



Δελτίο Τύπου

Ενημέρωση από τον Υφυπουργό Πολιτικής Προστασίας και Διαχείρισης Κρίσεων Νίκο Χαρδαλιά και τον εκπρόσωπο του Υπουργείου Υγείας για το νέο κορονοϊό, Καθηγητή Σωτήρη Τσιόδρα

Αθήνα, 28 Μαρτίου 2020

Ν. ΧΑΡΔΑΛΙΑΣ: Καλησπέρα από την Πολιτική Προστασία. Σε συνέχεια της ενημέρωσης του Καθηγητή μας, του κ. Τσιόδρα, θα ήθελα να ξεκινήσω την δική μου ενημέρωση με μια εξέλιξη που εκτιμούμε πως κάνει ευκολότερη την καθημερινότητά μας κατά την πρωτόγνωρη συγκυρία που βιώνουμε.

Πιο συγκεκριμένα, τη δυνατότητα να λαμβάνουν τις ιατρικές συνταγές στο κινητό τους, χωρίς να χρειάζεται να τις προσκομίζουν τυπωμένες στο φαρμακοποιό, έχουν από σήμερα οι πολίτες, καθώς τίθεται σε δοκιμαστική λειτουργία η εφαρμογή για την άυλη συνταγογράφηση μέσω του gov.gr.

Η νέα διαδικασία είναι προαιρετική και θέλω να το τονίσω αυτό. Για την ενεργοποίησή της, οι πολίτες πρέπει να μπουν στο gov.gr, να επιλέξουν αρχικά την κατηγορία υπηρεσιών «Υγεία και Πρόνοια» και εν συνεχεία την υποκατηγορία «Φάκελος Υγείας», όπου θα βρουν την εφαρμογή για την άυλη συνταγογράφηση στην οποία θα εισέλθουν στους κωδικούς Taxisnet και τον ΑΜΚΑ τους.

Στη συνέχεια θα ζητούνται και θα επιβεβαιώνονται μέσω μηνύματος, ο αριθμός κινητού τηλεφώνου και η διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου κάθε πολίτη, ώστε να λαμβάνει τη συνταγή με sms ή και με email.

Ο γιατρός θα μπαίνει στην πλατφόρμα e-prescription.gr, όπου θα καταχωρεί την συνταγή με τον ίδιο τρόπο που το έκανε μέχρι τώρα, πλην όμως όταν πρόκειται για πολίτες που έχουν επιλέξει την άυλη συνταγογράφηση, αντί να την εκτυπώσει θα αποστέλλει τον κωδικό της με sms ή και με email.

Η εκτέλεση συνταγής από τον φαρμακοποιό θα γίνεται πάλι μέσω της πλατφόρμας e-prescription.gr, μόνο με τον κωδικό που έχει αποσταλεί από τον γιατρό στον ασθενή.

Σε περίπτωση δε, που το μήνυμα έχει χαθεί ή για οποιονδήποτε λόγο ο ασθενής δεν έχει πρόσβαση σε αυτό, η συνταγή θα μπορεί να εντοπίζεται και να εκτελείται μέσω του ΑΜΚΑ. Μόλις η διαδικασία ολοκληρωθεί επιτυχώς, ο πολίτης θα ενημερώνονται για αυτό με sms ή και email.

Επίσης θα ήθελα ακόμα να διευκρινίσω τα εξής, σχετικά με τους συμπολίτες μας που βρίσκονται στο εξωτερικό και επιθυμούν να επιστρέψουν στην Ελλάδα.

Όπως γνωρίζετε, ανάμεσα στα αυστηρά μέτρα που έχουν ληφθεί για την αποφυγή εξάπλωσης του κορονοϊού και προστασίας των πολιτών, είναι η διακοπή πτήσεων από χώρες στις οποίες υπάρχει σοβαρό επιδημιολογικό πρόβλημα, όπως η Ιταλία, η Ισπανία, η Τουρκία, το Ηνωμένο Βασίλειο.

Από αύριο, Κυριακή, λοιπόν, στις 29 Μαρτίου στις 3:00 το πρωί και ως τις 15 Απριλίου στις 3:00 το πρωί διακόπτονται όλες οι πτήσεις από και προς την Ολλανδία.

Για την ίδια περίοδο, διακόπτονται οι πτήσεις από την Γερμανία που δεν έχουν προορισμό την Αθήνα.

Εξαίρεση από τους παραπάνω περιορισμούς ισχύει για τις πτήσεις που αφορούν στην υποστήριξη των συστημάτων υγείας, πτήσεις που εγκρίνονται από το υπουργείο Εξωτερικών σε συνεννόηση με την Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, πτήσεις για κρατικούς-στρατιωτικούς λόγους, για την μεταφορά ανθρωπιστικής βοήθειας και για τις εμπορικές πτήσεις.

Θα ήθελα στο σημείο αυτό επίσης, να αναφερθώ σε ένα άλλο ζήτημα που εκτιμώ ότι είναι πάρα πολύ σημαντικό. Γνωρίζω ότι πολλοί Έλληνες θα ήθελαν να επιστρέψουν. Όμως, πρέπει να είναι ξεκάθαρο ότι αυτό δεν είναι δυνατόν.

Οι επιστροφές γίνονται μόνο για άτομα που έχουν πολύ ειδικούς λόγους και όχι για κάποιους που δίχως να έχουν ειδικό λόγο και δίχως να δίνουν τα απαραίτητα στοιχεία στις Αρχές, θέλουν ντε και καλά να επιστρέψουν και να κάνουν μάλιστα και φασαρία.

Δεν κάνουμε γενικό επαναπατρισμό, γιατί αυτό θα ήταν ολέθριο για τη Δημόσια Υγεία της χώρας μας. Οι πτήσεις, θέλω να υπενθυμίσω, κλείνουν και έκλεισαν για λόγους Δημόσιας Υγείας. Δεν έχουν καταλάβει κάποιοι, ότι όσο και αν φωνάζουν αν δεν έχουν σοβαρό λόγο θα πρέπει να μείνουν εκεί.

Ιδίως εκείνοι που αρνούνται να συνεργαστούν και δεν απαντούν στα ερωτήματα που τους θέτει η Πρεσβεία, η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, συμπεριλαμβανομένου του ερωτήματος αν έχουν κάπου να μείνουν και εκείνοι που αρνούνται να προσκομίσουν αποδεικτικά των λόγων που προβάλλουν επικαλούμενοι δήθεν προσωπικά δεδομένα.

Πιο συγκεκριμένα, πρέπει να ξεκαθαριστεί ότι η έμφασή μας είναι συγκεκριμένη και ειδικά στην Αγγλία, όπου 2.850 συμπατριώτες μας έχουν αιτηθεί επαναπατρισμό.

Εκείνοι που πραγματικά θα επαναπατριστούν, είναι αυτοί που έχουν ανάγκη και είναι κατηγοριοποιημένοι σε τρεις άξονες, σε τρεις κατηγορίες.

Όσοι χρήζουν άμεσης υγειονομικής φροντίδας, που δεν μπορεί να τους παρασχεθεί στον τόπο που βρίσκονται. (π.χ. έγκυες, άτομα με σοβαρό πρόβλημα υγείας). Όσοι εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία, απαιτείται να προσκομίσουν υγειονομικό έγγραφο ή έστω μία απόδειξη συνταγογράφησης.

Δεύτερον, όσοι δεν έχουν που να μείνουν λόγω απώλειας ή λήξης της μίσθωσής τους. Στην περίπτωση αυτή, απαιτείται είτε το note of termination ή οποιοδήποτε άλλο αποδεικτικό.

Τρίτον, όσοι είναι εγκλωβισμένοι από πτήσεις transit και σε αυτήν την περίπτωση το μόνο που απαιτείται, είναι το εισιτήριο της πρώτης πτήσης.

Ήδη χθες το βράδυ, φέραμε 30 συμπατριώτες μας με προβλήματα υγείας μας με ειδική πτήση από το Heathrow. Άνθρωποι που είχαν εγκλωβιστεί εκεί, είτε προερχόμενοι από νοσοκομεία της χώρας όπου είχαν τύχει θεραπείας ή άλλων επεμβάσεων σημαντικών για την υγεία τους.

Τους θέλουμε όλους κοντά μας, αλλά πρέπει να γίνει απόλυτα αντιληπτό ότι η διαδικασία επαναπατρισμού δεν αφορά γενικό επαναπατρισμό. Γιατί, για άλλη μια φορά το τονίζω, θα ήταν ολέθριο για την Πατρίδα μας.

Θα ήθελα επίσης τελειώνοντας με αυτό το ζήτημα, να ασχοληθούμε με ένα άλλο θέμα που και αυτό εκτιμούμε ότι είναι πάρα πολύ σημαντικό και θα ήθελα να ξεκαθαρίσω κάτι κατηγορηματικά που αφορά στις λαϊκές αγορές.

Θέλουμε τις λαϊκές αγορές ανοιχτές, εφόσον συμμορφώνονται με τους κανόνες για τη Δημόσια Υγεία, που ανακοινώνει το Υπουργείο Ανάπτυξης και μόνο.

Σήμερα, παρά τις συστάσεις, η κατάσταση δεν ήταν αυτή που έπρεπε, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν προφανείς κίνδυνοι για τη Δημόσια Υγεία και την εξάπλωση της νόσου.

Ξεκαθαρίζουμε λοιπόν τα εξής. Από Δευτέρα, ως πρώτο μέτρο, σε αναφορά της υπηρεσίας μας ή της αστυνομίας για τη μη τήρηση των κανόνων ασφαλείας, τότε η λαϊκή αυτή αγορά θα κλείνει οριστικά.

Πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι τα μέτρα αφορούν σε όλους και εκπτώσεις δεν κάνουμε σε κανέναν. Και στην περίπτωση που παρατηρηθεί ευρύτερα μη συμμόρφωση στις οδηγίες του Υπουργείου Ανάπτυξης, τότε όλα τα μέτρα είναι στο τραπέζι και αυτό είναι κάτι αδιαπραγμάτευτο.

Τώρα, σε σχέση με την κατάσταση στην Καστοριά και τα μέτρα που λαμβάνονται προκειμένου να ενισχυθεί το Γενικό Νοσοκομείο Καστοριάς.

Σας γνωρίζω ότι με ενέργειες του Υπουργείου Υγείας, έχουν ήδη μετακινηθεί και αναλάβει υπηρεσία ένας Διευθυντής Καρδιολογίας, ένας Επιμελητής Α Γενικής Ιατρικής, μία Διευθύντρια Παθολογίας, ένας Επιμελητής Β Γενικής Ιατρικής, ένας Διευθυντής Ακτινοδιαγνωστικής, ένας ιατρός βιοπαθολόγος, ένας Επιμελητής Α Μικροβιολογίας, 10 αγροτικοί ιατροί, 7 νοσηλευτές και νοσηλεύτριες, δύο εργαζόμενοι ιατρικών εργαστηρίων, μία εργαζόμενη για βοηθητικό υγειονομικό προσωπικό και ένας εργαζόμενος καθαριότητας.

Παράλληλα, έχουν ήδη αποσταλεί ως μέσα ατομικής προστασίας πάνω από 6.500 μάσκες όλων των ειδών, 1.000 γάντια, 550 μπλούζες για χειρουργείο, 50 ποδιές ολόσωμες, 600 ποδονάρια, 100 σκούφοι και 24 ειδικά γυαλιά.

Το Γενικό Νοσοκομείο Καστοριάς λειτουργεί σε επίπεδο ΤΕΠ, ΤΕΠ για COVID-19 και Μονάδα Τεχνητού Νεφρού. Εξυπηρετεί επείγουσες ανάγκες υπόπτων περιστατικών στην παθολογική κλινική και για τη στήριξή του και από το Υπουργείο Υγείας διασφαλίστηκε η αναγκαιότητα αλλά και δυνατότητα διακομιδής στα όμορα νοσοκομεία Γρεβενών, Κοζάνης, Φλώρινας, Πτολεμαΐδας και στα νοσοκομεία της Κεντρικής Μακεδονίας όλων των περιστατικών.

Επίσης, σας γνωρίζω ότι στην Καστοριά βρίσκεται ήδη πενταμελές κλιμάκιο του ΕΟΔΥ με επικεφαλής τον γιατρό Δημήτρη Ηλιόπουλο, ενώ από αύριο στο πλευρό του Περιφερειάρχη Δυτικής Μακεδονίας τίθεται ειδική ομάδα διαχείρισης της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας, με επικεφαλής τον Ταγματάρχη στρατιωτικό ιατρό Ευριπίδη Μακρυγιάννη, καθώς και στελέχη της Περιφέρειας Δυτικής Μακεδονίας.

Συνεχίζοντας την ενημέρωση, θα ήθελα να σας ενημερώσω ότι η ανταπόκριση των πολιτών στην πρόκληση και πρόσκληση για εθελοντική προσφορά, είναι πραγματικά συγκινητική από τις πρώτες ώρες που αναρτήθηκε η πλατφόρμα εθελοντή.

Ειδικά τις πρώτες ώρες υπολογίζεται ότι συμπληρωνόταν μία αίτηση ανά 6 δευτερόλεπτα. Μέσα σε 5 ημέρες λειτουργίας, οι αιτήσεις εθελοντών έφτασαν τις 10.000, ενώ η εκδήλωση ενδιαφέροντος συνεχίζεται αμείωτη.

Οι αιτήσεις των εθελοντών αφού κατανεμηθούν ανά ειδικότητα, θα αποσταλούν στις Υγειονομικές Περιφέρειες και εκείνες με τη σειρά τους θα τους τοποθετήσουν στις υπηρεσίες εκείνες που παρουσιάζεται σημαντική ανάγκη.

Τέλος, θα ήθελα να σας ενημερώσω για δύο ζητήματα. Αύριο μαζί με τον Γενικό Γραμματέα Δημόσιας Υγείας τον κ. Πρεζεράκο, τον Γενικό Γραμματέα Πολιτικής Προστασίας τον κ. Παπαγεωργίου, τους δύο Υπαρχηγούς της ΕΛΑΣ και της Πυροσβεστικής αντιστράτηγους Δασκαλάκη και Κλεφτοσπύρο και τον Γενικό Διευθυντή της Γενικής Γραμματείας της Πολιτικής Προστασίας τον κ. Θεοδώρου, θα μεταβώ στη Βόρεια Ελλάδα για να βρεθώ μαζί με τους τοπικούς φορείς και τα στελέχη των περιοχών που τελούν σε καραντίνα.

Στις 9:00 θα βρίσκομαι στη Νεάπολη Κοζάνης για να συζητήσουμε με τον Δήμαρχο και τον Περιφερειάρχη θέματα που αφορούν στη Δραγασιά και τη Δαμασκησιά. Και στις 13:00 θα βρεθώ στη Σμίνθη, για να συζητήσουμε με τον αντίστοιχο Δήμαρχο και τον Περιφερειάρχη τα ζητήματα που αφορούν στην εφαρμογή των μέτρων στον Εχίνο.

Τέλος, για το μέτωπο της καραντίνας, να σας ενημερώσω ότι στον έλεγχο που έγινε από τα συνεργεία του ΕΟΔΥ που αφορούσε στους συμπατριώτες μας που ήρθαν από την Κωνσταντινούπολη και έχουν τεθεί σε καραντίνα σε ξενοδοχείο των Αθηνών, βρέθηκε ένα κρούσμα θετικό, ενώ άλλο ένα κρούσμα βρέθηκε από την αποστολή της Ισπανίας που είχε διαγνωστεί ως αρνητικό. Παρουσίασε συμπτώματα, επαναλάβαμε το τεστ και είναι θετικό. Παραμένουν βεβαίως σε καραντίνα στο ξενοδοχείο.

Επίσης, για τους 90 ημεδαπούς συμπολίτες μας οι οποίοι βρίσκονται στην Ξάνθη και στην ευρύτερη περιοχή της Θράκης, αύριο ειδικό κλιμάκιο θα πετάξει με ελικόπτερο από 8 στελέχη της Γενικής Γραμματείας, 4 συνεργεία για να γίνουν οι απαραίτητοι έλεγχοι, τα απαραίτητα τεστ, θα παραμείνουν σε καραντίνα και μεθαύριο που θα βγουν τα αποτελέσματα, θα ακολουθηθούν οι διαδικασίες που ακολουθούνται σε κάθε περίπτωση και με βάση το πρωτόκολλό μας.

Αγαπητοί μου συμπολίτες, κυρίες και κύριοι,

Επιμένουμε και μένουμε σπίτι. Δεν είναι απλά σύνθημα, είναι ο μόνος τρόπος να αντιμετωπίσουμε την πανδημία, είναι ο μόνος τρόπος να βρούμε νικητές.

Επιμένουμε και μένουμε σπίτι. Συστρατευόμαστε όλοι στην κοινή προσπάθεια. Δίνουμε, όπως είχε πει και ο Πρωθυπουργός, πάνδημη απάντηση στην πανδημία. Επιμένουμε και μένουμε σπίτι. Είναι η συντονισμένη αντεπίθεση μας σε αυτό τον αόρατο δύσκολο εχθρό. Είναι το σχέδιο που θα μας εξασφαλίσει τη νίκη.

Μένουμε σπίτι και μόνο σπίτι. Χωρίς δικαιολογίες, χωρίς εκπτώσεις, χωρίς δευτερες σκέψεις. Μένουμε σπίτι. Σας ευχαριστώ.

Σ. ΤΣΙΟΔΡΑΣ: Καλησπέρα σας. Ως σήμερα, περισσότερα από 621.000 κρούσματα του νέου κορονοϊού έχουν καταγραφεί παγκοσμίως, με περισσότερους από 28.600 θανάτους. Περισσότεροι από 137.000 συνάνθρωποί μας, ενώ μολύνθηκαν από τον ιό, ανάρρωσαν και έγιναν καλά. Οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής έχουν πλέον τα περισσότερα κρούσματα σε όλο τον κόσμο με περισσότερες από 105.000 επιβεβαιωμένες περιπτώσεις, ενώ η Ιταλία με περισσότερους από 9.000 και η Ισπανία με περισσότερους από 5.800 καταγεγραμμένους θανάτους, είναι οι χώρες με τις περισσότερες απώλειες σε ανθρώπινες ζωές.

Σε επικοινωνία μου με συναδέλφους στις Ηνωμένες Πολιτείες, επικρατεί μια πολύ δύσκολη κατάσταση στην πολιτεία της Νέας Υόρκης, όπου έχουν υπερκεραστεί οι δυνατότητες του συστήματος υγείας για ανταπόκριση.

Σήμερα ανακοινώνουμε 95 νέα κρούσματα του νέου ιού στη χώρα. Ο συνολικός αριθμός κρουσμάτων είναι 1.061.

69 συμπολίτες μας νοσηλεύονται στις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας διασωληνωμένοι. Η μέση ηλικία τους είναι τα 66 έτη. 12 είναι γυναίκες και οι υπόλοιποι άνδρες. 47 από τους 69 διασωληνωμένους είναι ηλικίας άνω των 65 ετών ή έχουν υποκείμενο νόσημα.

Πέντε ασθενείς έχουν εξέλθει από τις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας.

Τέλος, έχουμε 4 καταγεγραμμένους θανάτους και 32 συνολικά θανάτους στη χώρα. Η μέση ηλικία των θανόντων συμπολιτών μας ήταν τα 73 έτη. Σε αυτή τη λίστα συμπεριλαμβάνονται 25 άνδρες και 7 γυναίκες, οι περισσότεροι με κάποιο υποκείμενο νόσημα ή ηλικιωμένοι.

Έχουν διενεργηθεί ως σήμερα 14.363 διαγνωστικά τεστ.

Με τα μέχρι τώρα δημοσιευμένα παγκόσμια δεδομένα, ο μέσος χρόνος από την έναρξη συμπτωμάτων για να παρουσιάσει κανείς ανησυχητικά συμπτώματα, όπως η δυσκολία στην αναπνοή, είναι πέντε μέρες τουλάχιστον, ενώ μέχρι τη νοσηλεία, όταν αυτή είναι απαραίτητη, είναι 7 μέρες.

Για το τραγικό γεγονός του θανάτου, είναι περίπου 14 με 20 μέρες, με εξαίρεση τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Για αυτούς που μπαίνουν στο νοσοκομείο, μέση διάρκεια παραμονής είναι περίπου 10 ημέρες στα διεθνή δεδομένα.

Όντως, στα νοσοκομεία μας η ενδιάμεση τιμή νοσηλείας είναι 10 μέρες, ενώ η διάρκεια νοσηλείας για ασθενείς με πλήρη επεξεργασία των δεδομένων, έχει κυμανθεί από 1 έως και περισσότερες από 15 ημέρες.

Σήμερα, η ειδική Επιτροπή Εμπειρογνομόνων ενέκρινε νέα έκδοση του θεραπευτικού πρωτοκόλλου με τα ειδικά φάρμακα που θα ακολουθούν οι γιατροί του νοσοκομείου, βάσει των διεθνών επιστημονικών ενδείξεων για την αποτελεσματικότητά τους έναντι του νέου ιού.

Θα επανεξετάζεται σε τακτικά χρονικά διαστήματα η χορήγηση των σχημάτων και θα επικαιροποιούνται συνεχώς, λαμβάνοντας υπόψη τα νεότερα επιστημονικά, κλινικά και επιδημιολογικά δεδομένα.

Η Επιτροπή υιοθέτησε επίσης, ειδικές οδηγίες για την προφυλακτική χορήγηση αντιπηκτικής αγωγής σε ασθενείς με τη νέα νόσο που νοσηλεύονται, σύμφωνα με τις προτάσεις της Προέδρου της Ελληνικής Εταιρίας Αιμόστασης.

Επιπρόσθετα, ειδική ομάδα εργασίας θα εξετάσει τις προδιαγραφές για χρήση ταχέων εργαστηριακών δοκιμασιών σχετικά με το νέο ιό.

Με έχετε ακούσει συχνά να μιλώ για το νοσηλευτικό προσωπικό. Θεωρώ πως σήμερα πρέπει να κάνω μνεία, ειδική μνεία, στις νοσηλεύτριες και τους νοσηλευτές μας, που είναι καθημερινά δίπλα στους ασθενείς με απaráμιλλη αυτοθυσία και αυταπάρνηση.

Αλλά επίσης και στο υπόλοιπο νοσοκομειακό προσωπικό, τραυματιοφορείς, προσωπικό καθαριότητας, διοικητικούς και όλες τις άλλες ειδικότητες, που είναι στο πλευρό μας και έχουν υπερβάλλει εαυτούς για τη φροντίδα των ασθενών.

Επίσης, θέλω να κάνω μία μνεία για την ψυχολογική στήριξη όλων. Οδηγίες για αυτή τη στήριξη έχουν αναρτηθεί στις ιστοσελίδες του Υπουργείου Υγείας και του ΕΟΔΥ, με τη στήριξη της Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Όλοι μας, όμως, πρέπει να γνωρίζουμε κάποια σημαντικά θέματα που αφορούν την πρωτόγνωρη για όλους μας κατάσταση. Είναι πολύ σύνηθες και φυσιολογικό να έχουμε ανησυχία και φόβο για τον εαυτό μας ή τα αγαπημένα μας πρόσωπα, για πιθανή εκδήλωση της ασθένειας και τη μετάδοσή της, καθώς και για τη βαρύτητα και την έκβασή της.

Επίσης, η μειωμένη επαφή με άλλα άτομα διαταράσσει την καθημερινότητά μας. Όλοι μας αισθανόμαστε το σημαντικό περιορισμό της προσωπικής μας ελευθερίας, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε εντάσεις.

Επίσης, οι ίδιοι οι ασθενείς, καθώς και μέλη της οικογένειάς τους, μπορεί να νιώθουν στιγματισμένοι από ανθρώπους που φοβούνται ότι θα κολλήσουν από αυτούς τον ιό.

Έχω κάποιες πρακτικές συμβουλές που έχω δανειστεί από την ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ και του Πανεπιστημίου μας, για τον σεβασμό της ανθρώπινης αξιοπρέπειας, αλλά και τη στήριξη της ψυχικής μας υγείας.

Να προτιμούμε την έγκυρη ενημέρωση, να περιορίσουμε την επαναλαμβανόμενη και ασταμάτητη έκθεση σε ειδήσεις, η οποία αυξάνει τα επίπεδα άγχους και δυσφορίας και μπορεί να αποτελέσει και πηγή παραπληροφόρησης.

Να διατηρήσουμε την επικοινωνία μας με τους σημαντικούς για εμάς ανθρώπους, την οικογένειά μας, τους φίλους μας. Η επικοινωνία δημιουργεί ένα ισχυρό δίκτυο ψυχικής προστασίας που μας στηρίζει. Ο ψυχισμός του κάθε ατόμου δοκιμάζεται σημαντικά αυτή την εποχή.

Επίσης, να φροντίσουμε για μια ισορροπημένη διατροφή, αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ και καπνίσματος, ιδιαίτερα τώρα που σε πολλές οικογένειες που έχουν παιδάκια, τα παιδιά είναι στο σπίτι και επαρκή ξεκούραση και σωματική άσκηση, όσο είναι αυτό δυνατόν, εντός του σπιτιού.

Είναι μια νόσος που μας αφορά όλους, εμάς και τους αγαπημένους μας. Πολλοί λίγοι έχουν ανοσία από τη νόσο και δεν πρέπει αυτό να χαλάσει την επικοινωνία μας με τους άλλους. Αυτή μπορεί και πρέπει να διατηρηθεί. Η κοινωνική απόσταση, η αποστασιοποίηση, όπως τη λέμε, δε μπορεί και δεν πρέπει να σημαίνει κοινωνική απομόνωση, ούτε μοναξιά. Έχουμε τους τρόπους να μην βγούμε φοβισμένοι και χαμένοι, αλλά να βγούμε νικητές από όλη αυτή την περιπέτεια.

Ευτυχώς έχουμε να κάνουμε στη μεγάλη πλειοψηφία της με μια ήπια νόσο, ιδιαίτερα στους συνανθρώπους μας που δεν έχουν προβλήματα υγείας. Δεν πρέπει να δίνουμε μεγάλη δημοσιότητα στις εξαιρέσεις και να σκορπάμε φόβο και πανικό.

Έμαθα και χάρηκα για αυτό πολύ, πως κάποιοι δημοσιογράφοι έχουν ήδη λάβει πρωτοβουλία να σταματήσει αυτό το ανελέητο κυνήγι των θανάτων, που παραβιάζει όχι μόνο ανθρώπινα δεδομένα, αλλά και βασικές αρχές της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.

Οι επόμενες εβδομάδες είναι σημαντικές. Παραμένουμε, χάρη στην προσπάθεια όλων σας, σε ένα καλό σενάριο εξέλιξης της επιδημίας στη χώρα.

Σας ευχαριστώ από την καρδιά μου για τη γενναία στάση όλων.