

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Επιστήμη της ζωής, Βιολογία

Τεύχος 2ο

Στρατηγικές και μέτρα προστασίας κατά του COVID-19

ΠΛΥΣΙΜΟ ΧΕΡΙΩΝ



Βρέξτε τα χέρια σας στο τρεχούμενο νερό, σε στάση προς τα κάτω.



Πάρτε υγρό σαπούνι και κάντε σαπουνάδα σ' όλες τις επιφάνειες των χεριών.



Τρίψτε παλάμη με παλάμη.



Τρίψτε ανάμεσα στα δάκτυλα με τη δεξιά παλάμη πάνω στη ράχη του αριστερού χεριού και αντίστροφα.



Τοποθετήστε τα χέρια παλάμη με παλάμη, πλέξτε τα δάκτυλα και τρίψτε καλά.



Τρίψτε τις ράχες των δακτύλων του αριστερού χεριού στη παλάμη του δεξιού χεριού και αντίθετα.

ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΓΚΑΤΣΗΣ

Υπεύθυνος ΕΚΦΕ Καρδίτσας

Μάιος 2020

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	2
2. Εισαγωγή: Ατομικές προφυλάξεις	2
3. Μάσκες προσώπου, χρήση, κάλυψη προσώπου	4
4. Παγκόσμια προληπτικά μέτρα προστασίας και προστασίας σε εθνικό επίπεδο	5
5. Στρατηγική μετριασμού έναντι στρατηγικών καταστολής.....	6
6. Μαθησιακές δραστηριότητες (φύλλο εργασίας)	7

ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ

ιός, κορωνοϊός, απολύμανση, μάσκα προσώπου, αναπνευστική συσκευή, πρόληψη, μετριασμός

Οι σημειώσεις βασίστηκαν σε αξιόπιστες πληροφορίες και αξιόπιστες πηγές πληροφοριών από το Υπουργείο υγείας της Αυστραλίας αλλά και site που παρέχουν επίσημες επιστημονικές πληροφορίες και έχουν σχέση με τεχνολογίες VR και AR. Θα σας δώσει μια σύντομη εισαγωγή για το τι είναι πραγματικά οι ιοί, ποια είναι η προέλευση και η δομή τους και ποιες μολυσματικές ασθένειες μπορούν να προκαλέσουν (και επίσης ποιες δεν μπορούν).

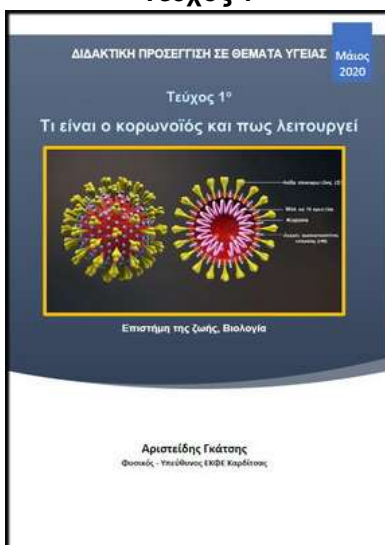
Όπως και σε πολλές άλλες περιπτώσεις, η γνώση και σωστή πληροφόρηση δημιουργεί επίγνωση και ευαισθητοποίηση, ενώ η παραπληροφόρηση προκαλεί πανικό και φόβο.

Οι μαθητές θα μπορούν:

- Να γνωρίζουν τα συμπτώματα, τα μέτρα προφύλαξης και ατομικής υγιεινής
- Να εμπεδώσουν την χρήση και την αξία της μάσκας και άλλων μεθόδων προφύλαξης
- Να κατανοούν γιατί πάρθηκαν τόσο αυστηρά μέτρα για όλο τον πληθυσμό

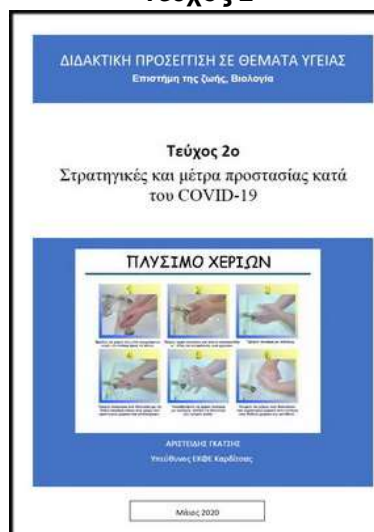
• ΤΕΥΧΗ:

Τεύχος 1



Τι είναι ο κορωνοϊός και πως λειτουργεί

Τεύχος 2



Στρατηγικές και μέτρα προστασίας κατά του COVID-19

Τεύχος 3



COVID-19 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σε αυτό το μάθημα, θα εξετάσουμε ποιες προφυλάξεις υγιεινής πρέπει να ληφθούν για την πρόληψη της μόλυνσης και θα εξηγήσουμε πώς να χρησιμοποιήσετε προστατευτικό εξοπλισμό. Στο δεύτερο μέρος, θα εξετάσουμε πώς αντιδρούν οι εκπρόσωποι των κρατών, των χωρών και των εταιρειών στην τρέχουσα πανδημία για την πρόληψη των μαζικών οικονομικών και κοινωνικών ζημιών. Τέλος, θα μπορέσουμε να δημιουργήσουμε μια αφίσα πληροφοριών για τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Όπως έχουμε μάθει, ο ιός της γρίπης και ο ιός SARS-CoV-2 (που προκαλεί τον COVID-19) μεταδίδονται από σταγονίδια (φτέρνισμα, βήχα, ψεκάσμο), φυσική επαφή, μολυσμένα αντικείμενα ή επιφάνειες. Για αυτόν τον λόγο, εφαρμόζονται προληπτικές προφυλάξεις υγιεινής:

- συχνό πλύσιμο χεριών ή χρήση απολυμαντικών (σε χέρια και συχνά χρησιμοποιούμενες επιφάνειες, π.χ. λαβές, κινητά τηλέφωνα, πληκτρολόγια υπολογιστή κ.λπ.)
- σωστή «αναπνευστική» συνήθεια (να φταρνίζομαστε όχι στο χέρι αλλά μάλλον στην κάμψη του αγκώνα ή σε ένα χαρτομάντηλο, τον οποίο πετάμε αμέσως)
- να μην αγγίζουμε το πρόσωπό μας με βρώμικα χέρια (ο ιός μπορεί να εισέλθει στο σώμα μέσω του ρινικού βλεννογόνου ή του ματιού)
- μείωση της κοινωνικής επαφής στο ελάχιστο στην φάση της έξαρσης (διαμονή στο σπίτι, απόσταση από τους άλλους τουλάχιστον 2 μέτρων σε δημόσιο χώρο κ.λπ.), θα μάθουμε περισσότερα στο επόμενο μέρος του μαθήματος

Λοιπόν, πώς να πλένετε τα χέρια σας σωστά (ειδικά μετά από επαφή με ξένες (δημόσιες) επιφάνειες, άλλο άτομο, αφού έρθετε από έξω, πριν φάτε); Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, το πιο σημαντικό είναι ο **χρόνος** και η **πληρότητα** του πλυσίματος των χεριών μας με σαπούνι για τουλάχιστον **20 δευτερόλεπτα** - το σαπούνι και το αλκοόλ στο απολυμαντικό θα διαταράξουν το περιβάλημα των λιπιδίων του βιριόνιου και έτσι θα το καταστρέψουν.

Για παράδειγμα, μπορείτε να ακολουθήσετε τις οδηγίες εδώ:

https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/

ή να δείτε ένα ενδεικτικό βίντεο του ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ όπου χρησιμοποιείται χρώμα αντί για σαπούνι: <https://www.youtube.com/watch?v=3gVq0knGGkA&pbjreload=10>



Εικόνα 1 Οδηγίες πλυσίματος χεριών από το τμήμα ελέγχου λοιμώξεων

2019-nCoV, ένας «ύπουλος» εχθρός

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΟΪΟ
(οδηγίες προς ταξιδιώτες σε περιοχές της Κίνας με κρούσματα)

Αποφυγή επαφής με ασθενείς που έχουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού (π.χ. βήχας).

Προσεκτικό πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή επάλειψη των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα.

Κόλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντιλο κατά τη διάρκεια του βήχα ή του φταρνίσματος. Άμεση απόρριψη του χαρτομάντιλου μετά τη χρήση και το πλύσιμο των χεριών.

Αποφυγή χειραψίας και επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη και τα μάτια.

Αναζήτηση ιατρικής βοήθειας σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων και αναβολή της επιστροφής μέχρι την πλήρη ανάρρωση.

Ψηφιακή απεικόνιση του νέου κορωνοϊού που έγινε από τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών (CDC) στην Ατλάντα (ΗΠΑ).

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Πυρετός άνω των 38 βαθμών**
- Βήχας**
- Δύσπνοια και άλλα συμπτώματα από το αναπνευστικό**

15%-20% όσων προσβληθούν από τον νέο ιό εκτιμάται ότι θα χρειαστούν νοσηλεία

2 έως 14 ημέρες μετά την έκθεση στον ιό εμφανίζονται τα συμπτώματα

1,4 έως 2,5 άτομα εκτιμάται ότι μολύνει κάθε ασθενής

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΕΜΦΑΝΙΣΟΥΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ μετά την επιστροφή από το ταξίδι στην Κίνα

Αναζήτηση ιατρικής βοήθειας ή επικοινωνία με τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας
Τηλ. 210-52.12.054

Άμεση αναφορά του πρόσφατου ταξιδιωτικού ιστορικού.

Χρήση μάσκας

ΠΗΓΗ: Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας

Εικόνα 2. Μέτρα προστασίας και συμπτώματα από τον covid-19, σύμφωνα με τον Δημόσιο Οργανισμό Υγείας

3. ΜΑΣΚΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ, ΧΡΗΣΗ, ΚΑΛΥΨΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Η αξιολόγηση του κατά πόσον θα χρησιμοποιήσετε μάσκα υφάσματος ή αναπνευστική μάσκα για να καλύψετε το πρόσωπό σας εξαρτάται από την αξιολόγηση του κινδύνου του περιβάλλοντος στο οποίο κινείται το άτομο και τη δραστηριότητα που ασκεί. Η χρήση ειδικού προστατευτικού εξοπλισμού σε λάθος μέρη είναι επικίνδυνη. Μάθετε πού χρησιμοποιείται ο κάθε εξοπλισμός:

ΚΟΙΝΕΣ ΜΑΣΚΕΣ ΕΝΑΝΤΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΗΡΩΝ



**Απλή ή πάνινη μάσκα
(χειρουργική)**



**Αναπνευστική μάσκα
(FFP1, FFP2 και FFP3)**

Ή

Προτού προχωρήσουμε παρακάτω, ας διευκρινίσουμε μόνο μια τεχνική διαφορά μεταξύ μιας «μάσκας» (mask) και ενός «αναπνευστήρα» (respirator). Στην καθημερινή γλώσσα αναφέρουμε συχνά ως μάσκες και τους δύο τύπους.

Στο εξής, όταν αναφερόμαστε σε "μάσκα" συμφωνούμε ότι εννοούμε την κοινή χειρουργική μάσκα (sply) και με τον όρο "αναπνευστήρας" τις ειδικές μάσκες τύπου N95, KN95, FFP2 κλπ.

Οι αναπνευστικές συσκευές FFP3, καθώς και η προστασία των ματιών, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται κυρίως από επαγγελματίες υγείας που εργάζονται σε επαφή με μολυσμένα αερολύματα, όπως κλινικές μολυσματικών ασθενειών με μολυσμένους ασθενείς ή από ιατρικό προσωπικό έκτακτης ανάγκης ή εργαστηριακό προσωπικό (κέντρα COVID). Συσκευές αναπνοής ή μισές μάσκες σε επίπεδο FFP3 συνιστώνται επίσης για χρήση από εργαζόμενους σε εγκαταστάσεις επεξεργασίας λυμάτων που βρίσκονται κοντά στις τεχνολογίες λειτουργίας υδρατμών.

Οι αναπνευστικές συσκευές FFP2 είναι κατάλληλες για επαγγέλματα όπως γιατροί, φαρμακοποιοί. Επιπλέον, αυτοί οι αναπνευστήρες είναι κατάλληλοι για ιατρικό προσωπικό σε σημεία δειγματοληψίας και οδοντίατροι, οι οποίοι θα πρέπει να έχουν συμπληρωμένο αναπνευστήρα με ασπίδα. Κατάλληλοι επίσης για πωλητές, οδηγούς δημόσιων μεταφορών, πυροσβέστες, αστυνομικούς και μέλη του στρατού, αρκεί να βρίσκονται σε συχνή άμεση επαφή με το κοινό. Τέλος θα πρέπει να χρησιμοποιούνται στη βιομηχανία τροφίμων, στα λεγόμενα «καθαριστήρια».

Οι μάσκες μίας χρήσης, οι μάσκες υφασμάτων ή οι αναπνευστήρες FFP1 συνιστώνται για τους απλούς πολίτες, άλλα επαγγέλματα και δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων των εργαζομένων στη βιομηχανία ή τη βιομηχανία τροφίμων.

4. ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΕ ΕΘΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Ας ρίξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στο πόσο γρήγορα εξαπλώνεται ο ιός παγκοσμίως. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει κηρύξει την εξάπλωση του Covid-19 ως πανδημία στις 11 Μαρτίου 2020, περίπου δύο μήνες μετά τον (επίσημο) θάνατο του πρώτου ασθενούς στην Κίνα (9 Ιανουαρίου 2020) και τις πρώτες επίσημες εξετάσεις για τη διάγνωση του ιού (SARS-CoV-2 · 12 Ιανουαρίου 2020). Παρόλο που η Κίνα προσπάθησε να σταματήσει την εξάπλωση, οι πρώτες υποθέσεις εκτός των συνόρων της καταγράφηκαν στα μέσα Ιανουαρίου και έκτοτε ο αριθμός των κρουσμάτων παγκοσμίως έχει αρχίσει να αυξάνεται ραγδαία.

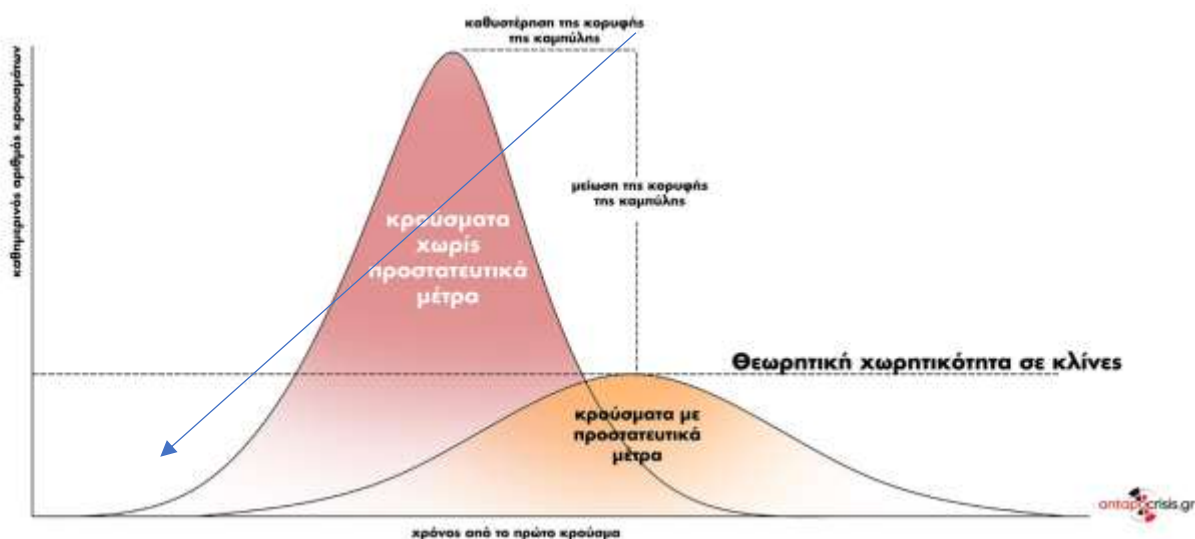
Πηγή: https://el.wikipedia.org/wiki/Πανδημία_κορονοϊού_2019–20

Τώρα διαβάστε το ακόλουθο πρόβλημα και μελετήστε το παρακάτω γράφημα:

Αν και η πορεία της νόσου είναι ήπια στους περισσότερους ασθενείς, περίπου το 20% των περιπτώσεων απαιτούν νοσηλεία, το 5% απαιτεί ICU (μονάδα εντατικής θεραπείας) και περίπου το 1% απαιτεί πολύ εντατική θεραπεία με εξειδικευμένους αναπνευστικούς πνεύμονες ή ECMO (εξωσωματική οξυγόνωση).

Εάν πολλοί άνθρωποι αρρωστήσουν ταυτόχρονα, αυτό θα ασκήσει μεγάλη πίεση στο κρατικό σύστημα υγείας, έτσι τα κράτη και οι χώρες πρέπει τουλάχιστον να προσπαθήσουν να μειώσουν την εξάπλωση της νόσου. Όσο περισσότερο μειώνουμε τον αριθμό των λοιμώξεων, τόσο καλύτερα θα το διαχειριστεί το σύστημα υγείας μας, μειώνοντας έτσι τη θνησιμότητα. Εάν το παρατείνουμε αυτό με την πάροδο του χρόνου, θα φτάσουμε σε ένα σημείο όπου θα βρεθεί ο τρόπος αντιμετώπισης της νόσου, εξαλείφοντας πλήρως τον κίνδυνο κορωνοϊού. Επομένως, ο στόχος μας δεν είναι να απαλλαγούμε από τους φορείς ιών κορωνοϊού, αλλά να τους συγκρατήσουμε. Ένας σημαντικός παράγοντας είναι επομένως ο χρόνος / ταχύτητα με την οποία τα κράτη παρεμβαίνουν. Δεδομένου ότι ο αριθμός των πραγματικών περιπτώσεων είναι ακόμη πολύ υψηλότερος από τον επίσημο αριθμό των αναγνωρισμένων ασθενών, γενικά μπορεί να ειπωθεί ότι όσο πιο γρήγορα τόσο καλύτερα, και η κάθε μέρα μετράει. Αυτό φαίνεται από το ακόλουθο γράφημα:

Πηγή: <https://medium.com/tomas-pueyo/κοροναϊός-γιατί-θα-πρέπει-να-δράσουμε-τώρα-baf841655a8f>



Οι αρχηγοί κρατών και χωρών αντιμετωπίζουν δύσκολες αποφάσεις σχετικά με το πώς να εφαρμόσουν αυστηρές προφυλάξεις και πόσο θα θέσουν σε κίνδυνο την οικονομία τους από τη μία και τις ζωές των ανθρώπων από την άλλη. Τι μπορούν να κάνουν λοιπόν;

Έχουν τρεις επιλογές:

1. Καμία αντίδραση από μέρος της πολιτείας.

Ανεμπόδιτος κοροναϊός σημαίνει την κατάρρευση του συστήματος υγείας, το οποίο με τη σειρά του σημαίνει υψηλά ποσοστά θανάτου λόγω έλλειψης εξοπλισμού και ιατρικού εξοπλισμού για ασθενείς με κορωνοϊός, καθώς και όλες τις άλλες κοινές οξείες περιπτώσεις (συμπεριλαμβανομένων περιπτώσεων θανάτων από καρδιακές προσβολές και παρόμοια).

2. Επιλογή «στρατηγικής μετριασμού».

Αυτό σημαίνει ότι δεν προσπαθούμε να αποτρέψουμε την επιδημία, αλλά μόνο να ισιώσουμε λίγο την καμπύλη. Οι στρατηγικές μετριασμού εξακολουθούν να σημαίνουν τη δημιουργία μιας τεράστιας επιδημίας, την κατάποση του συστήματος υγείας, τη θανάτωση εκατομμυρίων ανθρώπων και την απελευθέρωση νέων μεταλλάξεων στον κόσμο.

3. Επιλογή "στρατηγικής καταστολής".

Αυτό σημαίνει ότι προσπαθεί το κράτος να εφαρμόσει αυστηρές προφυλάξεις για να ελέγξει γρήγορα την επιδημία. Τα κράτη μπορούν να αποτρέψουν την έξοδο για μερικές εβδομάδες για να αποκτήσουν χρόνο για να δημιουργήσουν ένα σχέδιο για την εκπαίδευση των πολιτών και τον έλεγχο του ιού έως ότου είναι διαθέσιμο ένα φάρμακο ή εμβόλιο.

Περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τις στρατηγικές κατάστασης και τις προφυλάξεις μπορείτε να βρείτε σε αυτό το άρθρο:

<https://medium.com/@tomaspueyo/coronavirus-the-hammer-and-the-dance-be9337092b56>

Προσπαθήστε να απαντήσετε σε αυτές τις ερωτήσεις:

- Πώς μπορούν μεμονωμένες χώρες να αποτρέψουν την εξάπλωση της νόσου;
- Γιατί είναι απαραίτητο να «εξομαλυνθεί η καμπύλη» του αριθμού των ατόμων που έχουν μολυνθεί;
- Ποια είναι τα μειονεκτήματα της στρατηγικής μετριασμού;

6. ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ (ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ)

1. Επεξεργαστείτε τις πληροφορίες που αποκτήθηκαν σχετικά με το πώς ένα άτομο πρέπει να προστατευτεί με τη μορφή ενός γραφήματος σε αφίσα με τίτλο

"Πώς να προστατευτείτε από τη μόλυνση από το COVID-19".

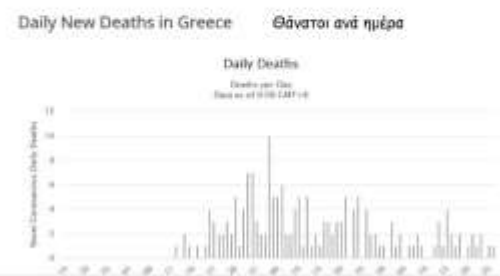
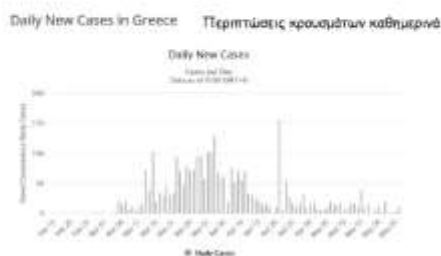
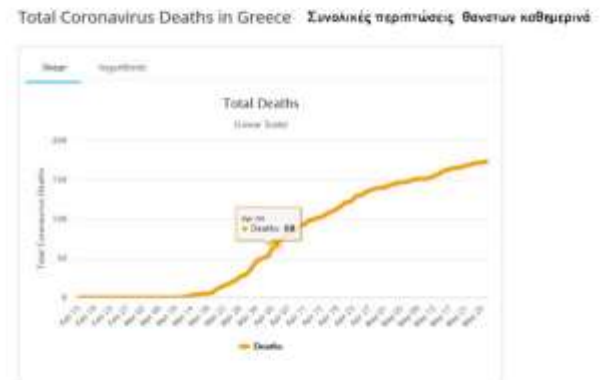
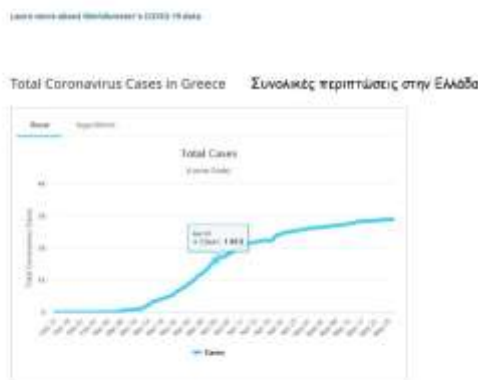
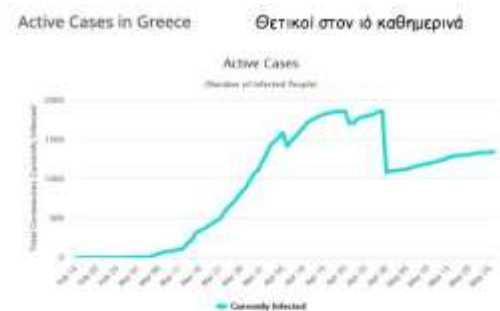
2. Δημιουργήστε μια αφίσα πληροφοριών A3 - A2 χρησιμοποιώντας εικόνες, κείμενα εφημερίδων και επαγγελματικές πηγές, είτε σε ηλεκτρονική είτε σε φυσική μορφή.

Μπορείτε να σχεδιάσετε, ή να χρησιμοποιήσετε φωτογραφίες από το Ιντερνετ κ.λπ. Μπορείτε να δημοσιεύσετε την αφίσα που δημιουργήσατε σε δημόσιο χώρο.

3. Δείτε εδώ ανανεωμένα στατιστικά στοιχεία παγκόσμια αλλά και για κάθε κράτος ξεχωριστά:

<https://www.worldometers.info/coronavirus/>

Δείτε τα στοιχεία για την Ελλάδα και συζητήστε με τον καθηγητή σας τι πιστεύετε ότι θα συμβεί στο μέλλον. Αναπτύξτε πιθανά σενάρια.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ:

1. Βίντεο: Πως μεταδίδεται ο ιός και τι πρέπει να κάνουμε (Με υποστήριξη Ελληνικών υπότιτλων):
 1. Πόσο μεταδοτικός είναι μ' ένα μόνο φτέρνισμα; <https://tinyurl.com/y9fha7v7>
 2. Εκθετική ανάπτυξη και επιδημίες <https://tinyurl.com/ycqn3gyf>
 3. Τι είναι ο κορωνοϊός και τι πρέπει να κάνουμε; <https://tinyurl.com/r44j6>
2. Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας -(Π.Ο.Υ) – ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ-ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ Covid-19 <http://www.emro.who.int/health-topics/corona-virus/questions-and-answers.html>
3. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ: <https://www.eeel.gr/>
4. Υπουργείο Υγείας: <https://www.moh.gov.gr/>
5. Υποστήριξη για Covid-19 του Υπουργείου Υγείας της Αυστραλίας. Βάλτε τα συμπτώματα και δείτε τα αποτελέσματα: <https://www.healthdirect.gov.au>
6. Evan Kyreos, Brand Director, Ζωντανή Επιστήμη με τις τελευταίες εξελίξεις: <https://www.livescience.com/>
7. Εφαρμογή για διαδικτυακή μάθηση με επιστημονικό περιεχόμενο, όπως 3D, AR και VR <https://online.lifelique.com>
8. Ενημέρωση μαθητών για τον κορωνοϊό: <https://www.elsevier.com/education/health-faculty-hub/covid-19>
9. Εθνικός Οργανισμός Υπηρεσιών Υγείας: <https://www.eopyy.gov.gr/>
10. Ερυθρός Σταυρός: <http://www.redcross.gr/>
11. Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών του Υπουργείου Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των Η.Π.Α. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
12. Wikipedia: <https://el.wikipedia.org/wiki/SARS-CoV-2>

13. Wikimedia: Από Geraki - Own work based on: Symptoms of 2019 novel coronavirus.svg by Mikael Häggström., CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=87538583>

Συμπτώματα της COVID-19

(ασθένεια κορωνοϊού 2019)

Συστημικά

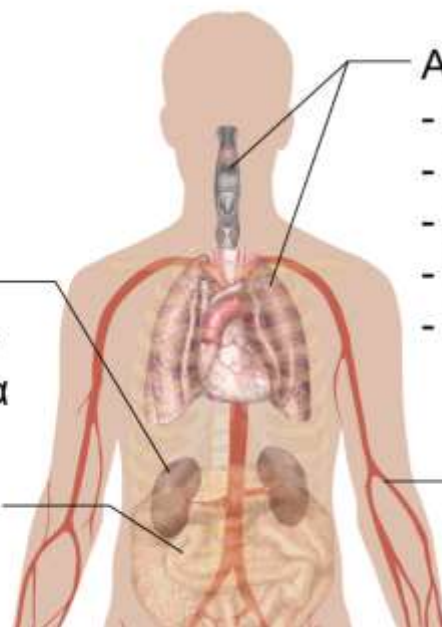
- Πυρετός
- Κόπωση

Νεφρά:

- Μειωμένη λειτουργία

Γαστρικά:

- Διάρροια



Αναπνευστικό:

- Φτάρνισμα
- Καταρροή
- Πονόλαιμος
- Ξηρός βήχας
- Δύσπνοια

Κυκλοφορικό:

- Μειωμένα λευκά αιμοσφαίρια