



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Οδηγίες για μέτρα προστασίας στα διαιτολογικά γραφεία σχετικά με την πανδημία της COVID-19 από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου**

Μετά και τα πρώτα επιβεβαιωμένα κρούσματα του κορωνοϊού στην Κύπρο θα θέλαμε να σας παρακαλέσουμε να τηρήσετε πιστά τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας και των διεθνών οργανισμών για την ατομική σας προστασία και την προστασία των ατόμων που επισκέπτονται το γραφείο σας. Ο ΣυΔιΚυ σας παροτρύνει να:

- Επικοινωνήστε και να αποφύγετε να συναντήσετε άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες και να τα υποστηρίξετε τηλεφωνικά ή μέσω τηλεδιάσκεψης.
- Σε περίπτωση που κάποιος έχει συμπτώματα, τοποθετήστε και οι δύο μάσκα.
- Εφαρμόστε συστηματικά εξοπλισμό ατομικής προστασίας ή/και υγιεινή των χεριών για τη μείωση της μετάδοσης των μικροοργανισμών.
- Να απολυμαίνετε τις επιφάνειες ιδιαίτερα αυτές που ακουμπάτε συχνά εσείς ή άλλα άτομα όπως χερούλια στις πόρτες, τραπέζια κλπ.
- Αποφύγετε τη χρήση πετσέτας και παρέχετε τη δυνατότητα χρήσης χαρτοπετσέτες μιας χρήσης στην τουαλέτα καθώς και διαθέσιμο κάδο απορριμμάτων.
- Αερίζεται συχνά για ανακύκλωση των χώρων με φρέσκο αέρα.
- Αποφύγετε τη χρήση έμμεσης θερμομετρίας.
- Αποστειρώνεται τον ζυγό, λιπομετρητή βιολεκτρικής αγωγιμότητας, μεζούρα σώματος, υψόμετρο μετά από κάθε χρήση.
- Αν αισθανθείτε οποιοδήποτε σύμπτωμα ίωσης ακυρώστε όλα τα ραντεβού σας και συμβουλευτείτε τους αρμόδιους φορείς.

## Οδηγίες ατομικής υγιεινής

- Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την παρακολούθηση μαθημάτων(φοιτητές) ή την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού
- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό (φτέρνισμα). Αυτό ιδιαίτερα ισχύει για τα άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντηλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20'', πριν τη λήψη τροφής και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα, και
- προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
- Εναλλακτικά του πλυσίματος χεριών, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη.
- Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή και έχουμε ταξιδιωτικό ιστορικό σε πληττόμενη περιοχή, επικοινωνούμε με το γιατρό μας ή με το τηλ. 1420 και παραμένουμε σπίτι μας.

**Επιπλέον σας συμβουλεύουμε να ενημερώνεστε τακτικά από τις αρμόδιες αρχές για νέες οδηγίες οι οποίες μπορεί να αλλάζουν ανάλογα με τις εξελίξεις. <https://www.pio.gov.cy/coronavirus/>**

### Ποια είναι τα συμπτώματα της COVID-19 λοίμωξης;

Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν τα κατωτέρω: Πυρετός, βήχας, πονόλαιμος, αρθραλγίες, μυαλγίες, καταβολή και δυσκολία στην αναπνοή

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέα:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## Πώς θα προστατευτώ από τον κορωνοϊό;

Αν βήξεις ή φταρνιστείς



Χρησιμοποίησε χαρτομάντιλο

Πέταξέ το σε κάδο

Πλύνε τα χέρια με σαπούνι και νερό, ή με ανισηπτικό διάλυμα



Κάλυψε το πρόσωπο με μάσκα αν βήξεις ή φτερνίζεσαι

Απόφυγε άτομα που έχουν συμπτώματα γρίπης

Αν έχεις πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή επικοινωνήσε με τον γιατρό

## Συμπτώματα



Πυρετός > 37,5°C

Βήχας

Καταρροή

Δυσκολία στην αναπνοή



Απέφυγε την άμεση επαφή με ζωντανά ζώα

Απόφυγε την κατανάλωση ωμών ή μερικώς μαγειρεμένου κρέατος

Απόφυγε την στενή επαφή με άτομα που δεν αισθάνονται καλά

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης καλέστε

τη γραμμή

1420 <https://www.pdo.gov.cy/coronavirus/>