



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ**

Οργανώστε καλύτερα την παραμονή σας στο σπίτι κατά την διάρκεια της ισχύος των μέτρων για την προστασία από τον COVID-19 Σχέδιο δράσης για το σπίτι

Η δημιουργία ενός οικιακού σχεδίου αντιμετώπισης θα βοηθήσει στην προστασία της υγείας σας και της υγείας των οικείων σας σε περίπτωση εμφάνισης εστίας του COVID-19 στην κοινότητά σας. Γι αυτό οργανώστε καλύτερα τις ημέρες, και κάθε λεπτό της παραμονής σας στο σπίτι και ακολουθείστε ένα σχέδιο με βάση τις λεπτομέρειες και την καθημερινή ρουτίνα των μελών του νοικοκυριού .

Δημιουργήστε ένα οικιακό σχέδιο αντιμετώπισης

Καθορίστε τις ανάγκες Συζητήστε με τα άτομα και μέλη της οικογένειας που θα συμπεριληφθούν στο σχέδιό σας. Καταγράψτε το ποιες θα είναι οι ανάγκες κάθε ατόμου, και οι ειδικές ανάγκες σε φάρμακα, θεραπείες, ειδικό εξοπλισμό, ειδικές μετακινήσεις.

Σχεδιάστε τρόπους μέριμνας και φροντίδας για τα άτομα της οικογένειας που ενδέχεται να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρές επιπλοκές.

Οι ηλικιωμένοι ενήλικες και τα άτομα που υποφέρουν από χρόνιες ιατρικές παθήσεις διατρέχουν κίνδυνο για πιο σοβαρές επιπλοκές .

Εάν εσείς ή τα μέλη του νοικοκυριού σας διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο για επιπλοκές του COVID-19, διατηρείστε συνεχή επικοινωνία με τον γιατρό σας

Γνωρίστε τους γείτονές σας. Συζητήστε με τους γείτονές σας σχετικά με τον προγραμματισμό έκτακτης ανάγκης. Συνδεθείτε με τοπικές πηγές ειδήσεων, ή σελίδες κοινωνικών μέσων ενημέρωσης της περιοχής σας για να διατηρήσετε την πρόσβαση σε γείτονες και πληροφορίες

Δημιουργήστε μια λίστα τοπικών αρχών, κοινωνικών οργανώσεων και άλλων 'σημείων βοήθειας της περιοχής για να επικοινωνήσετε σε περίπτωση που χρειάζεστε πρόσβαση σε πληροφορίες, υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης, υποστήριξη και προμήθειες. Εξετάστε το ενδεχόμενο να συμπεριλάβετε οργανώσεις που παρέχουν ψυχική υγεία ή συμβουλευτικές υπηρεσίες, τρόφιμα και άλλες προμήθειες.

Δημιουργήστε μια λίστα επαφών έκτακτης ανάγκης και ενημερώστε όλα τα μέλη της οικογένειας Βεβαιωθείτε συμπεριλαμβάνετε στην λίστα επαφών έκτακτης ανάγκης τα μέλη της οικογένειας, φίλους, γείτονες, οδηγό αυτοκινήτου, τον γιατρό σας, τα κέντρα αναφοράς περιστατικών COVID-19 εκπαιδευτικούς, το τηλέφωνο της εργασίας σας, το τοπικό τμήμα δημόσιας υγείας και άλλους κοινοτικούς πόρους.

Εξάσκηση καλών πρακτικών υγείας και σχεδιασμός για επιπλέον δράσεις στο σπίτι

Καθημερινές Πρακτικές Πρόληψης Υπενθυμίστε σε όλα τα μέλη του νοικοκυριού τη σημασία της άσκησης καθημερινών προληπτικών ενεργειών που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της εξάπλωσης αναπνευστικών ασθενειών:

- Αποφύγετε την στενή επαφή με τους άρρωστους.
- Μείνετε στο σπίτι όταν είστε άρρωστοι, εκτός από την περίπτωση που θα χρειαστείτε ιατρική περίθαλψη.
- Καλύψτε τον βήχα σας και φτερνίστε με μαντήλι .
- Καθαρίστε κοινά χρησιμοποιούμενες επιφάνειες και αντικείμενα (π.χ. τραπέζια, πάγκους εργασίας, διακόπτες φωτισμού, λαβές ντουλαπιών και λαβές ντουλαπιών) χρησιμοποιώντας οικιακό απορρυπαντικό και νερό.
- Εάν οι επιφάνειες είναι βρώμικες, πρέπει να καθαρίζονται με απορρυπαντικό και νερό πριν από την απολύμανση.
- Πλύνετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά μετά την τουαλέτα, πριν το φαγητό; και μετά το φύσημα της μύτης ,το βήχα ή το φτάρνισμα. Εάν το σαπούνι και το νερό δεν είναι άμεσα διαθέσιμα, χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών που περιέχει τουλάχιστον 60% αλκοόλ. Πάντα να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό εάν τα χέρια σας είναι ορατά βρώμικα.

Επιλέξτε ένα δωμάτιο στο σπίτι σας, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διαχωρίσετε ασθενή αν χρειαστεί από εκείνους που είναι υγιείς. Προσδιορίστε ένα ξεχωριστό μπάνιο για το άρρωστο άτομο, αν είναι δυνατόν. Σχεδιάστε να καθαρίσετε αυτά τα δωμάτια, όπως απαιτείται, όταν κάποιος είναι άρρωστος. Μάθετε πώς να φροντίζετε κάποιον με το COVID-19 στο σπίτι.

Ενθαρρύνετε την τηλε-εκπαίδευση και την δημιουργική απασχόληση των παιδιών όσο το το σχολείο ή ο παιδικός σταθμός του παιδιού σας έχουν κλείσει

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να ενημερωθούν για το σχέδιο αντιμετώπισης του COVID-19 που διαθέτει το σχολείο ή το πανεπιστήμιο .

Αλλαγές λόγω κορωνοϊού στο χώρο εργασίας : σκεφθείτε την τηλεργασία

Ενημερωθείτε για σχέδιο έκτακτης ανάγκης και αντιμετώπισης της επιδημίας του χώρου εργασίας σας και του εργοδότη σας. Συζητήστε πολιτικές ασθενείας και τις επιλογές τηλεργασίας για εργαζόμενους που είναι άρρωστοι ή που πρέπει να μείνουν στο σπίτι για να φροντίσουν άτομα της οικογενείας τους που νοσούν. Μάθετε τα σχέδια των επιχειρήσεων και των δημοσίων υπηρεσιών για την αντιμετώπιση του COVID-19.

Όταν τα κρούσματα αυξάνονται : Απαραίτητα μέτρα Επιβίωσης και προστασίας της ατομικής και δημόσιας υγείας

Όταν τα κρούσματα αυξάνονται και η επιδημία είναι σε εξέλιξη στην κοινότητά σας, προστατεύστε τον εαυτό σας και τους άλλους :

- Απέχετε από την εργασία, το σχολείο και όλες τις δραστηριότητες όταν είστε άρρωστοι με συμπτώματα COVID-19, τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν πυρετό, βήχα και δυσκολία στην αναπνοή.
- Παραμείνετε μακριά από άτομα που είναι άρρωστοι.
- Περιορίστε τη στενή επαφή με τους άλλους όσο το δυνατόν περισσότερο (περίπου 2 μέτρα).

Ενεργοποιείστε το οικιακό σχέδιο αντιμετώπισης

Μείνετε ενημερωμένοι σχετικά με δραστηριότητα του COVID-19. Να ενημερώνεστε για την αύξηση και την πορεία των κρουσμάτων από τα μέσα ενημέρωσης , καθώς και τις συστάσεις των ειδικών. Να ενημερώνεστε επίσης για το κλείσιμο του σχολείου στην περιοχή σας, καθώς αυτό μπορεί να επηρεάσει την καθημερινότητα της οικογένειά σας .

Μείνετε Αυστηρά στο σπίτι για τα όποια συμπτώματα ή αν είστε άρρωστοι. Μείνετε στο σπίτι εάν έχετε συμπτώματα COVID-19. Αν κάποιο μέλος της οικογένειάς σας είναι άρρωστο, παραμείνετε στο σπίτι, και πάρτε μέτρα για να αποφύγετε τη διάδοση του COVID-19 σε άλλα άτομα

Συνεχίστε να λαμβάνετε προληπτικά μέτρα καθημερινής προστασίας .

Καλύψτε τον βήχα και φτερνίστε σε χαρτομάντηλο και μετά καθαρίστε τα χέρια σας .

Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Εάν το σαπούνι και το νερό δεν είναι διαθέσιμα, χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών που περιέχει 60% αλκοόλ. Καθαρίστε συχνά επισημασμένες επιφάνειες και αντικείμενα καθημερινά χρησιμοποιώντας ένα κανονικό οικιακό απορρυπαντικό και νερό.

Χρησιμοποιήστε το ξεχωριστό δωμάτιο και το μπάνιο που έχετε ετοιμάσει και διαχωρίστε το μέλος του νοικοκυριού που έχει αρρωστήσει .

Μάθετε πώς να φροντίζετε κάποιον με το COVID-19 στο σπίτι.

Αποφύγετε να μοιράζεστε προσωπικά αντικείμενα, φαγητό και ποτό.

Παρέχετε στο μέλος τη οικογένειας που νοσεί, καθαρές μάσκες μίας χρήσης για να χρησιμοποιεί στο σπίτι, για να αποτρέψετε την εξάπλωση του COVID-19 σε άλλους. Καθαρίστε το δωμάτιο και το μπάνιο των ασθενών, όπως απαιτείται, για να αποφύγετε την επικινδυνότητα μετάδοσης του ιού.

Εάν οι επιφάνειες είναι βρώμικες, πρέπει να καθαρίζονται με απορρυπαντικό και νερό πριν από την απολύμανση.

Αν ζείτε μόνοι, μείνετε σε επαφή με άλλα άτομα μέσω τηλεφώνου ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Εάν ζείτε μόνοι σας και αρρωστήσετε με COVID-19, ίσως χρειαστείτε βοήθεια. Εάν έχετε χρόνιες ιατρικές καταστάσεις και ζείτε μόνοι, ζητήστε από τους συγγενείς, τους φίλους και τον γιατρό σας να κρατάτε επαφή για

να επιτηρούν την υγεία σας. Κρατείστε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας που πάσχουν με χρόνιες παθήσεις. . Συμβουλευθείτε την ειδική γραμμή της Περιφέρειας στο 1110

Φροντίστε τη συναισθηματική υγεία των μελών του νοικοκυριού σας. Η επιδημία μπορεί να λειτουργήσει αγχωτικά για τους ενήλικες και τα παιδιά. Τα παιδιά αντιδρούν διαφορετικά σε αγχωτικές καταστάσεις από τους ενήλικες. Συζητήστε με τα παιδιά σας για την εξέλιξη της επιδημίας, προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι και βεβαιώστε τα παιδιά ότι είναι ασφαλή.

Ενημερώστε άμεσα την εργασία σας αν χρειαστεί να παραμείνετε σπίτι

Ζητήστε να εργαστείτε από το σπίτι ή να πάρετε άδεια εάν εσείς ή κάποιος στο νοικοκυριό σας αρρωστήσετε με συμπτώματα COVID-19

Λάβετε τα παρακάτω μέτρα για να προστατεύσετε τα παιδιά σας όσο η επιδημία εξελίσσεται

Παρακολουθείτε τις ανακοινώσεις για το κλείσιμο του σχολείου.

Αποθαρρύνετε τα παιδιά και τους εφήβους να συναντιούνται μεταξύ τους ή να συγκεντρώνονται σε άλλους χώρους ενώ το σχολείο είναι κλειστό και εξηγείστε τους ότι το σχολείο κλείνει για να βοηθήσει στην επιβράδυνση της εξάπλωσης του COVID-19 .

Μετά την απομάκρυνση της επιδημίας COVID-19 στην περιοχή σας : Τα βήματα που πρέπει να ληφθούν στην συνέχεια

Να θυμάστε ότι μια επιδημία COVID-19 θα μπορούσε να διαρκέσει πολύ καιρό. Ο τρόπος που αυτό θα επηρεάσει τα άτομα, τα νοικοκυριά και κοινωνία μπορεί να είναι μεγάλη. Βελτιώσετε ακόμη περισσότερο το σχέδιο του νοικοκυριού σας μετά την επιδημία και να θυμάστε ότι ο προγραμματισμός του κάθε νοικοκυριού είναι κρίσιμος για την αντιμετώπιση του COVID-19 και άλλων ασθενειών.

Αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα του σχεδίου δράσης του σπιτιού σας

Συζητήστε και σημειώστε τα διδάγματα. Οι δράσεις ετοιμότητας COVID-19 ήταν αποτελεσματικές στο σπίτι, στο σχολείο και στην εργασία; Μιλήστε για προβλήματα που υπάρχουν στο σχέδιό σας και για αποτελεσματικές λύσεις. Προσδιορίστε τις επιπλέον ανάγκες που χρειάζονται για εσάς και το σπίτι σας.

Συμμετέχετε σε συζητήσεις των κατοίκων της περιοχής σας σχετικά με τον σχεδιασμό έκτακτης ανάγκης Ενημερώστε τους περιοίκους σας για τις ενέργειες ετοιμότητας που ήταν αποτελεσματικές και χρήσιμες στο νοικοκυριό σας. Διατηρήστε τις συνδέσεις επικοινωνίας με τους τοπικούς φορείς (π.χ. κοινωνικές μνήμες και λίστες ηλεκτρονικού ταχυδρομείου). Προωθήστε τη σημασία της άσκησης καλών πρακτικών προληπτικής υγείας.

Συνεχίστε να ασκείτε καθημερινές πρακτικές προληπτικής υγείας .

Μείνετε στο σπίτι όταν είστε άρρωστοι.

καλύψτε τους βήχα σας και φτερνίστε με χαρτομάντηλο.

πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό. και

καθαρίζετε τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που αγγίζετε συχνά καθημερινά.

Φροντίστε τη συναισθηματική υγεία των μελών του νοικοκυριού σας.

Αφιερώστε χρόνο για να χαλαρώσετε και να θυμάστε ότι τα δυνατά συναισθήματα και ο φόβος για την επιδημία θα εξασθενίσουν.

Κάντε διαλείμματα από την παρακολούθηση, την ανάγνωση ή την ακρόαση ειδήσεων σχετικά με το COVID-19.

Συνδεθείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας.

Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας και συζητήστε το πώς αισθάνεστε με τους άλλους.

Βοηθήστε το παιδί / τα παιδιά να ανταπεξέλθουν μετά την επιδημία

Παρέχετε στα παιδιά ευκαιρίες να μιλήσουν για το τι πέρασαν ή τι σκέφτονται για 'αυτό. Ενθαρρύνετε τους να μοιράζονται τις ανησυχίες και να θέτουν ερωτήσεις. Επειδή οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι άλλοι ενήλικες βλέπουν παιδιά σε διαφορετικές στιγμές και καταστάσεις, είναι σημαντικό να συνεργαστούν για να μοιραστούν πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο κάθε παιδί αντιμετωπίζει την επιδημία.