



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής - 10 Μαΐου 2020  
Φετινό θέμα: «Διατροφή για προστασία από Κορονοϊό COVID-19»

Η Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής κατά την φετινή χρονιά θα είναι εν' καιρώ πανδημίας - COVID-19. Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ.) γιορτάζει την 13<sup>η</sup> Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής (ΠΗΔ) σε συνεργασία πάντα με το Υπουργείο Υγείας. Η ΠΗΔ έχει τεθεί υπό την αιγίδα του Έντιμου Υπουργού Υγείας, κ. Κωνσταντίνου Ιωάννου και του Υπουργείου Υγείας.

Το θέμα της φετινής ΠΗΔ είναι: «**Διατροφή για προστασία από Κορονοϊό COVID-19**»

## **Οι πάγιοι στόχοι της ΠΗΔ είναι:**

- Η πρόληψη και η βελτίωση της υγείας των πολιτών διαμέσου της διατροφής
- Η προώθηση του σημαντικού ρόλου του Διαιτολόγου/ Κλινικού Διαιτολόγου και Διατροφολόγου στην Κύπρο
- Η σωστή, κατάλληλη και επιστημονική ενημέρωση και προστασία του κοινού σε θέματα διατροφής και διαιτολογίας
- Προστασία του κοινού από ιούς όπως το COVID-19 και η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος διαμέσου της διατροφής

Φέτος ο Συ.Δι.Κυ. έχει ετοιμάσει και προσφέρει αυτό το βιβλιάριο για ενημέρωση του κοινού αναφορικά με θέματα διατροφής σε σχέση με το COVID-19 που θα μπορεί ο καθένας να το δει από την ιστοσελίδα του συνδέσμου [www.cydadiet.org](http://www.cydadiet.org).

Στις ημέρες του κορωνοϊού, μένουμε σπίτι, τρεφόμαστε υγιεινά για να προστατεύσουμε την υγεία μας και να ελέγξουμε καλύτερα το βάρος μας, ειδικά αν έχουμε μειώσει τη σωματική μας δραστηριότητα. Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (ΣυΔιΚυ) δημιούργησε ένα διαχρονικό video, που θα μας βοηθήσει να ελέγξουμε εύκολα και αποτελεσματικά τη διατροφή και το βάρος μας αυτή την περίοδο. Ο ΣυΔιΚυ έχει ως στόχο να συμβάλει στην ευρύτερη και πληρέστερη ενημέρωση του κοινού σχετικά για μια ισορροπημένη διατροφή. Ακόμα, στοχεύει να προστατεύσει το κοινό από την αφθονία των διφορούμενων πληροφοριών, των μύθων και των επικίνδυνων συστάσεων που προέρχονται από μη ειδικούς στο χώρο της διατροφής.

Η πιθανότητα η διατροφή ή τα συμπληρώματα να επιφέρουν δραστικές αλλαγές στη λειτουργία του ανοσοποιητικού σας μέσα σε λίγες μέρες είναι μικρή. Όμως μπορείτε να δείτε αυτή την συντυχία σαν μια ευκαιρία να εντάξετε στη διατροφή σας τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Η πανδημία πιθανόν να κατακρατήσει για αρκετό καιρό ακόμη και είναι δηλωτικό να φροντίζουμε την διατροφή και κατά το διάστημα αυτό.

## **Να θυμάστε ότι:**

- Προτεραιότητα έχουν οι κανόνες υγιεινής και ο περιορισμός των κοινωνικών δραστηριοτήτων.
- Εάν βγαίνετε συχνά για ψώνια ακόμα και αν είναι για την αγορά φρούτων, λαχανικών ή συμπληρωμάτων εκθέτετε τον εαυτό σας και άλλους στον κίνδυνο μετάδοσης του ιού. Πραγματοποιήστε τις επισκέψεις σας σε σούπερ μάρκετ και λαϊκές όταν χρειάζεται.
- Μειώστε το αλκοόλ, ξεκουραστείτε και βρείτε ευκαιρίες να μειώσετε το άγχος καθώς είναι και αυτοί παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** 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

Ο Συ.Δι.Κυ. με τα μέλη του επανήλθαν στα γραφεία τους έχει ετοιμάσει τις ακόλουθες οδηγίες προστασίας από τον COVID-19 οι οποίες υιοθετήθηκαν από τα μέλη του.

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

Στο πλαίσιο της λήψης προληπτικών μέτρων στο γραφείο των μελών του ΣυΔικυ, ζητούμε την κατανόηση και συνεργασία των πελατών μας στην πιστή τήρηση στοιχειωδών κανόνων.

### Μέτρα προστασίας στα διαιτολογικά γραφεία για τον κορονοϊό Covid-19

Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου ενημερώνει όλα τα διαιτολογικά γραφεία με εγγεγραμμένα /πτυχιούχα μέλη για τους βασικούς κανόνες υγιεινής, επισημαίνοντας τα εξής:

- Ο χώρος να αερίζεται επαρκώς
- Μεγάλες επιφάνειες (πάτωμα, τουαλέτα) να απολυμαίνονται κάθε μέρα
- Μικρότερες επιφάνειες (πόμολα) να απολυμαίνονται κάθε φορά με την έξοδο του πελάτη
- Αποστειρώνεται τον ζυγό, λιπομετρητή βιολεκτρικής αγωγιμότητας, μεζούρα σώματος, υψόμετρο μετά από κάθε χρήση.
- Αποφύγετε τη χρήση έμμεσης θερμοδομετρίας.
- Το μπάνιο να είναι εφοδιασμένο με αντισηπτικό χεριών και χειροπετσέτες μιας χρήσης
- Καθαρίστε τα φίλτρα, χρησιμοποιείτε αντιβακτηριακό σπράυ και κάντε και επαγγελματική συντήρηση των κλιματιστικών
- Να υπάρχει προστατευτικό γυαλί μεταξύ του διαιτολόγου και του επισκέπτη/πελάτη (προαιρετικό) και ο διαιτολόγος θα φέρει προστατευτική μάσκα
- Ο διαιτολόγος/ διατροφολόγος μπορεί να φορεί ιατρική ρόμπα (προαιρετικό)
- Θα πρέπει να γίνεται απολύμανση του χώρου όταν αναχωρούν οι επισκέπτες /πελάτες

Αντίστοιχα ζητάμε από το κοινό τη συνεργασία του με στόχο την προάσπιση της Δημόσιας Υγείας στα εξής:

- Σε περίπτωση ύποπτης συμπτωματολογίας ή ανάγκης αυτοπεριορισμού να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά μαζί μας για διευθέτηση του ραντεβού με άλλο τρόπο (πχ τηλεδιάσκεψη, τηλεφωνικώς )
- Να προσέρχεστε στο γραφείο με προστατευτικές μάσκες μιας χρήσης και γάντια
- Πλύνετε τα χέρια σας ή χρησιμοποιήστε τα αντισηπτικά που βρίσκονται στο χώρο κατά την είσοδο και έξοδο σας από το γραφείο
- Προσέρχεστε στα ραντεβού σας την καθορισμένη ώρα και χωρίς συνοδό (φίλους) - 1 άτομο X 8m<sup>2</sup>
- Ζητήστε παρακολούθηση εξ αποστάσεως αν βρίσκεστε σε ευπαθή ομάδα ή υψηλού κινδύνου
- Θα πρέπει να υπάρχει απόσταση μεταξύ του διαιτολόγου και του επισκέπτη/πελάτη

**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

Να είσαστε όλοι καλά!

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RDN, LD  
Κλινική Διαιτολόγος  
Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.

**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