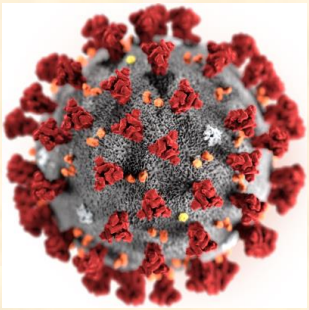
“ΠΩΣ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΟΥΜΕ ΤΟΝ COVID-19”

Σωστή πληροφόρηση

Συχνή επίσκεψη και ενημέρωση από **‘’αρμόδιους φορείς’’** όπως την ιστοσελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (http://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η πληροφόρηση μπορεί να φανεί ιδιαίτερα χρήσιμη. Η **υπερπληροφόρηση** όμως μπορεί να επιφέρει αντίθετα αποτελέσματα.



Η αποφυγή δεν είναι λύση

Πολύ συχνά βιώνοντας στρεσογόνες καταστάσεις, η πρώτη αντίδραση μας είναι η άρνηση, η παραίτηση και κατά συνέπεια η αποφυγή αντιμετώπισης της εκάστοτε συνθήκης. Χρειάζεται δύναμη, οργάνωση και φυσικά λογική σκέψη. Θέτοντας προτεραιότητες, μπορεί κανείς να κατανοήσει την σοβαρότητα της κατάστασης .
Σημαντικό! Να παραμείνουμε σπίτι, υιοθετώντας σωστά μέτρα πρόληψης. Πέρα από την δια ζώσης επαφή, υπάρχει και άλλος τρόπος πλέον στην εποχή μας να μείνουμε κοντά στα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Πρόληψη

Ας γίνει λόγος για κάποια βασικά μέτρα πρόληψης

1. **Σχολαστικό πλύσιμο χεριών**
2. **Καλύπτουμε τον βήχα ή το φτέρνισμά μας με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτουμε αμέσως.**
3. **Σε περίπτωση που εμφανιστούν ήπια συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχας, πυρετός, πονόλαιμος) παραμένουμε σπίτι και επικοινωνούμε τηλεφωνικά με τον ιατρό μας.**
4. **Αποφεύγουμε τα αγγίγματα σε μάτια, μύτη, στόμα**
5. **Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές.**

2ο ΚΕΣΥ ΔΥΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Μαρία Γεωργιάδου
Κοινωνική Λειτουργός

ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΟΥ ΜΕ ΤΟ STRESS ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

Απλές συμβουλές στο πλαίσιο της οικίας…

- Είναι λογικό να νιώθεις άγχος, ανασφάλεια και φόβο. Ας επικοινωνήσουμε με εναλλακτικούς τρόπους (ίντερνετ, τηλέφωνο κ.τ.λ.) με την οικογένειά μας ή με φίλους που εμπιστευόμαστε.

2ο ΚΕΣΥ ΔΥΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Μαρία Γεωργιάδου
Κοινωνική Λειτουργός

- Διατηρήστε τη συνεργασία με το εκπαιδευτικό περιβάλλον του παιδιού και προσπαθήστε να ακολουθήσετε τις οδηγίες που δίνονται. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι δεν είναι περίοδος διακοπών , οι συνήθειες είναι βοηθητικό να παραμείνουν.

- Πολύ σημαντικό! Να δημιουργήσουμε ένα πρόγραμμα, προσφέροντας ασφάλεια στα παιδιά μας, καθώς και στους εαυτούς μας. Μπορούμε να δημιουργήσουμε μια καθημερινή ‘’ρουτίνα’’ σε συνεργασία με τα παιδιά.

- Φροντίστε να εκμεταλλευτείτε τον ελεύθερο χρόνο με δραστηριότητες που είναι ευχάριστες και σας βοηθούν να χαλαρώσετε (π.χ. επιτραπέζια, μαγειρική, χορός).

- Ας υιοθετήσουμε ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής, με σωστή διατροφή, ποιοτικό ύπνο, καθώς και άσκηση.

- Στο διαδίκτυο μπορεί να ανακαλύψει κανείς άπειρες δυνατότητες. Ίσως βγουν στην επιφάνεια δεξιότητες τις οποίες δεν γνωρίζαμε μέχρι σήμερα πως έχουμε ή μπορούμε να αποκτήσουμε (βλ. ζωγραφική, μουσική κτλ.)

2ο ΚΕΣΥ ΔΥΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Μαρία Γεωργιάδου
Κοινωνική Λειτουργός