

Μέτρα Προστασίας από την Αφρικανική Σκόνη

ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΑΦΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΣΚΟΝΗΣ & ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Κατά το τελευταίο χρονικό διάστημα παρατηρείται συχνή εμφάνιση του φαινομένου της αερομεταφοράς αφρικανικής σκόνης στη χώρα μας, το οποίο δύναται να επιβαρύνει την υγεία των πολιτών και ειδικότερα των ευάλωτων ομάδων του πληθυσμού.

Το φαινόμενο αναμένεται να επανέρχεται περιοδικά ενώ παρατηρείται κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων εποχών. Με κύριο γνώμονα την προστασία της δημόσιας υγείας, ο Εθνικός Οργανισμός Υγείας ενημερώνει και συνιστά μέτρα προστασίας από την αφρικανική σκόνη.

Α. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τι είναι τα νέφη αφρικανικής σκόνης και από τι αποτελούνται

Η μεγάλης εμβέλειας (χιλιάδες χιλιόμετρα) αερομεταφορά σκόνης της ερήμου γύρω από τον πλανήτη είναι ένα φυσικό φαινόμενο, το οποίο παίζει κεντρικό ρόλο στη σύνθεση της ατμόσφαιρας και στο περιβάλλον καθώς και στη διαμόρφωση των καιρικών συνθηκών και του κλίματος. Τα επεισόδια μεταφοράς σκόνης είναι κατά κανόνα εποχικά. Στην Ευρώπη και στην Ελλάδα, ειδικότερα, τα επεισόδια σκόνης είναι συχνότερα την άνοιξη.

Η αφρικανική σκόνη που μπορεί κατά περιόδους να επηρεάζει τη χώρα μας προέρχεται κατά κύριο λόγο από την έρημο Σαχάρα της Βόρειας Αφρικής και αποτελείται από σωματίδια άμμου και σκόνης διαφόρων μεγεθών. Η σύσταση των σωματιδίων εξαρτάται τόσο από την πηγή τους όσο και από τη διαδρομή/τροχιά που θα ακολουθήσουν και μπορεί να περιλαμβάνει χημικές ουσίες (ανόργανες και οργανικές) και μικροοργανισμούς (ιούς, βακτήρια, μύκητες). Η ενσωμάτωση μικροοργανισμών δεν θα πρέπει να προξενεί ανησυχία γιατί οι αερομεταφερόμενοι μικροοργανισμοί αποτελούν σύνηθες συστατικό της ατμόσφαιρας και της ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Επιπλέον, δεν υπάρχουν ως σήμερα επαρκή επιστημονικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι η πιθανή διασπορά παθογόνων μέσω της μεταφοράς σκόνης προκαλεί και μετάδοση λοιμωδών νοσημάτων.

Ποιος ενδέχεται να κινδυνεύει από την αφρικανική σκόνη;

Η αφρικανική σκόνη δύναται να επηρεάσει οποιονδήποτε αλλά ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος για ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού, όπως:

- Παιδιά και μωρά
- Άτομα >65 ετών
- Άτομα με χρόνιες παθήσεις του αναπνευστικού, κυρίως βρογχικό άσθμα και Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)
- Άτομα με χρόνιες καρδιαγγειακές παθήσεις

Πιθανά συμπτώματα από έκθεση στην αφρικανική σκόνη

Η έκθεση στην αφρικανική σκόνη έχει συσχετιστεί με:

- Ερεθισμό των ματιών (φαγούρα, υγρά μάτια, δακρύρροια)
- Ερεθισμό του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, όπως της μύτης και της στοματικής κοιλότητας (ρινική καταρροή, φτέρνισμα, πονόλαιμος, βραχνάδα)

- Ερεθισμό του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος (δυσκολία στην αναπνοή ή δύσπνοια, επίμονος βήχας με ή χωρίς απόχρεμψη, θωρακικό άλγος)
- Επιδείνωση αλλεργικών αντιδράσεων (ερυθρότητα δέρματος, φαγούρα)

Επίσης, η αφρικανική σκόνη έχει συνδεθεί με αυξημένες επισκέψεις στα Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών των νοσοκομείων για:

- Παρόξυνση Βρογχικού Άσθματος
- Παρόξυνση Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας (ΧΑΠ)
- Οξεία Καρδιαγγειακά νοσήματα

B.ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΟ

Άσθμα & λοιπές αναπνευστικές παθήσεις

- Εάν πάσχετε από βρογχικό άσθμα, η αφρικανική σκόνη μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματά σας. Ενδέχεται να χρειαστεί να αυξήσετε τη δοσολογία ή τη συχνότητα λήψης των εισπνεόμενων φαρμάκων τις ημέρες κατά τις οποίες η συγκέντρωση της σκόνης είναι υψηλή. Ακολουθήστε προσεκτικά το εξατομικευμένο σχέδιο θεραπείας σας για το άσθμα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού σας.
- Σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε κάποια φαρμακευτική αγωγή για αναπνευστικό νόσημα, η οποία συμπεριλαμβάνει αναπνευστική συσκευή, φροντίστε να την έχετε μαζί σας συνέχεια. Χρησιμοποιείστε τη σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού σας.

Για ήπιες βαρύτητας κλινικά συμπτώματα, που οφείλονται κυρίως σε αλλεργική ρινίτιδα, κοινά σκευάσματα για την ανακούφιση των αλλεργικών αντιδράσεων, όπως αντισταμινικά και στεροειδή ρινικά σπρέι, μπορούν να ελαφρύνουν τα συμπτώματά σας. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Καρδιαγγειακά νοσήματα

Εάν πάσχετε από καρδιαγγειακές παθήσεις, η εισπνοή αφρικανικής σκόνης μπορεί να προκαλέσει:

- Πόνο ή σφίξιμο στο στήθος
- Γρήγορο ή άρρυθμο καρδιακό παλμό
- Αίσθημα δύσπνοιας, ασφυξίας ή πνιγμονής
- Περισσότερη κούραση/καταβολή από το συνηθισμένο

Εάν παρουσιάσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, επικοινωνήστε άμεσα με τον ιατρό σας ώστε να λάβετε την απαραίτητη φροντίδα και συμβουλή. Φροντίστε να ενημερώσετε τον ιατρό σας εάν τα συμπτώματα επιδεινωθούν ή διαρκέσουν περισσότερο από το συνηθισμένο.

Τι μπορείτε να κάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας

- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Παρακολουθήστε τις αναφορές για την ποιότητα του αέρα και τις μετεωρολογικές προβλέψεις για να γνωρίζετε πότε τα επίπεδα αφρικανικής σκόνης αναμένεται να είναι υψηλά.
- **Όταν τα επίπεδα της σκόνης είναι υψηλά, λάβετε μέτρα:**
 - **Περιορίστε τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους**
 - Περιορίστε στο ελάχιστο δυνατό τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους ή τις άσκοπες μετακινήσεις.

- Παραμείνετε σε εσωτερικούς χώρους, όπως το σπίτι ή το γραφείο. Εάν κρίνεται απαραίτητο να βγείτε έξω, ελαχιστοποιήστε το χρόνο για μετακινήσεις και την παραμονή σε υπαίθριο χώρο.
- Προτιμήστε το αυτοκίνητο για τις μετακινήσεις σας. Συστήνεται να διατηρείτε τα παράθυρα κλειστά και να έχετε ενεργοποιημένο το σύστημα εξαερισμού σε λειτουργία εσωτερικής ανακύκλωσης.
- Αποφύγετε την έντονη σωματική εργασία ή αθλητική δραστηριότητα, όπως ποδηλασία, τρέξιμο ή περπάτημα σε υπαίθριους χώρους, αθλητικές προπονήσεις ή και αγώνες σε ανοικτούς χώρους (κολυμβητήρια, γήπεδα, στάδια). Μεταφέρετε τέτοιες δραστηριότητες σε κατάλληλες κλειστές αθλητικές αίθουσες ή αναβάλετέ τις για άλλες ημέρες, εφόσον είναι εφικτό.
- **Χρησιμοποιήστε μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας.** Όταν βγαίνετε έξω, ειδικά σε συνθήκες υψηλών συγκεντρώσεων σκόνης, συστήνεται να φοράτε μάσκα υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/ KN95/N95) για να μειώσετε την εισπνοή σωματιδίων.
- **Πάρτε μέτρα για να βελτιώσετε την ποιότητα του αέρα στους εσωτερικούς χώρους**
 - Διατηρήστε σε καλό επίπεδο την ποιότητα αέρα στο σπίτι, στο γραφείο, κ.α.
 - Ελαχιστοποιήστε τη διείσδυση εξωτερικού αέρα, διατηρώντας κλειστά – όσο γίνεται – τα παράθυρα και τις πόρτες.
 - Βελτιώστε τη μόνωση των εσωτερικών χώρων (χαραμάδες θυρών και παραθύρων) για να εμποδίσετε την είσοδο της σκόνης στον εσωτερικό χώρο.
 - Ενεργοποιήστε έγκαιρα τη συσκευή καθαρισμού αέρα– εφόσον υπάρχει – και βεβαιωθείτε ότι έχει τα κατάλληλα φίλτρα και λειτουργεί κανονικά.
 - Καθαρίστε με υγρό πανί επιφάνειες επαφής, όπως τραπέζια και πάγκους, και σφουγγαρίστε το δάπεδο.
 - Αποφύγετε δραστηριότητες που επιδεινώνουν την ποιότητα αέρα στους εσωτερικούς χώρους, όπως κάπνισμα, χρήση ηλεκτρικής σκούπας, μαγείρεμα με γκάζι, άναμμα κεριών και τζακιών.
- **Μείνετε ενυδατωμένοι. Πίνετε άφθονο νερό.**

Γ. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

- **Αποφύγετε και περιορίστε τις εξωτερικές δραστηριότητες**
 - Μεταφέρετε τη διεξαγωγή του μαθήματος της γυμναστικής από εξωτερικούς χώρους σε κατάλληλη κλειστή αθλητική αίθουσα. Εφόσον δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, το μάθημα για τον αθλητισμό μπορεί να γίνει στην κανονική τάξη των παιδιών ή σε ασφαλείς εσωτερικούς σχολικούς χώρους.
 - Αναβάλετε τυχόν εκπαιδευτικές επισκέψεις (π.χ. σε θέατρα, μουσεία) ή σχολικές εκδρομές.
 - Συμβουλευστε τους μαθητές να αποφύγουν δραστηριότητες με έντονη σωματική άσκηση, όπως για παράδειγμα ποδοσφαιρικούς αγώνες ή άλλα ανταγωνιστικά αθλήματα στη διάρκεια των διαλειμμάτων, και ενθαρρύνετε εναλλακτικές δραστηριότητες.
- **Μεριμνήστε για την καλή ποιότητα του αέρα στις τάξεις**
 - Ελαχιστοποιείστε τη διείσδυση εξωτερικού αέρα στους εσωτερικούς χώρους διατηρώντας όσο το δυνατόν κλειστά τα παράθυρα και τις πόρτες στις αίθουσες διδασκαλίας καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής περιόδου.
 - Φροντίστε να καθαριστούν, πριν από την έναρξη των μαθημάτων, με υγρό πανί, όλες οι επιφάνειες επαφής και εργασίας (π.χ. τραπέζια, πάγκοι).
 - Δώστε οδηγίες στο προσωπικό καθαριότητας ώστε μετά το τέλος της ημέρας να σφουγγαριστούν οι αίθουσες διδασκαλίας και να καθαριστούν με υγρό πανί όλες οι επιφάνειες επαφής και εργασίας (π.χ. τραπέζια, πάγκοι).