

ΠΡΟΑΣΠΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19



Αυτή τη δύσκολη περίοδο, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να προσέχετε τη σωματική και ψυχική σας υγεία. Αυτό θα σας βοηθήσει μακροπρόθεσμα όταν όλα αυτά θα έχουν ξεπεραστεί, αλλά θα σας βοηθήσουν και να νικήσετε τον COVID-19 αν προσβληθείτε.

1. **Διατηρήστε μια υγιεινή και θρεπτική διατροφή**, θα βοηθήσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα.
2. **Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ**, και **αποφύγετε αναψυκτικά με ζάχαρη**.
3. **Μην καπνίζετε**. Το κάπνισμα μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο σοβαρής νόσησης αν προσβληθείτε από τον COVID-19.
4. **Ασκηθείτε**. Ο ΠΟΥ συστήνει 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας την ημέρα για τους ενήλικες και μια ώρα την ημέρα για τα παιδιά.
 - **Τηρώντας τους εκάστοτε εθνικούς περιορισμούς κυκλοφορίας**, βγείτε για μια βόλτα, τρέξιμο ή ποδήλατο, διατηρώντας πάντα τουλάχιστον 1,5 μέτρο απόσταση από τους άλλους.
 - **Αν δεν μπορείτε να βγείτε από το σπίτι**, βρείτε ένα βίντεο γυμναστικής online, χορέψτε, κάντε yoga ή ανεβοκατεβείτε τις σκάλες.
 - **Αν εργάζεστε από το σπίτι**, φροντίστε να μην είστε καθισμένοι στην ίδια θέση για μεγάλο διάστημα. Σηκωθείτε και κάντε ένα σύντομο διάλειμμα 3 λεπτών κάθε 30 λεπτά.
5. **Φροντίστε την ψυχική σας υγεία**. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε άγχος, σύγχυση και φόβο σε μια κρίση όπως η πανδημία.
 - Μιλήστε με ανθρώπους που ξέρετε και εμπιστεύεστε, μπορεί να σας βοηθήσει.
 - Στηρίξτε τους ανθρώπους της κοινότητάς σας, θα βοηθήσει και εσάς όπως και εσείς αυτούς. Ελέγξτε αν είναι καλά οι γείτονες, οι συγγενείς και οι φίλοι σας. Η συμπόνοια είναι από μόνη της «φάρμακο».
 - Ακούστε μουσική, διαβάστε ένα βιβλίο, παίξτε ένα παιχνίδι.
 - Προσπαθήστε να μην παρακολουθείτε πολύ τις ειδήσεις αν σας αναστατώνουν και σας προκαλούν άγχος. Ενημερωθείτε από αξιόπιστες πηγές μία ή δύο φορές τη μέρα.
 - Αξιοποιήστε τις δεξιότητες που σας βοήθησαν στο παρελθόν να ανταπεξέλθετε δύσκολες περιστάσεις της ζωής και χρησιμοποιήστε τις για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας.
 - Αν νιώθετε ότι σας κατακλύζουν τα συναισθήματά σας επικοινωνήστε με έναν εξειδικευμένο υγειονομικό ή μια γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης.