



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

8 Ιανουαρίου 2021

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

Αγαπητά μέλη,

Μετά και τα καινούργια μέτρα για το lockdown για την περίοδο 10-31 Ιανουαρίου 2021 για αναχαίτιση της πανδημίας 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.

(α) Σύμφωνα με τα μέτρα και σημείο 28, οι διαιτολόγοι, διατροφολόγοι, κλινικοί διαιτολόγοι ως επαγγελματίες υγείας συνεχίζουν να εργάζονται και να παρέχουν υπηρεσίες, νοουμένου ότι εφαρμόζουν τα υγειονομικά πρωτόκολλα.

Ο ΣυΔικυ σας παραθέτει ένα έντυπο (βλ. έντυπο σε επίσκεψη σε διαιτολόγο-ΣυΔικυ) που θα μπορείτε να παρέχεται στους πελάτες σας για πιο εύκολη πρόσβαση προς τα γραφεία σας. Έτσι για την μετάβαση του πελάτη/ασθενή στο γραφείο σας χρειάζεται το έντυπο από εσάς (έντυπο ΣυΔικυ με το όνομα και υπογραφή σας), την ταυτότητα του και την χρήση από ένα sms.

(β) Για σκοπούς εργασίας από και προς τους χώρους εργασίας με την παρουσίαση του Εντύπου Α, συμπληρωμένο και υπογεγραμμένο από τον εργοδότη (ή από εσάς αν είστε αυτοεργοδοτούμενοι).

Να τηρείτε τα ωράρια απαγόρευσης μετακινήσεων (από τις 9 το βράδυ μέχρι τις 5 το πρωί της επόμενης μέρας).

Τα άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών δύνανται να χρησιμοποιούν το Έντυπο Β για τις κατ' εξαίρεση μετακινήσεις τους.

Ο ΣυΔικυ σας παροτρύνει να:

- Τοποθετείστε εσείς, οι πελάτες ή συνεργάτες σας την μάσκα σας καθ' όλη την συμβουλευτική και τηρείτε αποστάσεις.
- 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, αποφύγετε να τον δείτε και καλύτερα να κάνετε το ραντεβού με τηλεδιάσκεψη.
- 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 θερμοδομετρίας.
- Αποστειρώνεται τον ζυγό, λιπομετρητή βιολεκτρικής αγωγιμότητας, μεζούρα σώματος, υψόμετρο μετά από κάθε χρήση.
- Σε περίπτωση μετρήσεων από κοντινές αποστάσεις εκτός από την μάσκα σας μπορείτε να φορέτε και shields
- Αν αισθανθείτε οποιοδήποτε σύμπτωμα ίωσης ακυρώστε όλα τα ραντεβού σας και συμβουλευτείτε τους αρμόδιους φορείς.

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

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

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

Πώς θα προστατευτώ από τον κορωνοϊό;

<p>Αν βήξεις ή φταρνιστείς</p> <p>Χρησιμοποίησε χαρτομάντιλο</p> <p>Πέταξέ το σε κάδο</p> <p>Πλύνε τα χέρια με σαπούνι και νερό, ή με αντισηπτικό διάλυμα</p>	<p>✓</p> <p>Κάλυψε το πρόσωπο με μάσκα αν βήξεις ή φτερνίζεσαι</p> <p>Απόφυγε άτομα που έχουν συμπτώματα γρίπης</p> <p>Αν έχεις πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή επικοινωνήσε με τον γιατρό</p>
<p>Συμπτώματα</p> <p>Πυρετός > 37,5°C</p> <p>Βήχας</p> <p>Καταρροή</p> <p>Δυσκολία στην αναπνοή</p>	<p>✗</p> <p>Απέφυγε την άμεση επαφή με ζωντανά ζώα</p> <p>Απόφυγε την κατανάλωση ωμών ή μερικώς μαγειρεμένου κρέατος</p> <p>Απόφυγε την στενή επαφή με άτομα που δεν αισθάνονται καλά</p>

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

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

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

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

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