν ήδη διαγνωσθεί με μεταδοτική νόσο.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο COVID-19 επηρέασε σημαντικά την προσωπική ζωή μας αλλά και το περιβάλλον. Στην Ελλάδα μέχρι τις 27 Μαρτίου 2022, είχαμε 2.916.892 κρούσματα και 27.392 θανάτους.

Πολλοί άνθρωποι όλων των ηλικιών συνεχίζουν να έχουν τον φόβο μήπως κολλήσουν οι ίδιοι ή κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο τον κορωνοϊό και να έχουν άσχημες ή μακροχρόνιες συνέπειες.

Οι επιπτώσεις στο περιβάλλον φαίνονται ότι ήταν βραχυχρόνια θετικές (βελτίωση της προσωρινής ποιότητας του αέρα λόγω του περιορισμού των μετακινήσεων) αλλά είναι μάλλον αρνητικές μακροχρόνια γιατί, από τις κακές πρακτικές των ανθρώπων και λόγω της φύσης των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν τα προηγούμενα δύο χρόνια, επιβαρύνουμε το περιβάλλον με περισσότερους ρύπους από ότι συνήθως.

Χρειάζεται να γίνει σωστή ενημέρωση όλων για να αποφευχθούν παρόμοιες συνέπειες στο μέλλον.

## ΠΗΓΕΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΑΝ

Οι φωτογραφίες και οι εικόνες είναι από τις πηγές ή έχουν τραβηχτεί από τους μαθητές που συμμετέχουν στο περιβαλλοντικό πρόγραμμα.

---

<sup>i</sup> <https://vaccination-info.eu/el/covid-19/plirofories-shetika-me-ti-noso-covid-19>

<sup>ii</sup> <https://www.ertnews.gr/eidiseis/mono-sto-ertgr/dyo-chronia-koronoios-stin-ellada-i-poreia-ta-lockdowns-ta-metra-kai-i-elpida/>

<sup>iii</sup> <https://www.ertnews.gr/eidiseis/epistimi/meleti-800-thanatoi-apofeychthikan-chari-stin-kalyteri-poiotita-toy-aera-pos-synevale-to-protoklontaoy-n-stin-eyropi/>

<sup>iv</sup> <https://www.skai.gr/news/environment/to-lockdown-katharise-tin-atmosfaira-ta-symperasmata-tou-oie>

<sup>v</sup> <http://www.georgakli.gr/?p=1523>

<sup>vi</sup> <https://www.offlinepost.gr/2022/02/10/maskes-kai-gantia-mias-xrissi-mia-mastiga-gia-to-perivallon/>

<sup>vii</sup> <https://www.bournas-medicals.gr/image/flyers/Self%20test/Greek-Saliva-A4-IFU.pdf>

<sup>viii</sup> <https://ourworldindata.org/grapher/full-list-total-tests-for-covid-19?tab=table&time=2022-03-29>

<sup>ix</sup> <https://www.kathimerini.gr/life/health/1069366/oi-psychologikes-epiptoseis-toy-koronoioy-monaxia-kai-psychanagkastikes-symperifores/>