

ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΚΑΛΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΕΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ  
ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ COVID – 19

Λάβετε πληροφόρηση για την πανδημία από έγκυρες πηγές και μειώστε την έκθεσή σας στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τα κοινωνικά δίκτυα.



Διατηρείστε επικοινωνία και κοινωνικές επαφές με σημαντικά για εσάς άτομα (οικογένεια, φίλους, συνεργάτες, γιατρό ή θεραπευτή) χρησιμοποιώντας σύγχρονα τεχνολογικά μέσα (τηλέφωνο, tablet, υπολογιστής, διαδίκτυο, κ.ά.)



Φροντίστε τη σωματική σας υγεία μέσω ενός ισορροπημένου διατροφολογίου και τακτικής σωματικής άσκησης, προσαρμοσμένη στις ατομικές σας ανάγκες και δυνατότητές σας.



Τηρείστε τους κανόνες υγιεινής βάσει των οδηγιών που δίνουν οι επιστήμονες δίχως υπερβολές.



USE SOAP



PALM TO PALM



BETWEEN FINGERS



CLEAN THUMBS



BACK OF HANDS



FINGERS BACKS

Προστατεύστε τον εαυτό σας και στηρίξτε τους άλλους.



Κάντε ένα βραχυπρόθεσμο σχεδιασμό για πιθανές ανάγκες που μπορούν να προκύψουν λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών.



Υιοθετήστε καλές πρακτικές για τη διατήρηση χαμηλών επιπέδων στρες και ψυχικής δυσφορίας (διατήρηση ρουτίνας, έκφραση συναισθημάτων).



ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟΣ ΤΟΜΕΑΣ & ΤΜΗΜΑ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ  
Γ.Ν ΕΛΕΥΣΙΝΑΣ «ΘΡΙΑΣΙΟ»

Τηλέφωνα επικοινωνίας :  
Ψυχιατρική Κλινική: 213.2028408-413  
Κοινωνική Υπηρεσία: 213.2028847-848