



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ**

Οδηγίες Προστασίας των ατόμων μεγάλης ηλικίας COVID-19

Οι ενήλικες μεγάλης ηλικίας διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρών επιπλοκών από το COVID-19.

Αν ανήκετε σε ηλικίες άνω των 65 ετών, προστατευτείτε με αυστηρά μέτρα από τις πιθανές πηγές μετάδοσης του COVID-19 .

Εάν έχετε σοβαρή υποκείμενη πάθηση

- Πλένετε συχνά τα χέρια σας.
- Αποφύγετε την στενή επαφή (2 μέτρα, η οποία είναι περίπου δύο μήκη του βραχίονα σας) με άτομα που μπορεί να έχουν προσβληθεί από τον ιό
- Όσο ο COVID-19 εξαπλώνεται στην κοινότητά, σας περιορίστε στο έπακρο τις επαφές με άλλα άτομα. Οι οικείοι σας και τα άτομα που σας φροντίζουν είναι καλό να χρησιμοποιούν προστατευτικά μέτρα με γάντια και μάσκα, τα οποία θα πρέπει τοποθετούν , και μετά να απομακρύνουν, τηρώντας όλες τις προφυλάξεις
- Καθαρίστε και απολυμάνετε τις συχνά αγγιζόμενες επιφάνειες
Αποφύγετε όλα τα ταξίδια που μπορεί να έχετε προγραμματίσει, ταξίδια κρουαζιέρας, όλες τις κοινωνικές εκδηλώσεις, και περιορίσατε αν είναι δυνατόν όλες τις μετακινήσεις σας
- Καλέστε το γιατρό σας εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με το COVID-19 και την υποκείμενη πάθηση ή εάν είστε άρρωστος.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να προστατευθείτε, ανατρέξτε στις οδηγίες της Περιφέρειας Αττικής και του ΙΣΑ

Στρες και αντιμετώπιση

Εάν εσείς ή κάποιο άτομο του περιβάλλοντός σας αισθάνεστε έντονη ανησυχία και συναισθήματα όπως θλίψη, άγχος ή συμπτώματα κατάθλιψης, αν τυχόν αισθάνεστε απόγνωση και διαπιστώνετε ότι θέλετε να βλάψετε τον εαυτό σας επικοινωνήστε με την υπηρεσία **τηλεψυχιατρικής υποστήριξης που έχει δημιουργήσει η Περιφέρεια Αττικής**

Οι ηλικιωμένοι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρών ασθενειών από το COVID-19, οι οποίοι μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένο άγχος κατά τη διάρκεια μιας κρίσης.

- Ο φόβος και το άγχος για την πανδημία του COVID-19 μπορεί να είναι συντριπτική και να προκαλέσει έντονα συναισθήματα.

Πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε τον εαυτό σας

- Κάντε διαλείμματα από την παρακολούθηση, την ανάγνωση ή την ακρόαση ειδήσεων και κοινωνικών μέσων ενημέρωσης. Ακούγοντας επανειλημμένα πληροφορίες για την πανδημία μπορεί να σας ενοχλεί.
- Φροντίστε το σώμα σας. Πάρτε βαθιές αναπνοές, τεντωθείτε ή διαλογιστείτε. Προσπαθήστε να τρώτε υγιεινά, καλά ισορροπημένα γεύματα, να ασκείστε τακτικά, να έχετε αρκετό ύπνο και να αποφεύγετε την αλόγιστη χρήση αλκοόλ και αγχολυτικών .
- Βρείτε χρόνο για να δώσετε την ευκαιρία στον εαυτό σας να χαλαρώσει από τις υποχρεώσεις και το στρες . Ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας αρέσουν.
- Κρατείστε επαφή και επικοινωνείτε , τηλεφωνικά ή μέσω βιντεοκλήσης με ανθρώπους που σας στηρίζουν, και σας δίνουν χαρά. Μιλήστε με ανθρώπους που εμπιστεύεστε για τις ανησυχίες σας και για το πώς αισθάνεστε.
- **Καλέστε τον γιατρό σας εάν το στρες επιμένει και παρεμποδίζει τις καθημερινές σας δραστηριότητές σας επί σειρά ημερών.**