

ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΗΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ SARS-CoV-2 ΓΙΑ ΤΟΝ ΔΗΜΟ ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.

Τι είναι ο covid -19.....	4
Ατομικά μέτρα υγιεινής.....	5
Οδηγίες για την απομόνωση στο σπίτι.....	5
Οδηγίες για ευπαθείς ομάδες.....	10
Οδηγίες για ατομικές επιχειρήσεις.....	10
Οδηγίες ψυχολογικής υποστήριξης.....	11
Συμμετοχή Δήμου Ξηρομέρου.....	17
Προστασία ευπαθών ομάδων.....	18
Κέντρο Υγείας Αστακού.....	18
Κέντρο Υγείας Μύτικα.....	19
Παράρτημα.....	20

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.

Τις τελευταίες ημέρες η παγκόσμια κοινότητα και η χώρα μας ζει μία πρωτόγνωρη κρίση η οποία έχει αλλάξει την καθημερινότητά μας.

Δεδομένου ότι ο ιός Covid-19 εμφανίστηκε πρόσφατα, η μόνη αντιμετώπισή του είναι η γνώση και η προστασία.

Το σημαντικότερο βήμα είναι η συναίσθηση της ατομικής μας ευθύνης η οποία είναι άμεσα συνυφασμένη με την συλλογική μας ευθύνη.

Με τον παρόντα οδηγό επιχειρήθηκε μία καταγραφή των εννοιών, των μέτρων προστασίας έτσι ώστε οι συμπολίτες μας να ενημερώνονται και να έχουν συγκεντρωτικά τα στοιχεία που απαιτούνται για την προφύλαξή τους.

Επειδή οι εξελίξεις μεταβάλλονται μέρα με την μέρα θα προσπαθήσουμε να τον επικαιροποιούμε και εσείς να ακολουθείτε τις οδηγίες των ειδικών.

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ!!!

Δρ. Μαρία Σακουφάκη

Αμ. Σύμβουλος Δημόσιας Υγείας & Π.Φ.Υ
Δήμου Ξηρομέρου

Ιωάννης Τριανταφυλλάκης

Ιατρός – Δήμαρχος Ξηρομέρου

Στην πόλη Wuhan, επαρχία Hubei, στην Κίνα, εμφανίστηκε συρροή κρουσμάτων πνευμονίας. Στις 9 Ιανουαρίου 2020 οι υγειονομικές αρχές της Κίνας ανακοίνωσαν ότι πρόκειται για νέο στέλεχος κορωνοϊού (2019-nCoV). Οι κορωνοϊοί είναι μία ομάδα ιών που συνήθως προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις με ποικίλη σοβαρότητα στον άνθρωπο και στα ζώα. Εκτιμάται ότι περίπου το ένα τρίτο των λοιμώξεων ανώτερου αναπνευστικού στον άνθρωπο μπορεί να προκαλείται από κορωνοϊούς.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΟΪΟ SARS-COV-2.

Τι είναι COVID-19 και τι SARS-CoV-2;

Ο νέος κορωνοϊός-2019 ονομάζεται τώρα SARS-CoV-2, ενώ η ασθένεια που προκαλεί ονομάζεται COVID-19. Ο ιός ανιχνεύθηκε πρώτη φορά το Δεκέμβριο του 2019 στην περιοχή Γιουχάν της Κίνας και έκτοτε έως σήμερα έχει διασπαρθεί σε περισσότερες από 60 χώρες σε όλο τον κόσμο. Αποτελεί ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού που μέχρι τότε δεν είχε απομονωθεί στον άνθρωπο.

Ποιος είναι ο τρόπος μετάδοσης του ιού;

Παρόλο που ο ιός προέρχεται από τα ζώα, μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο. Η μετάδοση θεωρείται ότι γίνεται κυρίως μέσω του αναπνευστικού με σταγονίδια από το φτέρνισμα, το βήχα ή την εκπνοή.

Πότε μια περίπτωση της νόσου θεωρείται περισσότερο μεταδοτική;

Ένα περιστατικό θεωρείται περισσότερο μεταδοτικό όταν εμφανίζει συμπτώματα, αλλά θα μπορούσε να είναι μεταδοτικό και στην ασυμπτωματική φάση. Δεν γνωρίζουμε το ποσοστό των ασυμπτωματικών κρουσμάτων, ούτε τον ακριβή ρόλο που παίζουν στη μετάδοση του SARS-CoV-2, πιθανολογείται όμως πως είναι μικρότερο από αυτό των συμπτωματικών περιπτώσεων της νόσου.

Ποια είναι τα συμπτώματα της COVID-19 λοίμωξης;

Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν τα κατωτέρω: Πυρετός, βήχας, πονόλαιμος, αρθραλγίες, μυαλγίες, καταβολή και δυσκολία στην αναπνοή

Πόσοι ασθενείς εμφανίζουν σοβαρή νόσο;

Οι περισσότεροι ασθενείς εμφανίζουν ήπια νόσο. Σε περίπτωση βαρύτερης νόσησης, ο ασθενής μπορεί να εμφανίσει σοβαρή πνευμονία και να χρειαστεί νοσηλεία σε νοσοκομείο.

Ποια άτομα κινδυνεύουν περισσότερο;

Τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ηπατοπάθειες ή πνευμονοπάθειες) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρή νόσο.

Γιατί ο αριθμός των κρουσμάτων αυξάνει τόσο γρήγορα;

Οι δύο βασικές αιτίες για την ταχεία αύξηση του αριθμού των κρουσμάτων είναι:

Ότι ο ιός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και ότι έχει βελτιωθεί η δυνατότητα ανίχνευσής του.

Τι σημαίνει έχω έρθει σε επαφή με τον ιό;

«Επαφή», ως προς τον COVID-19, είναι ένα άτομο που δεν παρουσιάζει συμπτώματα ενώ μπορεί να έχει έρθει σε επαφή με περιστατικό νοσούντος ή και ασυμπτωματικού ατόμου από τον COVID-19. Ο κίνδυνος μόλυνσης εξαρτάται από τον βαθμό έκθεσης στον ιό και για να προσδιορισθεί χρειάζεται συγκεκριμένη διερεύνηση από το προσωπικό του ΕΟΔΥ.

Πώς μπορώ να προφυλαχτώ από το COVID-19;

Γενικά προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς ιών του αναπνευστικού, περιλαμβανομένου του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2, αναφέρονται κατωτέρω:

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ.

-)] Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού
-)] Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή παρμό (φτέρνισμα). Αυτό ιδιαίτερα ισχύει για τα άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες.
-)] Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
-)] Σε βήχα ή φτέρνισμα κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
-)] Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20", πριν τη λήψη τροφής και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα, και προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χαρτοπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
-)] Εναλλακτικά του πλυσίματος χεριών, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη.

Τι να κάνω εάν έχω στενή επαφή με κάποιον που υποψιάζομαι πως έχει COVID-19;

Επικοινωνήστε με τον ΕΟΔΥ στο [τηλ: 210.52.12.054](tel:210.52.12.054) ή στο 1135 και μην πραγματοποιήσετε επίσκεψη σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας χωρίς πρότερη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.

Μπορεί η μάσκα να με προστατεύσει αποτελεσματικά από το COVID-19;

Η χρήση μάσκας εμποδίζει τη μετάδοση της νόσου από αυτούς που είναι άρρωστοι στους υπόλοιπους. Η μάσκα χρησιμοποιείται για την προστασία των επαγγελματιών υγείας και δεν συστήνεται η χρήση της στον υγιή πληθυσμό.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΛΗΨΗ ΜΕΣΩΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ.

Κάθε ασθενής με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού (αιφνίδια έναρξη νόσου, με τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: βήχας, πυρετός, δύσπνοια) κατά την προσέλευσή του σε οποιαδήποτε δομή παροχής υπηρεσιών υγείας πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ενδεχόμενο κρούσμα COVID-19, δηλ. με τη λήψη των αναγκαίων μέτρων απομόνωσης από άλλους ασθενείς και επισκέπτες (π.χ. χωριστός χώρος αναμονής) καθώς και με τη λήψη των ενδεδειγμένου ατομικού εξοπλισμού προστασίας από το προσωπικό υπηρεσιών υγείας. Ασθενείς με ήπια συμπτώματα πρέπει να μην επισκέπτονται νοσοκομεία ή άλλες μονάδες υγείας και να παραμένουν στο σπίτι.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ.

Ύποπτο κρούσμα (κριτήρια για εργαστηριακό έλεγχο).

Ασθενείς με σοβαρή οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού που χρειάζονται νοσηλεία ή που νοσηλεύονται.

Νοσηλευόμενοι ή φιλοξενούμενοι σε μονάδες ηλικιωμένων ή χρονίως πασχόντων με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού.

Προσωπικό Υπηρεσιών Υγείας με οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού.

Ηλικιωμένοι ή άτομα με υποκείμενα χρόνια νοσήματα (π.χ. νοσήματα του αναπνευστικού, καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδη διαβήτη, σοβαρή ανοσοκαταστολή) που εκδηλώνουν οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού.

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟ ΚΡΟΥΣΜΑ.

Άτομο με εργαστηριακά επιβεβαιωμένη λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2, ανεξαρτήτως κλινικών συμπτωμάτων και σημείων.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΕΠΑΦΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ.

Άτομα που ήρθαν σε επαφή με ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης με το νέο κορωνοϊό (πχ μέλη οικογένειας, φίλοι, συνάδελφοι, επαγγελματίες υγείας) παρακολουθούν την υγεία τους (θερμομέτρηση δύο φορές την ημέρα) από την ημέρα της τελευταίας επαφής με το κρούσμα και για 14 ημέρες. Σκόπιμο είναι η τακτική (καθημερινή) επικοινωνία με επαγγελματία υγείας για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης. Για όλο το διάστημα της παρακολούθησης (14 ημέρες) πρέπει να εφαρμόζονται τα παρακάτω:

- Διαμονή σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο που χρησιμοποιείται μόνο από το άτομο αυτό.
- Περιορισμός όσων φροντίζουν το άτομο, ιδανικά ένα άτομο που δεν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου (δηλαδή δεν είναι μεγάλης ηλικίας και δεν έχει χρόνιο νόσημα).
- Δεν επιτρέπονται επισκέψεις.
- Διαμονή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας σε διαφορετικό δωμάτιο και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τήρηση απόστασης τουλάχιστο 2m από το άτομο.
- Περιορισμός των μετακινήσεων του ατόμου στο σπίτι, όσο είναι δυνατό.
- Καλός αερισμός των κοινόχρηστων χώρων.

- Καλό πλύσιμο των χεριών πριν και μετά από κάθε επαφή με το άτομο ή το περιβάλλον του (δωμάτιο, αντικείμενα), πριν και μετά την προετοιμασία φαγητού, πριν το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού ανάλογα εάν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα ή όχι).
- Πάντα κάλυψη στόματος και της μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος.
- Προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάλυψη της μύτης και του στόματος, σχολαστικό πλύσιμο στην περίπτωση που αυτά δεν είναι μιας χρήσης.
- Αποφυγή άμεσης επαφής με σωματικά υγρά, ιδιαίτερα σάλιο, πτύελα ή άλλες αναπνευστικές εκκρίσεις και κόπρανα με γυμνά χέρια και εφαρμογή γαντιών μιας χρήσης. Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
- Αποφυγή επαφής με δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα του ασθενή όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, σεντόνια τα οποία μετά από σχολαστικό πλύσιμο επαναχρησιμοποιούνται.
- Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων στο δωμάτιο του ασθενούς καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:50, αν χρησιμοποιείται χλωρίνη αρχικής αραίωσης 5%.
- Καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με τον ίδιο τρόπο. Στην περίπτωση που το άτομο εμφανίσει συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) καλεί άμεσα τον ιατρό του ή τον ΕΟΔΥ (τηλ: 210 5212 054), για να λάβει οδηγίες.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΡΑΜΟΝΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.

-) Αποφυγή των συναθροίσεων και του συγχρωτισμού οπουδήποτε (π.χ. καφετέριες, κινηματογράφοι).
-) Αποφυγή ομαδικών εξωσχολικών δραστηριοτήτων.
-) Αποθάρρυνση συναντήσεων σε σπίτια φίλων, εστιατόρια ή εμπορικά κέντρα
-) Ενθάρρυνση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων εξ αποστάσεως (e-learning).
-) Αποφυγή επαφής με άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες.
-) Συχνό και καλό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι ή αλκοολούχο διάλυμα.
-) Κάλυψη του βήχα ή του φτερνίσματος με χαρτομάντιλο και απόρριψη στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, με το εσωτερικό του αγκώνα.
-) Αποφυγή αγγίγματος ματιών, μύτης και στόματος.
-) Αποφυγή στενής επαφής (χειραψίες, αγκαλιές και φιλιά).
-) Αποφυγή επαφής με άτομα που έχουν συμπτώματα λοίμωξης.
-) Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων, παραμονή στο σπίτι και επικοινωνία με ιατρό ή με τον ΕΟΔΥ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΠΟΠΤΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.

Οι ασθενείς με ήπια συμπτωματολογία και χωρίς σοβαρό υποκείμενο νόσημα (πχ καρδιακό/ αναπνευστικό νόσημα, νεφρική ανεπάρκεια, ανοσοκαταστολή) μπορούν

να νοσηλευθούν στο σπίτι. Επίσης οι συμπτωματικοί ασθενείς που ολοκλήρωσαν τη νοσηλεία στο νοσοκομείο και λαμβάνουν εξιτήριο μπορεί να συνεχίσουν τη θεραπεία στο σπίτι. Η απόφαση πρέπει να είναι αποτέλεσμα προσεκτικής κλινικής αξιολόγησης και αφού προηγουμένως έχουν εξασφαλιστεί οι κατάλληλες συνθήκες νοσηλείας στο σπίτι καθώς και τακτική (καθημερινή) και κατά προτίμηση άμεση επικοινωνία επαγγελματία υγείας με τους ασθενείς.

Σε περίπτωση φροντίδας ύποπτου κρούσματος στο σπίτι, συστήνονται τα παρακάτω:

Οι ασθενείς και τα μέλη των οικογενειών τους πρέπει να εκπαιδευθούν στο να εφαρμόζουν τα κατάλληλα μέτρα περιορισμού μετάδοσης της νόσου σε όλη τη διάρκεια της νοσηλείας στο σπίτι:

-) Διαμονή του ασθενή σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο που χρησιμοποιείται μόνο από αυτόν.
-) Περιορισμός των ατόμων που φροντίζουν τον ασθενή, ιδανικά ένα άτομο που δεν ανήκει σε ομάδα υψηλού κινδύνου. Δεν επιτρέπονται επισκέψεις.
-) Διαμονή των υπόλοιπων μελών της οικογένειας σε διαφορετικό δωμάτιο και εάν αυτό δεν είναι εφικτό, τήρηση απόστασης τουλάχιστο 1m από τον ασθενή.
-) Περιορισμός των μετακινήσεων του ασθενή στο σπίτι και καλός αερισμός των κοινόχρηστων χώρων.
-) Χρήση απλής χειρουργικής μάσκας από το άτομο που φροντίζει τον ασθενή. Αποφεύγεται η επαφή των χεριών με τη μάσκα. Η μάσκα απορρίπτεται όταν είναι εμφανώς λερωμένη ή βρεγμένη καθώς και μετά τη χρήση. Στη συνέχεια εφαρμόζεται υγιεινή των χεριών.
-) Εφαρμογή υγιεινής των χεριών μετά από κάθε επαφή με τον ασθενή ή το άμεσο άψυχο περιβάλλον του, πριν και μετά την προετοιμασία φαγητού, πριν το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας (πλύσιμο με νερό και σαπούνι ή χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού ανάλογα εάν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα ή όχι).
-) Χρήση χειροπετσών μιας χρήσης μετά το πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό χρήση υφασμάτινης πετσέτας η οποία αντικαθίσταται όταν χρησιμοποιηθεί.
-) Εφαρμογή αναπνευστικής υγιεινής από όλους, ιδιαίτερα από τον ασθενή, πάντα (κάλυψη στόματος και μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος, χρήση απλής χειρουργικής μάσκας, χαρτομάντηλων ή εσωτερικού του αγκώνα). Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.
-) Προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάλυψη της μύτης και του στόματος ή σχολαστικό πλύσιμο στην περίπτωση που αυτά δεν είναι μιας χρήσης.
-) Αποφυγή άμεσης επαφής με σωματικά υγρά, ιδιαίτερα σάλιο, πτύελα ή άλλες αναπνευστικές εκκρίσεις και κόπρανα με γυμνά χέρια και εφαρμογή γαντιών μιας χρήσης. Ακολουθεί υγιεινή των χεριών.

-)] Τοποθέτηση των μολυσματικών υλικών του ασθενή (πχ γάντια, μάσκες, χαρτομάντηλα) σε σακούλα που δένει, μέσα στο δωμάτιο, πριν την απόρριψή τους μαζί με τα οικιακά απορρίμματα.
-)] Αποφυγή επαφής με δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα του ασθενή όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, πετσέτες, σεντόνια τα οποία μετά από σχολαστικό πλύσιμο επαναχρησιμοποιούνται.
-)] Καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών και αντικειμένων στο δωμάτιο του ασθενούς καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10
-)] Καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με το ίδιο διάλυμα.
-)] Τοποθέτηση λερωμένων ρούχων, πετσετών και κλινοσκεπασμάτων σε ξεχωριστό σάκο για τα άπλυτα με προσοχή, για αποφυγή επαφής με το δέρμα και τα ρούχα. Πλύσιμο στο πλυντήριο με κοινό οικιακό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία (60°C – 90°C) και καλό στέγνωμα.
-)] Χρήση γαντιών και ρόμπας μιας χρήσης κατά τη διάρκεια καθαρισμού επιφανειών και αποκομιδής λερωμένων με σωματικά υγρά ρούχων, πετσετών και κλινοσκεπασμάτων. Ακολουθεί υγιεινή των χεριών (όπως επισυνάπτεται στο Παράρτημα).
-)] Παραμονή στο σπίτι των ασθενών μέχρι την υποχώρηση των συμπτωμάτων και μετά από ιατρική εκτίμηση και αξιολόγηση.
-)] Όλα τα μέλη της οικογένειας θεωρούνται στενές επαφές και παρακολουθούν την υγεία τους.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΕΝΩΝ ΕΠΑΦΩΝ.

Άτομα που ήρθαν σε επαφή με ύποπτο για COVID-19 κρούσμα (πχ μέλη οικογένειας, επαγγελματίες υγείας) ή με επιβεβαιωμένο κρούσμα παρακολουθούν την υγεία τους από την ημέρα της τελευταίας επαφής και για 14 ημέρες. Στην περίπτωση που εμφανίσουν συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (πχ πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) ή διάρροια, αναζητούν άμεσα ιατρική βοήθεια.

Σκόπιμη είναι η τακτική (καθημερινή) και κατά προτίμηση άμεση επικοινωνία των στενών επαφών με επαγγελματία υγείας για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης. Τα άτομα που θεωρούνται στενές επαφές πρέπει να έχουν οδηγίες σχετικά με τον τρόπο μετάβασης σε συγκεκριμένη νοσηλευτική μονάδα εάν προκύψει ανάγκη.

-)] Προηγούμενη ενημέρωση της νοσηλευτικής μονάδας που θα υποδεχτεί συμπτωματικό ασθενή πριν τη μετάβασή του.
-)] Χρήση από τον ασθενή απλής χειρουργικής μάσκας κατά τη μετάβαση του στη νοσηλευτική μονάδα.
-)] Αποφυγή χρήσης των μέσων μαζικής μεταφοράς. Προτιμάται ή χρήση ασθενοφόρου ή ιδιωτικού οχήματος με ανοιχτά τα παράθυρα.
-)] Εφαρμογή αναπνευστικής υγιεινής από τον ασθενή (κάλυψη στόματος και μύτης κατά τη διάρκεια βήχα ή φταρνίσματος, χρήση απλής χειρουργικής μάσκας, χαρτομάντηλων ή εσωτερικού του αγκώνα) καθώς και υγιεινής των χεριών. Τήρηση απόστασης τουλάχιστον 1m από τους γύρω του τόσο κατά

τη διάρκεια της μετάβασης στη νοσηλευτική μονάδα όσο και κατά τη διάρκεια της αναμονής για εξέταση.

-) Καθαρισμός και απολύμανση των επιφανειών που λερώθηκαν κατά τη διάρκεια της μετάβασης του ασθενούς στη νοσηλευτική μονάδα, από αναπνευστικές εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΟΜΑΔΕΣ.

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα για τη λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2, τα ηλικιωμένα άτομα καθώς και άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα (π.χ. χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, κακοήθειες κτλ), ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για εμφάνιση σοβαρής νόσου και επιπλοκών.

Κατά συνέπεια για αυτές τις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού, με έμφαση στα ακόλουθα:

-) Αποφυγή επαφής με άτομα με συμπτωματολογία λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος.
-) Αποφυγή όλων των μη απαραίτητων ταξιδιών, ιδιαίτερα σε περιοχές ή χώρες με επιβεβαιωμένη μετάδοση του ιού στην κοινότητα.
-) Εφαρμογή της υγιεινής των χεριών και αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
-) Συμμόρφωση στη χρόνια φαρμακευτική αγωγή που ενδεχομένως λαμβάνουν και στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.
-) Αποφυγή χώρων συγχρωτισμού και εκδηλώσεων εκτός αν είναι απαραίτητο
-) Άμεση επικοινωνία με τον θεράποντα ιατρό σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος και ιατρική αξιολόγηση.
-) Αποφυγή επισκέψεων σε νοσηλευόμενους ασθενείς.
-) Αποφυγή επισκέψεων σε χώρους υπηρεσιών υγείας χωρίς σοβαρό λόγο.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ ΣΤΙΣ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ.

-) Σε κάθε επιχείρηση θα πρέπει στην είσοδο να υπάρχει συσκευασία απολυμαντικού.
-) Κάθε άτομο που μετακινείται εκτός σπιτιού πρέπει να φέρει μαζί του απολυμαντικό ή απολυμαντικά μαντιλάκια. Τα δοχεία απορριμμάτων που ρίχνονται, τα απολυμαντικά μαντιλάκια, που χρησιμοποίησε ο ασθενής θα πρέπει να φέρουν εσωτερική πλαστική σακούλα με ενοποιημένο σχοινί κλεισίματος.
-) Ο χώρος αναμονής(σαλόνι) θα πρέπει πριν το άνοιγμα ή μετά το πέρας της προηγούμενης χρήσης να απολυμαίνεται (δάπεδο, καρέκλες, τραπέζια). Στα τραπέζια δεν πρέπει αυτήν την περίοδο να υπάρχουν περιοδικά, και διαφημιστικά φυλλάδια.

-)] Εάν έχει συσκευασία παροχής πόσιμου νερού να χρησιμοποιούνται πλαστικά κύπελλα σε θήκη και όχι χύμα.
-)] Εάν η επίσκεψη στο γραφείο γίνεται με τηλεφωνικό ραντεβού καλό είναι να ενημερώνεται ο πελάτης ότι εάν έχει βήχα να μην προσέλθει ή εάν είναι επιτακτική ανάγκη να προσέλθει με μάσκα.
-)] Χαιρετάμε με άγγιγμα των αγκώνων και κρατάμε απόσταση δύο μέτρων από τον συνομιλητή μας.
-)] Πλένουμε τα χέρια μας μετά την χρήση της τουαλέτας και όταν πιάνουμε ακάθαρτα αντικείμενα.
-)] Στις μετακινήσεις με μέσα ΜΜ μετά την αποβίβαση απολυμαίνουμε τα χέρια μας. Εάν το Λεωφορείο έχει πολλούς επιβάτες αποφεύγουμε το πρόσωπο του συνεπιβάτη στρέφοντας το πρόσωπο μας σε λοξή θέση αριστερά η δεξιά Μόλις φθάσουμε στην εργασία μας πλένουμε τα χέρια μας ή τα απολυμαίνουμε.
-)] Εάν χρησιμοποιούμε δικό μας όχημα στις μετακινήσεις που όμως γίνεται χρήση και από άλλα άτομα θα πρέπει με ένα απολυμαντικό μαντιλάκι να απολυμάνουμε τις χειρολαβές στις πόρτες το τιμόνι και τους λεβιέδες ταχύτητας και χειρόφρενου.
-)] Στις οικονομικές συναλλαγές χρησιμοποιούμε την κάρτα την οποία απολυμαίνουμε μετά την χρησιμοποίηση της και όχι νομίσματα.
-)] Γυρίζοντας σπίτι απολυμαίνουμε τα χέρια μας πριν μπούμε με απολυμαντικό χαρτομάντιλο ή υγρό απολυμαντικό. Βγάζουμε τα παπούτσια και τα εξώρουχα και τα βάζουμε στο μπαλκόνι να αερισθούν, πλένουμε τα χέρια μας και το πρόσωπο και αλλάζουμε εσώρουχα. Τα ρούχα αφήνονται να αερισθούν για μισή τουλάχιστον ώρα. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται σε κάθε πολύωρη έξοδο από το σπίτι.
-)] Δεν πηγαίνουμε γυμναστήριο και σε άλλες κλειστές εκδηλώσεις η συναντήσεις. Εφόσον έχουμε βήχα δεν πηγαίνουμε στο γιατρό χωρίς μάσκα. Δεν πρέπει να εκτιθέμεθα σε ψυχρό περιβάλλον.
-)] Εάν πρέπει να πάτε σε συνάντηση (καφέ κ.λ.π.) ανοίγετε την πόρτα με την μύτη του παπουτσιού η τον αγκώνα, εάν η πόρτα έχει χειρολαβή με το χέρι σας και αφού μπείτε στην αίθουσα απολυμάνετε τα χέρια σας με απολυμαντικό η ένα απολυμαντικό μαντιλάκι. Δεν αγγίζουμε καταλόγους ή διαφημιστικά έντυπα, αλλά ζητούμε από το προσωπικό(σε απόσταση) να δώσουμε την παραγγελία.

ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ COVID-19 ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ.

-)] Τις τελευταίες εβδομάδες με την εμφάνιση κι εξάπλωση του ιού SARS-CoV2, καθώς και με τον χαρακτηρισμό της λοίμωξης που προκαλείται από αυτόν (COVID-19) από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως πανδημία, πολλές χώρες έχουν κληθεί να πάρουν πολύ αυστηρά μέτρα. Ζητούν από τους πολίτες που έχουν προσβληθεί ή εκτεθεί στον κορωνοϊό να κρατήσουν κοινωνικές αποστάσεις ή να μπουν είτε σε καραντίνα είτε σε απομόνωση, με στόχο να μειωθεί η εξάπλωση της νόσου. Μερικοί από τους όρους που θα

συναντήσεις και συνδέονται με την αντιμετώπιση της πανδημίας είναι οι παρακάτω:

-) Κοινωνική απόσταση: αναφέρεται στην αποφυγή στενής επαφής με άλλα άτομα, στη διατήρηση ασφαλούς απόστασης (συνήθως ένα με δύο μέτρα) από τους υπόλοιπους ανθρώπους, καθώς και στην αποφυγή συγκέντρωσης σε χώρους όπως σχολεία, καταστήματα, εκκλησίες και μεταφορικά μέσα.
-) Καραντίνα: περιλαμβάνει την απόλυτη αποφυγή της επαφής με άλλους ανθρώπους σε περίπτωση που κάποιος έχει εκτεθεί στον ιό, για να διαπιστωθεί αν θα εκδηλώσει ή όχι τη νόσο.
-) Απομόνωση: σημαίνει την απομάκρυνση κάποιου που έχει προσβληθεί από τον ιό, ώστε να μην τον μεταδώσει σε άλλους.
-) Τα μέτρα αυτά, αν κι από το σύνολο των επιστημόνων που ασχολούνται με την πανδημία κρίνονται ως επιβεβλημένα, ενδέχεται σε συνδυασμό με τη συνεχιζόμενη απειλή που προέρχεται από την επέλαση της πανδημίας να σου προκαλέσουν έντονα κι αρνητικά συναισθήματα, όπως:
 -) Φόβο κι άγχος. Είναι πολύ σύνηθες να υπάρχει ανησυχία και φόβος για εσένα ή τα αγαπημένα σου πρόσωπα για πιθανή εκδήλωση της ασθένειας και τη μετάδοσή της, καθώς και για τη βαρύτητα και για την έκβασή της. Είναι επίσης φυσιολογικό να υπάρχουν ανησυχίες όσον αφορά την προμήθεια αγαθών, το διάλειμμα από τη δουλειά ή την εκπλήρωση των οικογενειακών υποχρεώσεων. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να εμφανίσουν προβλήματα στον ύπνο ή ακόμα και στην εκτέλεση καθημερινών εργασιών. Μπορεί επίσης να παρατηρήσεις αυξητική τάση της κατανάλωσης αλκοόλ, αύξηση του καπνίσματος ή ακόμη και κατάχρηση ψυχοδραστικών ουσιών
 -) Θλίψη και ανία. Η διακοπή της εργασίας και των δραστηριοτήτων που δίνουν νόημα στη ζωή του καθενός μας και η μειωμένη επαφή με άλλα άτομα διαταράσσουν την καθημερινότητά μας, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη διάθεση κι έντονη βαρεμάρα.
 -) Θυμός κι εκνευρισμός. Η απομόνωση και η καραντίνα η δική σου ή των αγαπημένων σου προσώπων, καθώς και η σταδιακή διακοπή της λειτουργίας των καταστημάτων και των χώρων αναψυχής μπορεί να σε οδηγήσουν σε μια αίσθηση περιορισμού της προσωπικής σου ελευθερίας, με αποτέλεσμα να νιώθεις αυξημένη ένταση κι εκνευρισμό. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να νιώσεις επίσης θυμό ή απέχθεια για τις ιατρικές υπηρεσίες που σε υπέβαλαν είτε σε καραντίνα είτε σε απομόνωση, ή και για άλλα άτομα εάν θεωρήσεις ότι εκτέθηκες στον ιό λόγω αμέλειας κάποιου άλλου προσώπου.
 -) Στιγματισμός. Αν κάποιος νοσήσει ή έχει εκτεθεί στον SARS-CoV-2, μπορεί να νιώθει στιγματισμένος από ανθρώπους που φοβούνται ότι θα κολλήσουν από αυτόν. Τα ίδια συναισθήματα μπορεί να νιώθουν και μέλη της οικογένειας ενός ατόμου που νοσεί από COVID-19, καθώς αισθάνονται ότι έχουν διαφοροποιηθεί από την υπόλοιπη κοινωνική τους ομάδα.
 -) Η αντίδραση του κάθε ατόμου επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως η προσωπικότητα, το μικρο-περιβάλλον του (οικογένεια, φίλοι, εργασιακός

χώρος) και η κοινότητα μέσα στην οποία ζει. Οι ομάδες πληθυσμού που φαίνεται να επηρεάζονται περισσότερο και να εμφανίζουν εντονότερες εκδηλώσεις στρες είναι:) Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ή άτομα που έχουν κάποια χρόνια νόσο και παρουσιάζουν αυξημένη πιθανότητα να νοσήσουν σοβαρά από τον COVID19

-) Τα παιδιά και οι έφηβοι
-) Εκείνοι που βρίσκονται στη πρώτη γραμμή αντιμετώπισης του ιού, όπως ιατροί και νοσηλευτικό προσωπικό
-) Άτομα που πάσχουν ήδη από κάποια ψυχιατρική διαταραχή

Πιθανές αιτίες αύξησης του στρες θεωρούνται:

-) Η μείωση των δραστηριοτήτων και των προσλαμβανόμενων ερεθισμάτων
-) Οι μειωμένες κοινωνικές επαφές
-) Οι οικονομικές δυσκολίες και η οικονομική επιβάρυνση λόγω της αδυναμίας για εργασία
-) Η έλλειψη αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες
-) Ο χρόνος που διαρκεί η κοινωνική απομόνωση. Μεγαλύτερη διάρκεια συνδέεται με επιβαρυσμένη ψυχική υγεία και συμπτωματολογία μετατραυματικού στρες
-) Ένας ακόμα παράγοντας μπορεί να είναι η ανεπαρκής προμήθεια αγαθών (π.χ., νερό, φαγητό, ένδυση, φάρμακα), όπως και η αδυναμία πρόσβασης σε ιατρική φροντίδα και συνταγογράφηση.
-) Τέλος, η ελλιπής πληροφόρηση μπορεί να προκαλέσει σύγχυση στο γενικό πληθυσμό.

Τρόποι διαφύλαξης της ψυχικής υγείας:

-) Σωστή πληροφόρηση για τον ιό από έγκυρες πηγές και περιορισμός της έκθεσης στα μέσα μαζικής ενημέρωσης: η επαναλαμβανόμενη κι ασταμάτητη έκθεση στην ενημέρωση (τηλεόραση, διαδίκτυο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης) αυξάνει τα επίπεδα άγχους και δυσφορίας. Μπορεί επίσης να αποτελέσει πηγή παραπληροφόρησης.
-) Διατήρηση της επικοινωνίας με τους σημαντικούς ανθρώπους. Για τα περισσότερα άτομα είναι ανακουφιστικό όταν μπορούν να μιλήσουν για τις ανησυχίες τους με φίλους ή με την οικογένειά τους. Η επικοινωνία δημιουργεί πολλές φορές ένα ισχυρό υποστηρικτικό δίκτυο ψυχικής προστασίας για το άτομο του οποίου ο ψυχισμός δοκιμάζεται σημαντικά.
-) Φροντίδα σωματικής υγείας για τη ρύθμιση του συναισθήματος: ισορροπημένη διατροφή, επαρκής ύπνος, ξεκούραση, σωματική άσκηση μέσα στο σπίτι στα πλαίσια του δυνατού, αποφυγή της κατανάλωσης αλκοόλ, του καπνίσματος και της χρήσης ουσιών.
-) Ψυχοεκπαίδευση για το στρες και τη ψυχική δυσφορία (διαχείριση συναισθημάτων):
-) Βοήθεια στην αναγνώριση κι αποδοχή συναισθημάτων για την ομαλοποίηση των συναισθηματικών αντιδράσεων («Αναγνωρίστε στον εαυτό σας ότι

βιώνετε ένα σοβαρό και ακραίο στρεσογόνο γεγονός και ότι θα ακολουθήσουν κάποιες συναισθηματικές αντιδράσεις. Έχετε κάθε δικαίωμα στο συναίσθημα και επιτρέψτε στον εαυτό σας να αισθανθεί θλίψη ή οποιοδήποτε αρνητικό συναίσθημα. Όμως, θυμηθείτε τις δυνάμεις και τις ικανότητες που διαθέτετε για να ανταπεξέλθετε στη δύσκολη αυτή στιγμή.»)

-) Παρατήρηση κι αναγνώριση συμπτωμάτων στρες, ψυχικής δυσφορίας κι επικίνδυνων συμπεριφορών υγείας προς τον εαυτό σας και προς τους οικείους σας → απόκτηση επίγνωσης για τη κατάσταση της ψυχικής σας υγείας κι αποτροπή επιδείνωσης.
-) Ψυχοεκπαίδευση σε συγκεκριμένες στρατηγικές/δεξιότητες μείωσης της δυσφορίας, όπως διαφραγματική αναπνοή, χαλάρωση, χρήση κρύου νερού, μέσα από κείμενα με αναλυτικές οδηγίες ή/και οπτικοακουστικό υλικό στο διαδίκτυο
-) Βασικές δεξιότητες πρακτικής στην αυτοεπικέντρωση (mindfulness) μέσα από μικρής διάρκειας ασκήσεις που υπάρχουν διαθέσιμες στο διαδίκτυο
-) Προετοιμασία ενός σχεδίου δράσης/έκτακτης ανάγκης για την αντιμετώπιση της πανδημίας σε προσωπικό και οικογενειακό επίπεδο.
-) Επικοινωνία κι έκφραση συναισθημάτων και ανησυχιών σε αγαπημένα πρόσωπα και άτομα εμπιστοσύνης, με προγραμματισμό δραστηριοτήτων μέσα στην ημέρα για την αύξηση των θετικών συναισθημάτων: προσπάθεια για την ένταξη ευχάριστων δραστηριοτήτων μέσα στην αλλαγμένη καθημερινότητα.
-) Προσπάθεια δημιουργίας και διατήρησης μιας καθημερινής ρουτίνας χωρίς απαιτητικό κι αγχώδη τρόπο.

Τι μπορώ να κάνω όταν νιώθω ψυχικά πιεσμένος:

-) Αναζητήστε το λόγο για τον οποίο νιώθετε πιεσμένος.
-) Διαχωρίστε τις πιθανές αιτίες σε τρεις κατηγορίες: α) εκείνες για τις οποίες υπάρχει πρακτική λύση, β) εκείνες που θα βελτιωθούν με την πάροδο του χρόνου και γ) εκείνες για τις οποίες δεν μπορείτε πραγματικά να κάνετε κάτι.
-) Προσπαθήστε να αποβάλετε τις ανησυχίες σας για ζητήματα που κατατάσσονται στη δεύτερη και στην τρίτη κατηγορία. Προσπαθήστε να σκεφτείτε: «Σε τι με ωφελεί να ανησυχώ για κάτι που δεν μπορώ να διορθώσω;»

Ενισχύστε την αυτοεπικέντρωσή σας.

-) Η αυτοεπικέντρωση σχετίζεται με την ικανότητά μας να εστιάζουμε την προσοχή στο εδώ και τώρα, και να απομακρύνουμε τον εαυτό μας από σκέψεις και συναισθήματα που δεν σχετίζονται με τη στιγμή την οποία ζούμε, αλλά με το απώτερο μέλλον ή το παρελθόν.
-) Κάντε ένα διάλειμμα από τον καταγισμό των ειδήσεων που δεχόμαστε από παντού.
-) Αποσπάστε τη προσοχή σας κάνοντας πράγματα που σας χαλαρώνουν και σας διασκεδάζουν. Για παράδειγμα, επικοινωνήστε με οικεία πρόσωπα, δείτε μια σειρά ή μια ταινία που σας κινεί το ενδιαφέρον, διαβάστε κάποιο βιβλίο, βγείτε να περπατήσετε λίγο φροντίζοντας να τηρήσετε τις οδηγίες προστασίας.

-)] Σε περιπτώσεις που η ανησυχία δεν υποχωρεί, επικοινωνήστε με τους αρμόδιους φορείς ψυχικής υγείας.

Για τα άτομα που πάσχουν από κάποια ψυχιατρική διαταραχή:

-)] Θα πρέπει να ακολουθήσετε το θεραπευτικό πλάνο που έχει συμφωνηθεί με το θεραπευτή σας για τη διαχείριση της δυσφορίας και των συναισθηματικών κρίσεων.
-)] Θα πρέπει να συνεχίσετε να έχετε τακτική επαφή και θεραπευτική παρακολούθηση, έστω κι από απόσταση με τη χρήση των τεχνολογικών δυνατοτήτων επικοινωνίας μέσω του διαδικτύου, ούτως ώστε να αποτραπεί μια σοβαρή υποτροπή/επιδείνωση των συμπτωμάτων ή ακόμη και μια πιθανή νοσηλεία.
-)] Διασφαλίστε στο μέτρο του εφικτού πως διαθέτετε επαρκή ποσότητα από τη φαρμακευτική σας αγωγή.

Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορωνοϊού (COVID- 19)

-)] Κατά τα τελευταία εικοσιτετράωρα οι κοινωνίες έχουν έρθει αντιμέτωπες με μια πρωτόγνωρη κρίση, που πλήττει καταρχάς την υγεία, αλλά διαχέεται ταχύτατα σε όλα τα επίπεδα του κοινωνικού ιστού, στην εκπαίδευση, την εργασία, τον ελεύθερο χρόνο, τις ατομικές ελευθερίες και τις προσωπικές επιλογές. Οι οργανώσεις προάσπισης και προαγωγής της υγείας, με πρώτο τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, έχουν ήδη προβεί στην έκδοση οδηγιών προστασίας της ψυχικής υγείας για τον γενικό πληθυσμό. Ειδικά για τον πληθυσμό των παιδιών και των εφήβων υιοθετούμε απόλυτα τις οδηγίες που αφορούν στον γενικό πληθυσμό και επιδιώκουμε την εστίασή τους στις ιδιαίτερες ανάγκες και αναπτυξιακές προκλήσεις του παιδιατρικού πληθυσμού.

Συγκεκριμένα:

-)] Προστατεύουμε τα παιδιά και τους εφήβους από την υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με την πανδημία COVID-19. Συμβουλεύουμε κατάλληλα τους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας σχετικά με μια ελεγχόμενη έκθεση σε ένα ή δύο μέσα, την αξιοπιστία και ασφάλεια των οποίων θα έχουμε προηγουμένως συζητήσει μαζί. Αποφεύγουμε την απευθείας έκθεση στη ροή των ειδήσεων των παιδιών μικρότερης ηλικίας
-)] Ωστόσο, ενημερώνουμε τα παιδιά και τους εφήβους με σύντομο για την ηλικία τους τρόπο σχετικά με τα πραγματικά γεγονότα. Η απόκρυψη της κρίσης και η προσπάθεια διατήρησής της ως «μυστικό» μεταξύ των ενηλίκων μπορεί να έχει σύνθετες επιπλοκές. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται από την πρώτη στιγμή τις μεγάλες αλλαγές που επισυμβαίνουν στην καθημερινότητά τους και οι ενήλικες χρειάζεται να ερμηνεύσουν τα γεγονότα, ώστε να μην αφεθεί το έργο της ερμηνείας αποκλειστικά στον χώρο της φαντασίας των παιδιών. Χρειάζεται λοιπόν να εξηγηθούν σε απλή και κατανοητή γλώσσα σύνθετες έννοιες, αλλά κυρίως η αλληλουχία που

οδηγεί στην αναγκαιότητα επιβολής μέτρων περιοριστικών της ελευθερίας τους.

-) Μεριμνούμε για την παροχή κατάλληλων και επαρκών ερεθισμάτων και ιδιαίτερα ενθαρρύνουμε συνεχώς και ενεργητικά το παιχνίδι. Διευκολύνουμε τα παιδιά να αναπτύξουν την δημιουργικότητά τους και να διαχειριστούν τον ελεύθερο χρόνο τους. Είναι σημαντική η αναζήτηση κάποιων δραστηριοτήτων με εκπαιδευτικό χαρακτήρα για τα παιδιά χωρίς όμως να προσπαθούμε να υποκαταστήσουμε το σχολικό πρόγραμμα.
-) Βοηθούμε τα παιδιά να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, όπως το άγχος ή τον φόβο. Κάποιες φορές μπορεί το παιχνίδι ή η ζωγραφική να διευκολύνουν την διαδικασία αυτή. Τα παιδιά αισθάνονται ανακουφισμένα, όταν εκφράζουν και μοιράζονται τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές και προστατευμένο περιβάλλον.
-) Προσφέρουμε στα παιδιά μια προοπτική για το μέλλον, εξηγώντας τους ότι οι επιδημίες έχουν μια αρχή, μια μέση και ένα τέλος.
-) Επιδιώκουμε τη διαμόρφωση μιας νέας καθημερινής ρουτίνας για τα παιδιά, ιδιαίτερα για όσο διάστημα διαρκεί η αποχή από την οργανωμένη εκπαιδευτική διαδικασία του σχολείου. Για παράδειγμα η διατήρηση μιας σταθερής ώρας πρωινής έγερσης, μεσημεριανού γεύματος, ξεκούρασης, εκπαιδευτικής δραστηριότητας και νυχτερινής κατάκλισης βοηθά τα παιδιά να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες, που διαμορφώνονται.
-) Εξασφαλίζουμε για τα παιδιά μια ισορροπημένη διατροφή, καλή υγιεινή ύπνου και τουλάχιστον την ελάχιστη απαραίτητη φυσική δραστηριότητα, ανάλογα με την ηλικία τους. Συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων ζάχαρης και έτοιμου φαγητού από τα παιδιά, η εξασφάλιση απευθείας έκθεσής τους για κάποια ώρα στον ήλιο και η μέτρια έως έντονη φυσική άσκηση επί 60 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.
-) Προσπαθούμε να διατηρήσουμε το δίκτυο των κοινωνικών σχέσεων του παιδιού μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας που θα υποκαταστήσουν σε αυτή την φάση την διά ζώσης επαφή, για παράδειγμα μέσω τηλεφώνου, μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τηλεδιασκέψεων κ.τ.λ.
-) Αναζητούμε ευκαιρίες να διηγηθούμε στα παιδιά θετικές και αισιόδοξες εικόνες από την κοινότητα, για παράδειγμα ατόμων που ανάρρωσαν ή βοήθησαν κάποιον που νόσησε. Εμφυσούμε στα παιδιά αισθήματα σεβασμού, ευγνωμοσύνης και εμπιστοσύνης στους επαγγελματίες υγείας, που φροντίζουν τους ασθενείς με COVID-19.
-) Εξασφαλίζουμε την παραμονή των παιδιών κοντά στην οικογένεια και τους γονείς τους, εφόσον αυτό κρίνεται ασφαλές. Αποφεύγουμε τον αποχωρισμό των παιδιών από τα πρωταρχικά πρόσωπα φροντίδας τους με κάθε τρόπο. Εάν παρόλα αυτά αυτό κριθεί απαραίτητο, εξασφαλίζουμε κατάλληλη παροχή φροντίδας για τα παιδιά, καθώς και τακτική επικοινωνία του παιδιού με του γονείς του, π.χ. τηλεφωνική επικοινωνία του παιδιού με τον γονέα δύο φορές ημερησίως κτλ.

-)] Κατά την διάρκεια στρεσογόνων περιόδων τα παιδιά συχνά προσκολλώνται εντονότερα στους γονείς και μπορεί να γίνονται περισσότερο απαιτητικά. Εάν τα παιδιά σας έχουν ανησυχίες, συζητώντας μαζί τους θα μετριαστεί το άγχος τους. Τα παιδιά παρατηρούν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των ενηλίκων, ώστε να εξάγουν συμπεράσματα σχετικά με τρόπους διαχείρισης των δικών τους συναισθημάτων σε κρίσιμες περιόδους.
-)] Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις ή δυσκολίες συμπεριφοράς απευθυνόμαστε καταρχάς τηλεφωνικά σε ειδικό ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων και εκθέτουμε τις ανησυχίες μας.
-)] Για τα παιδιά με αναπτυξιακού τύπου δυσκολίες, που παρακολουθούν πρόγραμμα παρέμβασης, συστήνεται η επικοινωνία με τους θεραπευτές του παιδιού, ώστε να αναζητηθούν λύσεις συνέχισης της υποστήριξης των δυσκολιών του παιδιού είτε μέσω τηλεδιασκέψεων, είτε μέσω αποστολής κατάλληλου υλικού στους γονείς.
-)] Προστατεύουμε την υγεία μας. Τα παιδιά χρειάζονται έναν κατά τον δυνατόν υγιή ενήλικα δίπλα τους. Ταυτόχρονα η φροντίδα του γονέα για την ατομική του υγεία θα λειτουργήσει και ως πρότυπο μίμησης για τα παιδιά για την προάσπιση της δικής τους υγείας.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ ΣΤΗΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ.

Ο Δήμος Ξηρομέρου, κατόπιν επίσημου εγγράφου που έλαβε από την ΓΓΠΠ, συμμετέχει στην ενημερωτική καμπάνια της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας, με τίτλο: «Δεν φοβόμαστε - προστατευόμαστε / Ασπίδα μας η γνώση», που αφορά τον Κορωνοϊό.

Στα πλαίσια αυτά αναρτά στην ιστοσελίδα του ενημερωτικό υλικό σε ψηφιακή μορφή που αφορά:

-)] Αφίσα με 8 οδηγίες προστασίας των ευπαθών ομάδων.
-)] Αφίσα με τον τηλεφωνικό αριθμό 1135 για κάθε πληροφορία και λήψη οδηγιών.

Για περισσότερες πληροφορίες οδηγηθείτε στον σύνδεσμο: <https://www.civilprotection.gr/el>

Ο Δήμος Ξηρομέρου εναρμονιζόμενος πλήρως με την κείμενη νομοθεσία, εξέδωσε σειρά οδηγιών για τον τρόπο λειτουργίας των υπηρεσιών του Δήμου.

Για το χρονικό διάστημα από 13.3.2020 έως και 24.3.2020, λαμβάνονται τα ακόλουθα μέτρα προστασίας εργαζομένων και κοινού στις υπηρεσίες του Δήμου Ξηρομέρου:

1. Αναστέλλεται η εξυπηρέτηση του κοινού με αυτοπρόσωπη παρουσία των πολιτών σε όλες τις υπηρεσίες του Δήμου Ξηρομέρου μέχρι και 24.3.2020.

Οι πολίτες μπορούν να ζητούν την εξυπηρέτησή τους ηλεκτρονικά και να λαμβάνουν με τον ίδιο τρόπο τα αιτούμενα έγγραφα στα εξής στοιχεία επικοινωνίας:

A) Αστακός τηλ.: 2646360500, fax: 2646042531, e-mail: info@dimosxiromerou.gr, ΚΕΠ Αστακού τηλ.-fax: 2646038040, e-mail: d.astakou@kep.gov.gr

B) Κανδήλα τηλ.: 2646338410, fax: 2646038411, e-mail: d.alyzias@kep.gov.gr

Γ) Φυτείες τηλ.: 2646360321, fax: 2646022696, e-mail: d.fyteion@kep.gov.gr

Με αυτοπρόσωπη παρουσία πολιτών θα εξυπηρετούνται μόνο έκτακτες και επείγουσες περιπτώσεις.

2. Συνιστάται σε όλους τους πολίτες η χρήση των ηλεκτρονικών πληρωμών, για λόγους δημόσιας υγείας και προστασίας.

3. Επιβάλλεται η απομάκρυνση υποχρεωτικά από την υπηρεσία τους μέχρι 24.3.2020 όλων των υπαλλήλων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, με βεβαίωση του προϊσταμένου τους.

4. Η διακίνηση της αλληλογραφίας μεταξύ των υπηρεσιών του Δήμου θα γίνεται αποκλειστικά ηλεκτρονικά, συμπεριλαμβανομένων και όλων των αιτούμενων αδειών προσωπικού (κανονικών, ειδικού σκοπού για τους γονείς μαθητών, αναρρωτικών κ.λ.π.).

5. Ενισχύεται το πρόγραμμα καθαρισμού των δημοτικών κτιρίων με τη συμμετοχή στο πρόγραμμα αυτό και των καθαριστριών τόσο των σχολείων του Δήμου Ξηρομέρου, που παραμένουν κλειστά έως και 24.3.2020, όσο και των Νομικών Προσώπων Πολιτισμός Περιβάλλον Αθλητισμός Παιδεία & Κοινωνική Πρόνοια καθώς και Κοινωφελής Επιχείρηση Δήμου Ξηρομέρου και επιβάλλεται η παρουσία των καθαριστριών τόσο κατά τη διάρκεια λειτουργίας τους, όσον και μετά τη λήξη του ωραρίου λειτουργίας τους, για τον συστηματικό καθαρισμό των χώρων.

Οι καθαρίστριες των σχολείων οφείλουν να χρησιμοποιούν τα είδη ατομικής προστασίας που τους έχουν παραχωρηθεί για τη συνήθη απασχόλησή τους στις σχολικές μονάδες του Δήμου, το σύνολο δε του προσωπικού καθαριότητας εσωτερικών και εξωτερικών χώρων θα φέρει τον προβλεπόμενο εξοπλισμό ατομικής προστασίας.

6. Σε περίπτωση έκδοσης νέας Πράξης Νομοθετικού Περιεχομένου για λήψη μέτρων και πέραν της 24.3.2020, η ισχύς της παρούσας θα παραταθεί εκ νέου, έως την νεότερη τασσόμενη προθεσμία.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΥΠΑΘΩΝ ΟΜΑΔΩΝ.

Σε μια προσπάθεια αποφυγής διασποράς του κορωνοϊού και ελαχιστοποίησης των μετακινήσεων των συμπολιτών μας.

Από 16/3 έως 24/3 συνταγογράφηση φαρμάκων και εξετάσεων σε ηλικιωμένους και ευπαθείς ομάδες από την Κοινωφελή Επιχείρηση Δήμου Ξηρομέρου και το πρόγραμμα Βοήθεια στο Σπίτι σε συνεργασία με τα Κ.Υ. Αστακού, Μύτικα και Ιδιώτες Ιατρούς του Δήμου μας.

ΔΟΜΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΔΗΜΟΥ ΞΗΡΟΜΕΡΟΥ.

ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΑΣΤΑΚΟΥ.

Στα πλαίσια πρόληψης περαιτέρω διασποράς του κορωνοϊού COVID-19 στην κοινότητα και προφύλαξης όλων των πολιτών και ιδιαίτερα όσων ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες από τη νόσηση και τις επιπλοκές του ιού, αποφασίστηκαν αλλαγές στο σύστημα συνταγογράφησης.

ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ 16/03/2020 Η ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ ΘΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΟΝΟ ΚΑΤΟΠΙΝ ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟΥ ΡΑΝΤΕΒΟΥ.

ΓΙΑ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΛΕΙΤΕ ΣΤΟ: ΤΗΛ. 2646360412 ΑΠΟ ΤΙΣ 08.00 - 13.00.

Τα επείγοντα περιστατικά θα συνεχίσουν να εξετάζονται από το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό του Κ.Υ. σε 24ωρη βάση.

Ωστόσο, ασθενείς που εμφανίζουν κάποιο από τα συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού, όπως:

-) πυρετός
-) βήχας
-) ρινική συμφόρηση
-) πονόλαιμος
-) καταρροή
-) δύσπνοια

οφείλουν να επικοινωνούν με το προσωπικό του Κέντρου Υγείας πριν την προσέλευσή τους στο χώρο του Κ.Υ.

ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΕΞΕΤΑΣΗ ΥΠΟΠΤΩΝ ΚΡΟΥΣΜΑΤΩΝ: **2646360400**.

ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΜΥΤΙΚΑ.

Το Κέντρο Υγείας Μύτικα εξέδωσε μία σειρά διαφανειών καθώς και ανακοίνωση ότι όσοι εμφανίζουν συμπτώματα βήχα, πυρετό ή δύσπνοια, να τηλεφωνούν στον ιατρό του Κ.Υ. Μύτικα στο **2646081250** πριν έρθουν για εξέταση, έτσι ώστε να τους δίνονται οι απαραίτητες οδηγίες.

Όλες οι υπηρεσίες του Δήμου εργάζονται και συνεργάζονται συστηματικά με τις Δομές Υγείας του Δήμου, προκειμένου να πετύχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΠΩΣ ΝΑ ΠΛΕΝΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ



0
ΒΡΕΞΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΝΕΡΟ



1
ΒΑΛΤΕ ΑΡΚΕΤΟ ΣΑΠΟΥΝΙ



2
ΤΡΙΨΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ



3
ΤΡΙΨΤΕ ΤΙΣ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ



4
ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ



5
ΤΡΙΨΤΕ ΤΙΣ ΡΑΧΕΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΟ ΧΕΡΙΩΝ



6
ΤΡΙΨΤΕ ΜΕ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΑΝΤΙΧΕΙΡΕΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ



7
ΤΡΙΨΤΕ ΤΙΣ ΠΑΛΑΜΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΜΕΣΟΔΑΚΤΥΛΙΑ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΑ



8
ΞΕΠΛΥΝΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΜΕ ΝΕΡΟ



9
ΣΤΕΓΝΩΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΣΕ ΧΕΙΡΟΠΕΤΣΕΤΑ



10
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗ ΧΕΙΡΟΠΕΤΣΕΤΑ, ΓΙΑ ΝΑ ΚΛΕΙΣΕΤΕ ΤΗ ΒΡΥΣΗ



11
ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΚΑΘΑΡΑ!



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



World Health
Organization

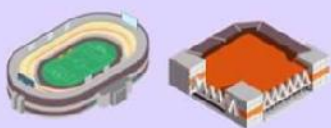


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΝΕΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΩΝ ΜΗ
ΑΝΑΓΚΑΙΩΝ ΤΑΞΙΔΙΩΝ



ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
ΚΕΚΛΕΙΣΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΘΥΡΩΝ,
ΓΙΑ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ



ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΤΩΝ
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΩΝ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΑΝΩ ΤΩΝ
1.000 ΑΤΟΜΩΝ



ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΤΗΣ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΩΝ ΚΑΠΗ
ΓΙΑ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ



ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΤΩΝ
ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΕΚΔΡΟΜΩΝ
ΓΙΑ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ



ΑΥΣΤΗΡΗ ΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ
ΜΕΤΡΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΣΕ
ΚΑΘΕ ΣΥΝΑΘΡΟΙΣΗ ΑΝΩ
ΤΩΝ 50 ΑΤΟΜΩΝ



ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΤΩΝ
ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΩΝ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
ΓΙΑ 4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

Κορωνοϊός:
Δεν φοβόμαστε - Προστατευόμαστε
Ασπίδα μας, η γνώση

1135

Ο τηλεφωνικός
αριθμός για κάθε
πληροφορία

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη

Ε.Ο.Ο.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΗΜΙΑ ΤΟΥ COVID-19

Ο Οδοντίατρός μου **θα με εξυπηρετήσει** όποτε κριθεί **απαραίτητο** το επόμενο διάστημα

Επικοινωνώ **τηλεφωνικά με τον Οδοντίατρο μου** για οτιδήποτε **προκύψει**, σχετικά με την υγεία του στόματός μου

Ενημερώνω τον Οδοντίατρο μου **από το τηλέφωνο** για οποιοδήποτε **πρόβλημα υγείας έχω**

Επισκέπτομαι τον **Οδοντίατρο μου μόνο κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας** σε περίπτωση έντονου πόνου/πρηξίματος

Σε περίπτωση **οδοντιατρικής επέμβασης**, ο Οδοντίατρος λαμβάνει όλα τα

Κατά την επίσκεψή μου στον Οδοντίατρο μου, **τηρώ αυστηρά τους κανόνες**

Οι **μη επείγουσες οδοντιατρικές θεραπείες** προγραμματίζονται **εκ νέου**

Εντατικοποιώ τη **φροντίδα της υγείας του στόματός μου**

COVID-19



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΑΝΑΣΤΟΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΙΑ 14 ΜΕΡΕΣ ΑΠΟ ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΜΑΡΤΙΟΥ



**ΚΟΜΜΩΤΗΡΙΑ,
ΚΕΝΤΡΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**



ΕΜΠΟΡΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ



**ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΑ ΤΥΧΕΡΩΝ
ΠΑΙΓΝΙΩΝ, ΚΑΖΙΝΟ**



**ΚΕΝΤΡΑ
ΔΙΔΑΣΚΕΔΑΣΗΣ**



**ΚΑΦΕΤΕΡΙΕΣ, ΜΠΑΡ,
ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ
ΜΕ ΕΞΑΙΡΕΣΗ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ
DELIVERY ΚΑΙ TAKE-AWAY**



**ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΙ,
ΘΕΑΤΡΑ,
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΕΣ**



ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ



**ΜΟΥΣΕΙΑ,
ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΧΩΡΟΙ**



ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΑΡΚΑ

ΜΕΙΝΕ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΕ

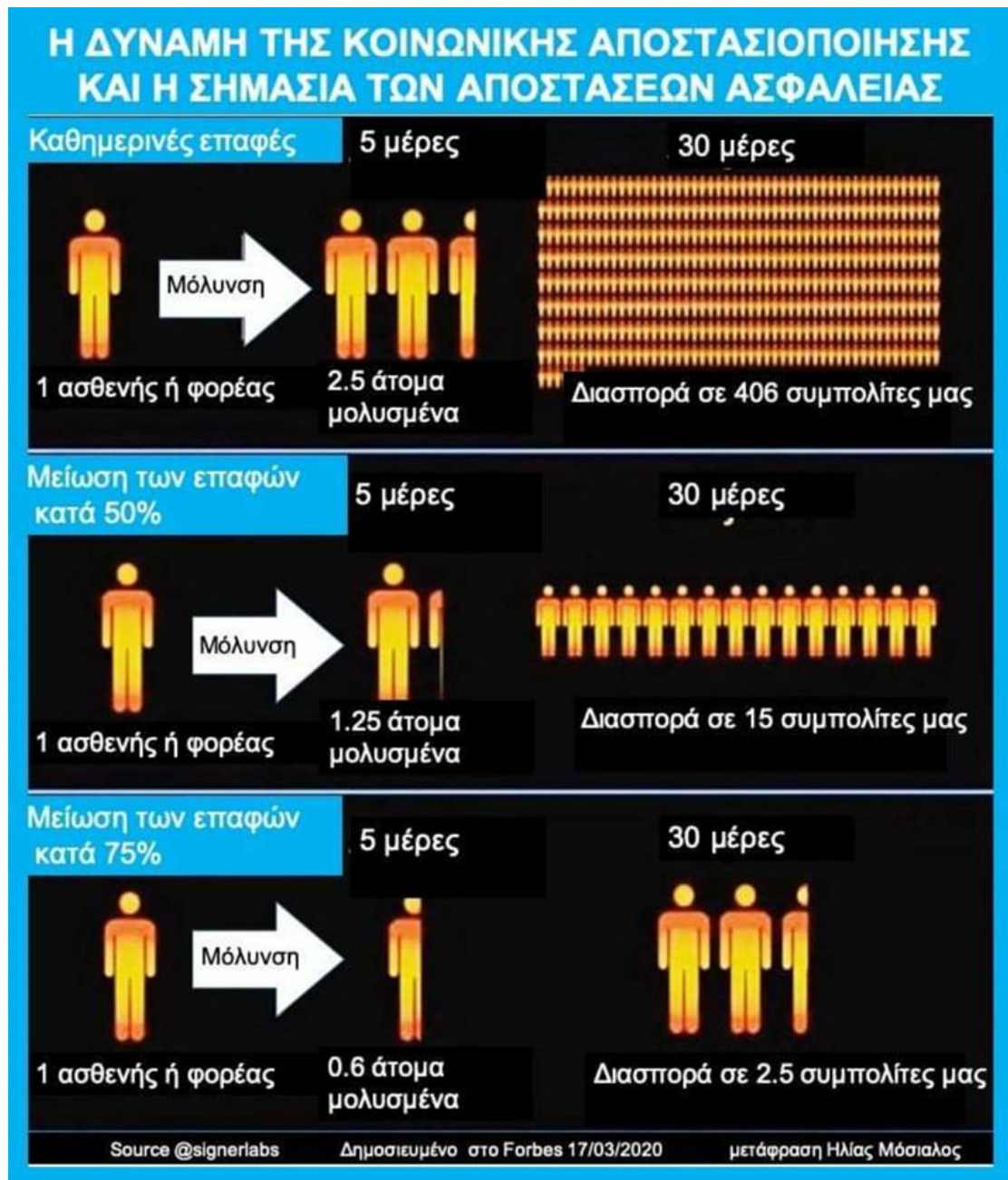


- Φαρμακευτική περιβαλψη.
- Εξοπλήτση στην αγορά και παράδοση ειδών πρώτης ανάγκης.
- Συνδρομή στις υγειονομικές υπηρεσίες (Κέντρο Υγείας και ιδιώτες Ιατροί).
- Δεκπεραίωση διαφόρων αιτημάτων.

Τηλ.: 26460 - 41482

Από αύριο Παρασκευή 20 Μαρτίου
Ώρες: 09:00 π.μ. - 02:00 μ.μ.

e-mail: koinofelisxiromerou2019@gmail.com



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. www.eody.gov.gr
2. www.who.int
3. www.isa.gr