

ΟΔΗΓΟΣ
ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ, ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ
ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID- 19

ΣΧΟΛΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
1^{ΟΥ} ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ
ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΓΡΙΝΙΟΥ

Επιμέλεια
Γεωργία Χαραλαμποπούλου Ψυχολόγος Ε.Δ.Ε.Α.Υ
Χριστίνα Χριστοπούλου Κοινωνική Λειτουργός Ε.Δ.Ε.Α.Υ
Νικόλαος Δεληγιάννης Δάσκαλος - Διευθυντής 1^{ΟΥ}
Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Αγρινίου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	2
A ΜΕΡΟΣ	
ΟΡΙΣΜΟΙ	
ΠΑΝΔΗΜΙΑ	2
ΕΠΙΔΗΜΙΑ	2
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο COVID - 19	2
ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΤΟΥ COVID - 19	3
ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	3
ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ COVID - 19	4
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ COVID - 19	5
ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΛΕΓΧΘΩ ΓΙΑ ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ COVID - 19	5
B ΜΕΡΟΣ	
ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΙΛΗΣΩ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ COVID-19	6
ΣΩΣΤΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ COVID-19	8
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ, ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΜΟΝΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	9
ΠΩΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΩ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΗΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	11
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΩΤΗΤΩΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ	11
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ	12
Γ ΜΕΡΟΣ	
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ	14
ΦΟΡΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΝ ΣΕ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	14
ΤΟΠΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ	14
ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ	17

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι απρόσμενες εξελίξεις που συμβαίνουν το τελευταίο χρονικό διάστημα στην ανθρωπότητα έχουν προκαλέσει διαταραχή της ισορροπίας σε όλες τις εκφάνσεις της ανθρώπινης ζωής. Ένας νέος ιός που εξαπλώνεται με ταχύτατους ρυθμούς και έχει κοστίσει μέχρι τώρα τις ζωές χιλιάδων συνανθρώπων μας, αναγκάζει την κάθε χώρα να λάβει αυστηρά μέτρα για τον περιορισμό του και την διαφύλαξη των πολιτών.

Η Χώρα μας δεν αποτελεί εξαίρεση των παραπάνω, η καθημερινότητα όλων μας έχει αλλάξει με ξαφνικό τρόπο. Η προσωρινή παύση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, τα κλειστά καταστήματα, η απαγόρευση των κοινωνικών εκδηλώσεων, η υποχρεωτική παραμονή στο σπίτι και η καραντίνα όσων νοσούν ήδη από τον ιό, είναι μόνο μερικές από τις καταστάσεις στις οποίες όλοι καλούμαστε να ανταπεξέλθουμε.

Οι επιπτώσεις ενός απειλητικού ιού πέραν από την απώλεια ανθρώπινων ζωών, επηρεάζουν τον άνθρωπο στην ψυχική του ισορροπία προκαλώντας του άγχος και έντονο φόβο για την ζωή του και των αγαπημένων προσώπων του. Προκαλούν διαταραχή στην λειτουργία της κοινωνίας και της οικογένειας. Τα παιδιά αποτελούν μια ομάδα πληθυσμού στην οποία ανάλογα με την ηλικιακή τους κατηγορία, οι γονείς καλούνται να τους εξηγήσουν τι συμβαίνει και να προσαρμόσουν τις ζωές τους στα νέα δεδομένα. Επιπλέον πολλές οικογένειες αναγκάζονται επωμισθούν ένα ακόμη πρόβλημα σε συνδυασμό με άλλα πολύ σοβαρά προβλήματα που ήδη αντιμετωπίζουν. Αρωγοί στην προσπάθεια τους αυτή είναι κοινωνικοί φορείς, κρατικές υπηρεσίες και η εκπαιδευτική κοινότητα.

Η Επιτροπή Διαγνωστικής Εκπαιδευτικής Αξιολόγησης και Υποστήριξης (Ε.Δ.Ε.Α.Υ), δημιούργησε τον παρακάτω οδηγό, ο οποίος απευθύνεται σε γονείς, μαθητές και εκπαιδευτικούς, με στόχο την συγκέντρωση και παροχή χρήσιμων πληροφοριών, σχετικά με τον ιό Covid-19 και τρόπους με τους οποίους οι γονείς θα μιλήσουν για αυτόν στα παιδιά τους, παράλληλα παρέχεται προτεινόμενο πρόγραμμα οργάνωσης της καθημερινότητας των παιδιών και ενδεικτικές δραστηριότητες. Εμπεριέχει προτάσεις ψυχολογική υποστήριξης σε γονείς, παιδιά και εφήβους καθώς και συμβουλευτική σε εκπαιδευτικούς. Τέλος καταγράφονται ενημερωτικά, τα νοσοκομεία αναφοράς της χώρας καθώς και φορείς όπου μπορούν να απευθυνθούν γονείς και παιδιά προκειμένου να υποστηριχθούν.

A ΜΕΡΟΣ

ΟΡΙΣΜΟΙ

ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Πανδημία (από τις ελληνικές λέξεις *παν* (όλος) και *δήμος* (πληθυσμός)) είναι μια επιδημία λοιμωδών ασθενειών που εξαπλώνεται με πολύ γρήγορους ρυθμούς σε μια μεγάλη περιοχή και απειλεί το σύνολο του πληθυσμού. Μια επιδημική ασθένεια που παραμένει σταθερή όσον αφορά τον αριθμό ανθρώπων που αρρωσταίνουν δεν θεωρείται πανδημία. Επιπλέον, οι πανδημίες γρίπης γενικά δεν αποτελούν την επανεμφανιζόμενη εποχική γρίπη. Καθόλη τη διάρκεια της ιστορίας έχουν παρατηρηθεί πολλές πανδημίες, όπως, ευλογιάς, φυματίωσης και πανώλης. Πιο πρόσφατες πανδημίες αποτελούν η πανδημία του HIV, οι πανδημίες γρίπης του 1918 και του 2019 και η πανδημία του κοροναϊού της Ουχάν 2019-20.

ΕΠΙΔΗΜΙΑ

Επιδημία (από το επί + δήμος, δηλαδή πάνω στον πληθυσμό) είναι η περίπτωση εξάπλωσης μιας ορισμένης ασθένειας σε μια ορισμένη περίοδο επί ενός ορισμένου πληθυσμού, εξάπλωση η οποία υπερβαίνει τα "αναμενόμενα" ή "προβλεπόμενα" όρια. Με άλλα λόγια, επιδημία είναι όταν μια ασθένεια προσβάλλει ένα μέρος του πληθυσμού (πόσο μεγάλο είναι αυτό το μέρος είναι ακαθόριστο) με τρόπο που καθίσταται ανεξέλεγκτη.



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο CONID-19?

Στην πόλη Wuhan, επαρχία Hubei, στην Κίνα, εμφανίστηκε συρροή κρουσμάτων πνευμονίας. Στις 9 Ιανουαρίου 2020 οι υγειονομικές αρχές της Κίνας ανακοίνωσαν ότι πρόκειται για νέο στέλεχος κοροναϊού (2019-nCoV). Οι κοροναϊοί είναι μία ομάδα ιών που συνήθως προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις με ποικίλη σοβαρότητα στον άνθρωπο και στα ζώα. Εκτιμάται ότι περίπου το ένα τρίτο των λοιμώξεων ανώτερου αναπνευστικού στον άνθρωπο μπορεί να προκαλείται από κορωνοϊούς. Ο νέος κορωνοϊός **Covid-19** αποτελεί ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού που μέχρι τότε δεν είχε απομονωθεί στον άνθρωπο. Ο νέος κορωνοϊός δεν έχει σχέση με άλλα στελέχη κορωνοϊού (πχ 229E, NL63, OC43, HKU1) που απομονώνονται στον άνθρωπο και προκαλούν ήπια συμπτωματολογία όπως το κοινό κρυολόγημα. (ΕΟΔΥ)

ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΤΟΥ COVID-19

Παρ' όλο που ο ιός προέρχεται από τα ζώα, μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο και εύκολα και σταθερά διασπείρεται στην κοινότητα. Διασπορά στην κοινότητα σημαίνει εμφάνιση επιβεβαιωμένων κρουσμάτων για τα οποία δεν είναι γνωστή η πηγή μετάδοσης.

Ο ιός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο συνεπώς άτομο με συμπτωματολογία συμβατή με λοίμωξη από νέο κορωνοϊό Covid-19 μπορεί να μεταδώσει τη νόσο σε άλλα άτομα.

Ο Covid-19 μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων από το αναπνευστικό (πχ βήχας, φτέρνισμα, καταρροή). Δεν υπάρχουν ενδείξεις μετάδοσης μέσω των τροφίμων. Είναι όμως **αναγκαίο το πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι**

- πριν το μαγείρεμα ή την κατανάλωση φαγητού
- μετά το βήχα, το φτέρνισμα ή το φύσημα της μύτης
- μετά τη χρήση της τουαλέτας.

Είναι πιθανή η μετάδοση της νόσου με την επαφή με μολυσμένες από νέο κορωνοϊό Covid-19 επιφάνειες και στη συνέχεια άγγιγμα του στόματος, της μύτης ή των ματιών με τα χέρια, αν και αυτό δεν αποτελεί τον κύριο τρόπο μετάδοσης. Όμως λόγω της φτωχής επιβίωσης του ιού στις επιφάνειες θεωρείται εξαιρετικά δύσκολη η μετάδοση μέσω τροφίμων ή πακέτων που έχουν διακινηθεί για ημέρες ή εβδομάδες σε θερμοκρασία περιβάλλοντος ή σε συνθήκες ψύξης ή κατάψυξης.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ?

Οι ομάδες υψηλού κινδύνου στις οποίες ανήκουν οι ηλικιωμένοι καθώς και τα άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με υποκείμενο χρόνιο νόσημα όπως καρδιαγγειακό νόσημα, πνευμονοπάθεια, σακχαρώδη διαβήτη, ανοσοανεπάρκεια.

**ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ
ΑΠΟ ΤΟΝ COVID-
19**

1

Πλένουμε τα χέρια μας τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).

2

Καλύπτουμε τον βήχα ή το φτέρνισμα με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτουμε άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, καλύπτουμε με το εσωτερικό του αγκώνα.

3

Εάν εμφανίσουμε ήπια συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχας, καταρροή, πυρετός, πονόλαιμος) **παραμένουμε στο σπίτι** σε απομόνωση.

4

Σε περίπτωση επιδείνωσης των συμπτωμάτων ή εάν ανήκουμε σε ευπαθή ομάδα(ηλικιωμένα άτομα, άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακά και χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, αρτηριακή υπέρταση), επικοινωνούμε άμεσα με τον θεράποντα ιατρό για ιατρική αξιολόγηση.

5

Εάν λαμβάνουμε φαρμακευτική αγωγή συμμορφωνόμαστε στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.

6

Δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).

7

Δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).

8

Αποφεύγουμε χώρους συγχρωτισμού, κοινωνικές εκδηλώσεις, επισκέψεις σε οικίες και παραμονή σε ανοιχτούς χώρους σε συνθήκες συγχρωτισμού.

9

Αποφεύγουμε όλα τα μη απαραίτητα ταξίδια τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.

10

Δεν προσερχόμαστε σε ιατρό ή σε μονάδα υγείας σε περίπτωση εμφάνισης ήπιων συμπτωμάτων λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).

11

Αποφεύγουμε αυστηρά τις επισκέψεις σε νοσηλεύομενους ασθενείς.

12

Αποφεύγουμε αυστηρά την επαφή με άτομα που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, ακολουθούμε αυστηρά όλα τα μέτρα ατομικής υγιεινής (πολύ καλό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών, χρήση μάσκας ή τήρηση απόστασης τουλάχιστον 2 μέτρων).

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ COVID-19

Με τα μέχρι τώρα δεδομένα ο ιός μπορεί να προκαλέσει ήπια γριπώδη συμπτωματολογία όπως:

- πυρετό
- βήχα
- δυσκολία στην αναπνοή
- μυαλγίες
- καταβολή

Σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστούν σοβαρή πνευμονία, σύνδρομο οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας, σήψη και σηπτικό σοκ και θάνατος. Τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ηπατοπάθειες ή πνευμονοπάθειες) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρή νόσο.

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΛΕΓΧΘΩ ΓΙΑ ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ COVID-19 ?

Σε εργαστηριακό έλεγχο για λοίμωξη από νέο κορωνοϊό Covid-19 υποβάλλονται:

- ασθενείς με Σοβαρή Οξεία Λοίμωξη του Αναπνευστικού (Severe Acute Respiratory Illness) που χρειάζονται νοσηλεία ή που νοσηλεύονται
- νοσηλεύόμενοι ή φιλοξενούμενοι σε μονάδες ηλικιωμένων ή χρονίως πασχόντων που εκδηλώνουν οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού με πυρετό και βήχα ή δύσπνοια
- προσωπικό υπηρεσιών υγείας που εκδηλώνουν οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού με πυρετό
- ηλικιωμένοι (> 70 έτη) ή άτομα με σοβαρή χρόνια υποκείμενη νόσο (π.χ. χρόνια πνευμονοπάθεια, χρόνια καρδιαγγειακό νόσημα, σακχαρώδης διαβήτης, σοβαρή ανοσοκαταστολή) που εκδηλώνουν οξεία λοίμωξη του αναπνευστικού με πυρετό και βήχα ή δύσπνοια.

Εάν παρουσιάσετε συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα, δυσκολία στην αναπνοή και μείνετε στο σπίτι και επικοινωνήστε άμεσα με τον προσωπικό σας ιατρό.

B ΜΕΡΟΣ

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ
ΜΙΛΗΣΩ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ
ΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ
COVID-19 ?

Οι συζητήσεις και η ανησυχία γύρω από το νέο ιό μπορούν να προκαλέσουν σημαντικό άγχος και αγωνία στα παιδιά. Ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσουμε τα παιδιά μας είναι να τους μιλήσουμε για αυτή τη νέα κατάσταση χωρίς να τα πανικοβάλλουμε αλλά να βεβαιωθούμε επίσης ότι έχουν καταλάβει τη σοβαρότητά της. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά στρέφονται στους γονείς τους για να καταλάβουν πώς θα πρέπει να αντιδράσουν σε αγχογόνα γεγονότα. Αν οι γονείς είναι υπερβολικά ανήσυχοι, το άγχος των παιδιών είναι πολύ πιθανό να μεγαλώσει.

- **Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να μην αγχώνονται, χρειάζεται να τους δίνουμε απλές πρακτικές συμβουλές για το πώς να προφυλαχθούν, να τα καθησυχάζουμε από τους φόβους τους και να τα βοηθάμε να αποκτήσουν μια αίσθηση ελέγχου πάνω στην κατάσταση.**

1. Να είστε ψύχραιμοι και καθησυχαστικοί.
2. Έχετε στο νου σας ότι τα παιδιά αντιδρούν και ακολουθούν τις αντιδράσεις των ενηλίκων που είναι υπεύθυνοι για τη φροντίδα τους.
3. Αυτά που λέμε εμείς στα παιδιά σε σχέση με τον ιό, σε σχέση με τα μέτρα πρόληψης που λαμβάνονται και τις σχετικές εξελίξεις μπορούν είτε να αυξήσουν είτε να μειώσουν το άγχος των παιδιών.
4. Υπογραμμίστε στα παιδιά ότι η υγεία των ίδιων και της οικογένειάς σας είναι καλή, εφόσον αυτό ισχύει.
5. Υπενθυμίστε τους ότι εσείς αλλά και οι εκπαιδευτικοί στο σχολείο τους είναι εκεί για να τα κρατάνε ασφαλή και υγιή.
6. Να είστε ειλικρινείς - Δώστε στα παιδιά ακριβείς πληροφορίες.

7. Αν τα παιδιά δεν έχουν σωστή ενημέρωση, είναι εύκολο να αρχίσουν να φαντάζονται πράγματα πολύ χειρότερα από ό,τι ισχύει στην πραγματικότητα.
8. Ενημερωθείτε για τον ιό, τα συμπτώματά του, τους τρόπους μετάδοσης και πώς μπορούμε να προστατευτούμε από το site του ΕΟΔΥ: <https://eody.gov.gr/>
9. Να είστε διαθέσιμοι για συζήτηση.
10. Τα παιδιά μπορεί να θελήσουν να μιλήσουν σε κάποιον για τους φόβους τους, τις ανησυχίες τους, τις απορίες τους.
11. Επιτρέψτε στα παιδιά σας να σας μιλήσουν για τα συναισθήματά τους και καθησυχάστε τα. Είναι σημαντικό να νιώθουν ότι έχουν κάποιον να μιλήσουν.
12. Αποφύγετε την απόδοση ευθυνών
13. Όταν υπάρχει ένταση, είναι εύκολο κάποιες φορές να αρχίσουμε να κατηγορούμε κάποιον ή κάποιες ομάδες ανθρώπων.
14. Είναι σημαντικό να αποφεύγουμε να στιγματίσουμε ομάδες ανθρώπων ως υπεύθυνες για τον ιό και να αποφεύγουμε να κάνουμε τέτοια αρνητικά σχόλια όταν μιλάμε με τα παιδιά μας, εξηγώντας τους ότι δε θα πρέπει να αναπαράγουν τέτοια αρνητικά σχόλια που μπορεί να έχουν ακούσει κάπου.
15. Περιορίστε την έκθεση των παιδιών στην τηλεόραση και τα social media.
16. Προσπαθήστε να περιορίσετε την έκθεση των παιδιών σε εικόνες και ειδήσεις γύρω από τον ιό που μπορεί να τα τρομάξουν
17. Διατηρήστε την καθημερινότητα και τη ρουτίνα του παιδιού όσο το δυνατόν περισσότερο.
18. Η διατήρηση της ρουτίνας είναι καθησυχαστική για τα παιδιά, καθώς τα βοηθάει να διατηρήσουν ένα αίσθημα ασφάλειας και κανονικότητας στην καθημερινότητά τους.
19. Σημαντικά σημεία που χρειάζεται να σταθούμε στις συζητήσεις μας με τα παιδιά:
20. Οι ενήλικες στο σπίτι και στο σχολείο φροντίζουν για την υγεία και την ασφάλειά σου. Αν έχεις οποιαδήποτε ανησυχία, να μιλάς σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι.
21. Δε θα ασθενήσουν όλοι από τον κορωνοϊό (COVID-19). Οι υγειονομικές αρχές και οι αρχές του σχολείου προσέχουν ιδιαίτερα ώστε να βεβαιώσουν ότι θα προσβληθούν όσο το δυνατόν λιγότεροι άνθρωποι.
22. Είναι σημαντικό όλοι οι μαθητές να φέρονται με σεβασμό ο ένας προς τον άλλον και να μην οδηγούνται σε αυθαίρετα συμπεράσματα σχετικά με το ποιος έχει ή ποιος δεν έχει τον ιό.
23. Σταθείτε σε αυτά που τα παιδιά μπορούν να κάνουν προκειμένου να προστατευτούν, παρά σε αυτά που δεν μπορούν να ελέγξουν. Αυτό θα τα βοηθήσει να ανακτήσουν μια αίσθηση ελέγχου πάνω στα πράγματα και στον κόσμο.

**ΣΩΣΤΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ
COVID-19**

Βομβαρδιζόμαστε καθημερινά με νέα γύρω από τον COVID-19 και την πορεία Αντιμετώπισής του εγχώρια αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο. Η υπερέκθεση σε όλες αυτές τις πληροφορίες μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα αντί να μας θωρακίζει απέναντι στην αντιμετώπιση της πανδημίας, να μας τρομάζει και εν τέλει να μας καθλώνει. Επιλέγουμε συγκεκριμένες πηγές πληροφόρησης και προσπαθούμε να ενημερωνόμαστε σε συγκεκριμένες ώρες μέσα στην ημέρα μας. Τις υπόλοιπες ώρες είναι προτιμότερο να τις αφιερώσουμε στη φροντίδα του εαυτού μας και των αγαπημένων μας. Αντίστοιχα, περιορίζουμε την έκθεση των παιδιών στα social media και την τηλεόραση, όπου μπορούν να έρθουν αντιμέτωπα με παραπληροφόρηση ή με πληροφορίες που δεν μπορούν να διαχειριστούν.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ, ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΜΟΝΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Εκφράζουμε και μοιραζόμαστε τα δυσάρεστα συναισθήματα που ενδέχεται να βιώνουμε (π.χ. ανησυχία, φόβος, θυμός, άγχος) αυτήν την περίοδο και θυμόμαστε πως είναι φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις σε έντονες καταστάσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητά μας. Αναζητάμε βοήθεια ειδικού αν νιώθουμε πως τα συναισθήματά μας επηρεάζουν έντονα τη λειτουργικότητα στην καθημερινότητα και τη σωματική μας υγεία (π.χ. αϋπνία, πονοκέφαλοι κ.ά.).

Προσαρμόζουμε την καθημερινότητά μας και είμαστε ευέλικτοι με βάση τα νέα δεδομένα. Αναζητούμε δυνατά στοιχεία του εαυτού μας (π.χ. οργανωτικότητα, χιούμορ, ευρηματικότητα, σταθερότητα, στοργή) αλλά και του ευρύτερου περιβάλλοντος («σημαντικοί άλλοι»/«δικοί μας» άνθρωποι) που αξιοποιήσαμε σε προηγούμενες δυσκολίες της ζωής μας και τα καταφέραμε.

Επαναπροσδιορίζουμε τις προτεραιότητές μας με θετική οπτική αξιοποιώντας τις στιγμές που παραμένουμε στο σπίτι με δραστηριότητες και συνήθειες που είχαμε παραμελήσει λόγω των ρυθμών της καθημερινότητάς μας ή ανακαλύπτουμε νέες (π.χ. διάβασμα, μουσική, οικογενειακές στιγμές, συζητήσεις, παλιά χόμπι, ανακάλυψη νέων τρόπων απασχόλησης, παιχνίδι).

Αντιμετωπίζουμε με ψυχραιμία την περίπτωση που εμείς ή πρόσωπο της οικογένειας νοσήσει. Τηρούμε με συνέπεια τις οδηγίες που θα μας δοθούν σχετικά με την αντιμετώπιση της κάθε περίπτωσης.

Στηρίζουμε και στηριζόμαστε διατηρώντας την ανθρώπινη ανάγκη επαφής και αλληλοϋποστήριξης (π.χ. συχνότερη επικοινωνία με ηλικιωμένους συγγενείς που ενδέχεται να είναι περισσότερο απομονωμένοι, υλικά αγαθά όπου υπάρχει ανάγκη), αξιοποιώντας παράλληλα εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας όταν αυτό είναι εφικτό (π.χ. τηλέφωνο, διαδίκτυο).

Αναγνωρίζουμε τη συμβολή και το σημαντικό έργο των ανθρώπων που οφείλουν να είναι στην εργασία τους τις μέρες αυτές (π.χ. γιατροί, νοσηλευτές, εργαζόμενοι σε νοσοκομεία, φαρμακεία, υπηρεσίες τροφοδοσίας και καθαριότητας κλπ.) και αντιμετωπίζουμε με ενσυναίσθηση την πιθανή ανησυχία των ίδιων και των δικών τους ανθρώπων.

Φροντίζουμε τον εαυτό μας, με το να διατηρούμαστε ασφαλείς και υγιείς ✓ τους κοντινούς μας ανθρώπους, ανταποκρινόμενοι στις ανάγκες τους ✓ τους άλλους, λαμβάνοντας προφυλάξεις και περιορίζοντας τις μετακινήσεις μας

Συνεχίζουμε να κάνουμε σχέδια για το μέλλον, καθώς οι μελλοντικοί μας στόχοι αποτελούν κινητήριο δύναμη και προϋπήρχαν της κρίσης που βιώνουμε.

Προσέχουμε τη σωματική και ψυχική μας υγεία για να μπορούμε να είμαστε σε θέση να παρέχουμε στήριξη και βοήθεια στα παιδιά μας. Γινόμαστε πρότυπα ψυχραιμής και υπεύθυνης στάσης σύμφωνα με τις βασικές οδηγίες φορέων υγείας.

Ενημερωνόμαστε από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές και αποφεύγουμε την υπερβολική έκθεση στα Μ.Μ.Ε. και το διαδίκτυο.

Εμπεριέχουμε τα δυσάρεστα συναισθήματα των παιδιών με σεβασμό και κατανόηση, δίνοντας πληροφορίες για τα γεγονότα με σαφήνεια, χωρίς υπερβολές. Είναι ανακουφιστικό για τα παιδιά να γνωρίζουν πως είναι φυσιολογικό να βιώνουν διαφορετικά και δυσάρεστα συναισθήματα λόγω της ιδιαίτερης κατάστασης και πως σταδιακά η καθημερινότητα θα επανέλθει σε προηγούμενους ρυθμούς.

Συμμετέχουμε με τα παιδιά στη διαμόρφωση του καθημερινού προγράμματος με εναλλαγή δραστηριοτήτων (π.χ. εκπαιδευτικές δραστηριότητες, γυμναστική στο σπίτι, Chat, επικοινωνία με φίλους, ελεύθερος χρόνος). Δίνουμε στα παιδιά «χώρο» να εκφραστούν και να επιλέξουν την επιμέρους στοχοθεσία της ημέρας, ώστε να διατηρούν την αίσθηση ελέγχου που είναι απαραίτητη, όταν βιώνουν συνθήκες αποσταθεροποίησης.

Αντέχουμε αν υπάρχουν δύσκολες στιγμές για εμάς και δύσκολες καταστάσεις μέσα στην οικογένεια. Τα παιδιά μπορεί να μην είναι πάντα δημιουργικά απασχολημένα, να μην έχουμε καταφέρει ακόμα να οργανώσουμε την καθημερινότητά μας και εμείς να μην έχουμε πάντα συναισθηματικές αντοχές. Βιώνουμε μια δύσκολη κατάσταση, δοκιμάζουμε ή/και μαθαίνουμε τα όριά μας. Σκεφτόμαστε ότι μετά από μια κρίση συνήθως βγαίνουμε πιο δυνατοί.

Παρέχουμε ενθάρρυνση και εντοπίζουμε συμπεριφορές και περιπτώσεις που «τα καταφέρνουν». Αναφερόμαστε χωρίς συγκρίσεις σε συμπεριφορές και στάσεις των μελών της οικογένειάς μας (ενήλικες ή/και παιδιά) που θέλουμε να ενθαρρύνουμε (π.χ. στην υπευθυνότητά τους, στην τήρηση των κανόνων υγιεινής, την πρωτοβουλία τους για αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, τη συνεργασία τους σε κάποια δραστηριότητα, την ευγένεια κλπ.).

Μετέχουμε σε έναν διαφορετικό τρόπο πρόσβασης στην εκπαίδευση που ενδέχεται να επιφέρει αβεβαιότητα στους μαθητές. Σημασία έχει να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να εντάξουν την εκπαίδευση στην καθημερινότητα τους ως αγαθό/εφόδιο με τρόπο εναλλακτικό και ευέλικτο, εξηγώντας πως επιστρέφοντας στο σχολείο θα ληφθούν υπόψη για όλους οι δυσκολίες της περιόδου και θα γίνουν ανάλογες προσαρμογές για όλους τους μαθητές (π.χ. σχολική ύλη, Πανελλαδικές εξετάσεις).

Απέχουμε από συζητήσεις με περιεχόμενα που στιγματίζει πρόσωπα, πολιτισμούς και καταστάσεις και αποφεύγουμε υπεργενικεύσεις. Μεταδίδουμε το μήνυμα στα παιδιά ότι κανείς δεν ευθύνεται για δυσκολίες που προκύπτουν στη ζωή του, όπως μια ασθένεια – αντίθετα χρειάζεται να αξιοποιήσει μεγάλα αποθέματα δύναμης για να τα καταφέρει.

Αποδεχόμαστε πως για κάποιο διάστημα θα ζούμε μια διαφορετική συνθήκη και ότι στα δύσκολα Έχουμε ο ένας τον άλλο παραμένοντας συνδεδεμένοι, υπεύθυνοι και διαθέσιμοι για πράξεις αλληλεγγύης και προσφοράς.

ΠΩΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΩ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Φτιάχνουμε ένα δομημένο καθημερινό πρόγραμμα απασχόλησης των παιδιών, όπως για παράδειγμα:

Πρωί

Χρησιμοποιούμε διαδικτυακές εφαρμογές του σχολείου ή φροντιστηρίου Πολιτιστικών και λοιπών οργανισμών.

Μεσημέρι

Επιλέξτε δραστηριότητες χωρίς θόρυβο, παρακολούθηση ταινίας, διάβασμα ενός βιβλίου κ.λπ.

Απόγευμα

Μετατρέπουμε το σπίτι σε παιχνιδότοπο κάνοντας δημιουργικές δραστηριότητες και περνώντας ευχάριστα τον χρόνο μας.

Βράδυ

Όλα τα μέλη της οικογένειας χαλαρώνουν και επικοινωνούν μεταξύ τους. Οργανώνουν το πρόγραμμα της επόμενης ημέρας και επιβραβεύονται τα παιδιά για την συμμετοχή τους σε όσα έχουν συμφωνηθεί κατά την διάρκεια της ημέρας. Ερχόμαστε σε τηλεφωνική επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα π.χ παππού και γιαγιά.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΩΤΗΤΩΝ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

Παιδιά προσχολικής και παιδικής ηλικίας

Κινητικό παιχνίδι

Γυμναστική, ασκήσεις εδάφους, κουτσό, παιχνίδια με μπαλόνια, παιχνίδια κίνησης όπως «τα μήλα», «μουσικές καρέκλες», «τα αγάλματα», «το κρυφό» κ.τ.λ.

Συναισθηματικό παιχνίδι

Κούκλες και ιστορίες, κουκλοθέατρο, παιχνίδια μίμησης τύπου παντομίμα, θέατρο, κατασκευές, ψηφιδωτά, ζωγραφική, μάσκες, κολάζ, ντεκουπάζ, πηλός, πλαστελίνη κ.λ.π

Κοινωνικό παιχνίδι

Επιτραπέζια όπως monopoly, σκάκι, παιχνίδια με χαρτιά κλπ

Γνωστικό παιχνίδι

Ερωτήσεις, έλεγχος γνώσεων, φαντασία, ιστορίες μυστηρίου, παιχνίδι «όνομα, ζώο, φυτό, πράγμα, επάγγελμα», παιχνίδια κρυμμένου θησαυρού κ.λπ.)

Μαγειρική με τα παιδιά

Αφήγηση και δημιουργία παραμυθιών, μύθων, ποιημάτων. Διοργάνωση διαγωνισμών. Θεατρικά δρώμενα με κοστούμια και σκηνικά.

Μουσική: μουσικά όργανα, τραγούδι, караόκε, χορός

ΕΦΗΒΟΙ

Προτείνονται ομάδες συζήτησης, ομάδες συγκεκριμένων ενδιαφερόντων, παρακολούθηση ταινιών, σχολιασμός επικαιρότητας.

Οι έφηβοι βιώνουν μεγάλη ανασφάλεια σε κατάσταση που δεν μπορούν να «αναγνωρίσουν» και ελέγξουν και κατά συνέπεια η συμμόρφωση τους είναι πιο δύσκολη. Επίσης στα πλαίσια της αυτονόμησης τους είναι πιο δύσκολο να ενταχθούν σε προγράμματα αυτοπεριορισμού.

Στην παρούσα φάση η ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι βοηθητική. Σε ελεγχόμενα πάντα πλαίσια.

Οι γονείς θα πρέπει να είναι διαθέσιμοι και να λειτουργούν με ήπιο και ευέλικτο τρόπο, απορροφώντας την ευερεθιστότητα των εφήβων.

Για παιδιά με υπερκινητικότητα, ευερεθιστότητα, ΔΕΠΥ προτείνονται:

Προσαρμογές και ρυθμίσεις στο χώρο τους, ώστε να παρέχεται ασφάλεια π.χ. δωμάτια χωρίς πολλά αντικείμενα και χωρίς πολλά ερεθίσματα

Δραστηριότητες απορρόφησης κυρίως κινητικές π.χ. παιχνίδια με μπάλες γυμναστικής, βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού με εντολές και εποπτεία γονέων.

ΣΥΒΜΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Ενημέρωση

- Ενημέρωση από επίσημους και έγκυρους φορείς όπως <https://eody.gov.gr/neos-koronaiois-covid-19/>, <https://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies>
- Παρακολουθούμε την επικαιροποίηση των στοιχείων στις σχετικές ανακοινώσεις
- Χρησιμοποιούμε με προσοχή την πληροφόρηση από Μ.Μ.Ε. και διαδίκτυο.

Διατήρηση ψύχραιμης στάσης

- Λειτουργούμε ως πρότυπα τηρώντας τα απαραίτητα/προτεινόμενα μέτρα προφύλαξης

- Η υπεύθυνη και ψύχραιμη στάση των ενηλίκων (π.χ. τηρούμε τους κανόνες υγιεινής και σεβόμαστε τις οδηγίες των ειδικών) συμβάλλει στη διατήρηση αντίστοιχης στάσης και από τα παιδιά
- Προσπαθούμε να διατηρούμε ένα σταθερό πρόγραμμα , όσο είναι εφικτό

Διαθεσιμότητα για συζήτηση

- Είμαστε διαθέσιμοι να ακούσουμε τους προβληματισμούς των μαθητών, χωρίς να τους πιέζουμε να εκφραστούν
- Καθησυχάζουμε τα παιδιά με το να είμαστε διαθέσιμοι
- Απαντάμε απλά και με σαφήνεια στις ερωτήσεις τους, όσες φορές χρειαστεί

Κατανόηση της κατάστασης

- Διερευνούμε τι γνωρίζουν οι μαθητές για την παρούσα κατάσταση
- Παρέχουμε πληροφορίες ανάλογα με την ηλικία και το γνωστικό επίπεδο των μαθητών
- Είμαστε σαφείς και ειλικρινείς, δεν δίνουμε πληροφορίες για τις οποίες δεν είμαστε σίγουροι

Έκφραση συναισθημάτων και συναισθηματική στήριξη

- Είναι σημαντικό οι μαθητές να γνωρίζουν ότι μπορούν να μοιραστούν μαζί μας δυσάρεστα συναισθήματα (άγχος, θυμό, θλίψη, ανησυχία, φόβο). Τους εξηγούμε ότι αυτά τα συναισθήματα είναι άκρως φυσιολογικά και ανάλογα της κατάστασης που βιώνουμε
- Ενθαρρύνουμε τους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, ώστε να μειωθεί το συναίσθημα του φόβου
- Είναι σκόπιμο τυχόν παράλογες ανησυχίες να τεθούν σε ένα ρεαλιστικό πλαίσιο

Αίσθηση ασφάλειας

- Τα παιδιά έχουν ανάγκη να μας εμπιστευθούν ώστε να νιώσουν ασφάλεια
- Ειδικά τα παιδιά μικρότερης ηλικίας , έχουν ανάγκη να πιστεύουν ότι οι σημαντικοί άλλοι μπορούν να τα προστατεύσουν από οποιοδήποτε κίνδυνο
- Εξηγούμε τους κανόνες υγιεινής και προτρέπουμε να τους ακολουθούν ώστε να νιώθουν ότι έχουν έλεγχο πάνω στην επικρατούσα κατάσταση.

Γ ΜΕΡΟΣ

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

Τα νοσοκομεία της χώρας που ορίζονται ως νοσοκομεία αναφοράς είναι ανά Υγειονομική Περιφέρεια τα εξής:

- 1η ΥΠΕ: Βασικό: ΓΝ Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών «Η Σωτηρία», Αναπληρωματικό: ΓΝ Αθηνών «Ο Ευαγγελισμός»
- 2η ΥΠΕ: Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ «Αττικόν», Αναπληρωματικό: ΓΝ Ελευσίνας «Θριάσιο»
- 3η και 4η ΥΠΕ: Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Θεσσαλονίκης ΑΧΕΠΑ, Αναπληρωματικά: Πανεπιστημιακό ΓΝ Αλεξανδρούπολης, ΓΝ Πτολεμαΐδας «Μποδοσάκειο»
- 5η ΥΠΕ: Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Λάρισας, Αναπληρωματικό: ΓΝ Λαμίας
- 6η ΥΠΕ: Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Πατρών «Παναγία η Βοήθεια», Αναπληρωματικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Ιωαννίνων
- 7η ΥΠΕ: Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Ηρακλείου, Αναπληρωματικό: ΓΝ Χανίων «Ο Άγιος Γεώργιος»

ΦΟΡΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΝ

ΣΕ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Γραμμές πληροφοριών

- Ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) έχει θέσει σε λειτουργία την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας 1135, η οποία επί 24ώρου βάσεως θα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον **νέο κορονοϊό**

Γραμμές υποστήριξης παιδιών και εφήβων

- **«Γραμμή SOS 1056»** Η Γραμμή είναι διαθέσιμη καθημερινά, όλο το 24ωρο, με κλήση άνευ χρέωσης από κινητό και σταθερό.
- **Γραμμή στήριξης Παιδιών και Εφήβων :Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου.** Στήριξη, συμβουλές και βοήθεια σε

παιδιά και έφηβους έως 18 χρονών. Δευτέρα - Παρασκευή, 2 μ.μ. έως 8.30 μ.μ. Τηλ.: 116 111

- **Τηλεφωνική Γραμμή "Μαζί για το Παιδί"**: Δωρεάν Συμβουλευτική στήριξη για την ψυχική υγεία των Παιδιών, την άσκηση βίας μέσα στην οικογένεια, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες. Τηλ : 11525

Γραμμές υποστήριξης γονέων

- **Γραμμή-σύνδεσμος για γονείς : Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου.** Στήριξη, συμβουλές και βοήθεια αποκλειστικά σε γονείς και ενήλικες για προβλήματα ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων. Δευτέρα - Παρασκευή, 9:30 π.μ. έως 8.30 μ.μ., Σάββατο 9:30 π.μ. έως 2:00 μ.μ. Τηλ.: 801 801 1177
- **Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης.** Συμβουλευτικές υπηρεσίες για οικογενειακά και ψυχολογικά προβλήματα. Όλο το εικοσιτετράωρο. Τηλ: 197
- **Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας:** Τηλ :1107. Άμεση ενημέρωση και επείγουσα συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη για παιδιά και γονείς. Καθημερινά, όλο το 24ωρο.
- **Γραμμή Σύνδεσμος.** Γραμμή βοήθειας για γονείς, εκπαιδευτικούς και οποιονδήποτε ενήλικα θέλει να μιλήσει για κάποιο θέμα που τον απασχολεί σε σχέση με ένα παιδί ή έναν έφηβο. 801 801 1177 (μία αστική μονάδα από σταθερό τηλέφωνο) Δευτέρα – Παρασκευή, 9:30 – 20:30.
<http://www.tilefonikigrammi.gr>

Γραμμές υποστήριξης για ψυχικά ευάλωτο πληθυσμό

- **Γραμμή παρέμβασης για την αυτοκτονία :** Κλίμακα. Τηλ : 1018 – 24ωρη γραμμή. <http://suicide-help.gr/>
- **Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη:** Τηλ : 1034 Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 – 21:00
- **Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για ηλικιωμένους – Γραμμή Ζωής SOS Συμβουλευτική σε Ηλικιωμένους,** στα παιδιά τους ή/και το συγγενικό τους περιβάλλον. Τηλ :1065. Καθημερινά, όλο το 24ωρο.

Γραμμές υποστήριξης γυναικών θυμάτων κακοποίησης

- **Τηλεφωνική Γραμμή SOS : 15900 για γυναίκες, θύματα βίας .** Η γραμμή λειτουργεί στα Ελληνικά, τα Αγγλικά, τα Γαλλικά, για να βοηθήσει κάθε γυναίκα, ενήλικη ή ανήλικη που έχει πέσει θύμα βίας.
- **Γραμμή SOS χωρίς χρέωση κατά της οικογενειακής βίας.** Η βία προτιμά τις Γυναίκες: Κέντρα Υποστήριξης. "Δίπλα σου "Γραμμή χωρίς χρέωση 800 1188881. Από κινητό στο : 210 7786800

ΤΟΠΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

Κοινωνική Προστασία και Αλληλεγγύη του Δήμου Αγρινίου νοσηλευτικής φροντίδας, ψυχολογική στήριξη αλλά και προσφορά μερίδων φαγητού. **Γραμμή**

στήριξης του Δήμου Αγρινίου 26410 -39793 και 39794 από τις 7.00 π.μ έως τις 10.00 μ.μ. καθημερινά και τα Σαββατοκύριακα.

ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΩΡΙΩΝ

1. <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/menoumespitisyn dedemenoi--psychologiki-stirixi-gia-oikogeneies.pdf>
2. <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/#heading-1>
3. <https://eody.gov.gr/odigies-gia-paramoni-paidion-kai-efivon-sto-spiti/>
4. https://www.especial.gr/wp-content/uploads/2020/03/kesy-pierias-covid19-1.pdfhttps://0d8a9d99-b998-49d8-81db-a50161b395ba.filesusr.com/ugd/35ef3c_0d97249d7b4f4e9ea5b87e0e2d3de01a.pdf?fbclid=IwAR12RzK0H3nOjdgW2xQRo99pyajkqG2197gKxmOqj2Z35gPH--CGuivL9Co
5. https://0d8a9d99-b998-49d8-81db-a50161b395ba.filesusr.com/ugd/35ef3c_640918a46454439eac01585ee2801877.pdf?fbclid=IwAR09jS6nx3AePZ7rzOtqdZsc-oQj_ST1VT95VgiEfBrV2NR2ywKiu9StsCw
6. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%AF%CE%B1>
7. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%80%CE%B9%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%AF%CE%B1>