

## ΜΕΤΡΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Σαπουνίζουμε τακτικά τα χέρια μας για 20-30 δευτερόλεπτα



Αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο



Καλύπτουμε τον βήχα με το εσωτερικό του αγκώνα ή με χαρτομάντηλο, όπου μετά το πετάμε



Καθαρίζουμε τακτικά τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που αγγίζουμε



Το #skyrosproject είναι η "χρυσή συνεργασία" μεταξύ του Λιμενικού Ταμείου Σκύρου(Λ.Τ Σκύρου), Φορέα Διοίκησης και Εκμετάλλευσης του Λιμένα Σκύρου και της Ειδικής Ακαδημαϊκής Μονάδας Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και Επικοινωνίας (του Εργαστηρίου Υγιεινής και Επιδημιολογίας) του τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.

Το Skyros Project δείχνει τον τρόπο με τον οποίο η Δημόσια διαχείριση, οι υποδομές, η τοπική κοινωνία και οι νέοι επιστήμονες γίνονται μια μεγάλη αγκαλιά με σκοπό την περιβαλλοντική προστασία και την πρόληψη και προαγωγή της υγείας.

Το Skyros Project εστιάζεται στην επικοινωνία της ορθής διαχείρισης στα κοινά και την εκπαίδευση των συμμετεχόντων στην απόκτηση δεξιοτήτων που θα διασφαλίζουν ποιοτική πρόοδο σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο.

Το Skyros Project προωθεί την ενεργό συμμετοχή των πολιτών στη λήψη αποφάσεων στα θέματα δημόσιας υγείας και περιβάλλοντος.

Το Skyros Project είναι μια οικογένεια ελπίδας, είναι ένα τμήμα της Ελλάδας που θέλουμε να έχουμε!

Κωνσταντίνα Σκαναβή  
Καθηγήτρια Πανεπιστημίου  
Δυτικής Αττικής

Κυριάκος Αντωνόπουλος  
Πρόεδρος Λιμενικού  
Ταμείου Σκύρου

### Επικοινωνία:

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής  
Τμήμα Δημόσιας & Κοινωνικής Υγείας  
Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας,  
Ειδική Μονάδα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης,  
Αγωγής και Επικοινωνίας  
Πανεπιστημιούπολη 3  
Διεύθυνση: Λ. Αλεξάνδρας 196, Τ.Κ. 11521  
Τηλέφωνο: 6932096251  
e-mail: skyrosproject@uniwa.gr  
Διεύθυνση Web: skyrosproject.uniwa.gr



SkyrosProject

# ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΜΕ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ (SARS-CoV-2)

Για τη δύσκολη συνέχεια και την "επόμενη μέρα" το #skyrosproject στέλνει μέσα από αυτό το φυλλάδιο γρήγορες υπενθυμίσεις οδηγιών ώστε να πετύχουμε τον στόχο μας να επικρατήσει η ζωή!

Μέσα από τη δοκιμασία COVID-19 θα βγούμε πιο δεμένοι και πιο δημιουργικοί!



## ΜΕΤΡΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ

Δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος



Αποφεύγουμε τον συνωστισμό

Αποφεύγουμε όλα τα άσκοπα ταξίδια



Αποφεύγουμε αυστηρά την επαφή με άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες



Αποφεύγουμε αυστηρά τις επισκέψεις σε νοσηλευόμενους

Εάν εμφανίσουμε ήπια συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού παραμένουμε στο σπίτι σε απομόνωση και παρακολουθούμε την υγεία μας

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΟΡΩΝΟΙΟΣ SARS-CoV-2

Οι κορωνοϊοί αποτελούν μεγάλη οικογένεια ιών που μπορούν να προκαλέσουν λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος.

Ο νέος κορωνοϊός-2019, ονομάζεται SARS-CoV-2 και η ασθένεια που προκαλεί ονομάζεται COVID-19.

Ο κορωνοϊός-2019 μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο κυρίως μέσω σταγονιδίων όταν ο ασθενής βήχει ή φταρνίζεται. Η μετάδοση μπορεί να γίνει με τα σταγονίδια που εισπνέουμε ή και αυτά που κάθονται πάνω στις επιφάνειες, όταν τα μεταφέρουμε με τα χέρια μας στο πρόσωπό μας.

Ο χρόνος επώασης (από την μόλυνση μέχρι την εμφάνιση συμπτωμάτων) είναι περίπου 5 ημέρες, μπορεί όμως να φθάσει και τις 14 ημέρες.

\*Πηγή: <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>

## ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Υγιεινή και ισορροπημένη Μεσογειακή διατροφή Αποφυγή κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών



Συστηματική άσκηση στο σπίτι ή σε ανοιχτό χώρο



Επαρκής και καλός ύπνος



Ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες



Έκφραση συναισθημάτων σε κοντινά άτομα



Περιορισμός στην παρακολούθηση ειδήσεων



Αποφυγή πρόσληψης φαρμάκων χωρίς ιατρική σύσταση



Αναζήτηση βοήθειας από ειδικό όταν επηρεάζεται η καθημερινή λειτουργικότητα

