

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΟΥΣ ΙΟΥΣ

Οι ιοί δεν είναι αυτόνομοι ζωντανοί οργανισμοί αλλά πρωτεϊνικό μόριο επικαλυμμένο με ένα λεπτό προστατευτικό κάλυμμα λιπιδίων. Όταν όμως εισέλθει σε μάτια, μύτη, στοματική κοιλότητα, ο ιός έχει την δυνατότητα να αλλάζει το γενετικό υλικό των βλεννογόνων και να μολύνει τα κύτταρα τους δίνοντας την δυνατότητα στο ιό να πολλαπλασιάζεται.



Όσο ο ιός παραμένει ως πρωτεϊνικό μόριο και δεν εισέρχεται σε ζωντανούς ιστούς, αποσυντίθεται και καταστρέφεται. Η διαδικασία της αποσύνθεσης –φθοράς εξαρτάται από τις περιβαλλοντικές συνθήκες κυρίως από την θερμοκρασία, την υγρασία και το υλικό όπου επικάθεται. Το κρύο σταθεροποιεί το μόριο του ενώ τα air-conditions βοηθούν στην αποθήκευσή του. Ο ιός μπορεί να αιωρείται για 3 ώρες σε κλειστούς χώρους. Επιπλέον μπορεί να παραμείνει σε καναπέδες 3 ώρες, σε ξύλινη επιφάνεια 4 ώρες, σε ντουλάπες 24 ώρες, σε μέταλλα

42 ώρες και σε πλαστικά 72 ώρες. Γι αυτό η προσωπική και περιβαλλοντική υγιεινή είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Προληπτικά μέτρα

Στο περιβάλλον

Η υγρασία και το σκοτάδι αυξάνει την επιβίωση του ιού. Αντίθετα, το φωτεινό, ζεστό και ξηρό περιβάλλον βοηθά στην αποσύνθεσή του.

Η UV ακτινοβολία διασπά τις πρωτεΐνες του ιού. Έτσι ο αερισμός του χώρου και η έκθεση στο ήλιο του χώρου και των χρηστικών αντικείμενων ακόμα και της μάσκας βοηθά στην απομάκρυνση του ιού.

Ατομική Υγιεινή



Διατηρείτε υγιές το δέρμα σας

Το υγιές δέρμα χωρίς ρωγμές και ερεθισμούς δεν επιτρέπει την είσοδο του ιού και την εγκατάστασή του στο δέρμα και από εκεί στους βλεννογόνους. Έτσι η ενυδάτωση του δέρματος και η περιποίηση κάθε βλάβης πχ έκζεμα αποτελεί σημαντικό προληπτικό μέτρο.

Διάσπαση λιπιδίων

α. Με χρήση σαπουνιού

Ο ιός είναι γενικά ένα πολύ εύθραυστο μόριο το οποίο προστατεύεται μόνο από ένα λεπτό στρώμα λιπιδίων το οποίο ως λίπος καταστρέφεται σε επαφή με σαπούνι ή απορρυπαντικό. Έτσι η χρήση σαπουνιού ή απορρυπαντικού με πλύσιμο τουλάχιστον για 20'' ώστε να δημιουργηθεί καλός αφρός είναι το καλύτερο προληπτικό μέτρο. Γιατί καταστρέφοντας το στρώμα των λιπιδίων, ο ιός παραμένει ευάλωτος, διασκορπίζεται και διασπάται εφ' εαυτού.

β. Με χρήση θερμότητας

Η θερμότητα λιώνει τα λίπη. Έτσι η χρήση νερού σε θερμοκρασία μεγαλύτερη από 25°C για πλύσιμο των χεριών, των ρούχων και των επιφανειών καταστρέφει το λιπώδες στρώμα του ιού. Ο συνδυασμός ζεστού νερού και σαπουνιού διευκολύνει ακόμα περισσότερο την δημιουργία αφρού και την διάσπαση του ιού.

γ. Με χρήση αλκοόλ

Το αλκοόλ και τα αλκοολούχα διαλύματα > 65% διασπούν όλα τα λίπη κυρίως το εξωτερικό κάλυμμα των ιών. Το ξύδι δεν διασπά τα λίπη και ως εκ τούτου δεν είναι χρήσιμο. Ούτε τα αλκοολούχα ποτά γιατί κανένα δεν περιέχει αλκοόλ > 65%.

Διάσπαση του πρωτεϊνικού μορίου του ιού

- α. Κάθε διάλυμα που περιέχει ένα μέρος λευκαντικό και 5 νερό είναι ικανό να διασπάσει και να καταστρέψει τις πρωτεΐνες του ιού.
- β. Η χρήση του υπεροξειδίου του υδρογόνου, δηλαδή οξυζενέ μπορεί σε συνδυασμό με την χρήση απορρυπαντικού, αλκοόλης και χλωρίνης να διασπάσει την πρωτεΐνη του ιού. Όμως είναι ιδιαίτερα ερεθιστικό στο δέρμα γι αυτό χρειάζεται προσοχή και περιορισμένη χρήση.
- γ. Η ηλιοθεραπεία βοηθά στην καταστροφή του ιού. Εκμεταλλευτείτε τον ήλιο ιδιαίτερα αυτή την εποχή.