

## Οργάνωση τηλε-εργασίας ή τηλε-μεταφορών

- Επιλέξτε ένα χώρο όπου μπορείτε να τακτοποιηθείτε άνετα, προτιμότερα όχι στους κύριους κοινόχρηστους χώρους του σπιτιού (κουζίνα, σαλόνι).
- Καθίστε σε εργονομική ή βολική στάση. Συμβουλευτείτε αυτά τα βίντεο επίδειξης
- Κάντε διαλείμματα.
- Μιλήστε με συναδέλφους τουλάχιστον μια φορά την ημέρα.
- Ολοκληρώστε την δουλειά σας με μια εργασία που σηματοδοτεί διαχωρισμό μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής σας ζωής: για παράδειγμα, γράψτε στους συναδέλφους σας ότι ολοκληρώσατε τις εργασιακές σας υποχρεώσεις για την ημέρα.
- Δώστε στον εαυτό σας χρόνο για να βρείτε την ισορροπία σας και να αναδιοργανωθείτε. Εάν είναι δυνατόν, συζητήστε την κατάστασή σας με το αφεντικό σας.

### Εάν έχετε παιδιά

- Διατηρήστε ένα σταθερό ωράριο ώστε τα παιδιά σας να ξέρουν τι να περιμένουν. Προγραμματίστε το εργασιακό σας ωράριο και τις δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν τα παιδιά κατά την διάρκεια της εργασίας σας.
- Εξηγήστε με σαφήνεια τις οδηγίες στα παιδιά σας, τι μπορούν και τι δεν μπορούν να κάνουν. Ετοιμάστε κολατσιό από πριν.
- Να είστε ρεαλιστικοί και να μην προγραμματίζετε περισσότερες από μία ή δύο ώρες συνεχόμενης εργασίας.
- Να είστε διαθέσιμοι 100% για τα παιδιά σας έξω από τις ώρες εργασίας σας.
- Εάν είστε ζευγάρι και έχετε μικρά παιδιά, δουλέψτε εναλλάξ με τον σύντροφό σας.
- Η υπομονή, η ευελιξία και η διαδικασία δοκιμής & αποτυχίας θα σας επιτρέψουν να ανακαλύψετε ποιες μέθοδοι λειτουργούν για εσάς.



# ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ COVID-19

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΟΥΜΕ

Διανύουμε μια εποχή όπου όλοι πρέπει να τηρούμε ασφαλή απόσταση μεταξύ μας και να μένουμε σπίτι, κάτι που ονομάζεται κοινωνική απόσταση. Αυτή η φυσική απόσταση είναι απαραίτητη για να σώσουμε ζωές και να βοηθήσουμε όσους νοσούν. Για τους περισσότερους από εμάς, αυτό αποτελεί μια μεγάλη αλλαγή. Επομένως, είναι σημαντικό να φροντίσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους. Ακόμη κι αν βρισκόμαστε σε απόσταση σωματικά, πρέπει να παραμείνουμε ενωμένοι και να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον.

Παραμείνετε θετικοί: Κάθε πράξη μετρά, είτε μένετε σπίτι, είτε ψυχαγωγείτε τα παιδιά σας ή νοιάζεστε για τους αγαπημένους σας. Πρέπει να ακολουθήσουμε τις οδηγίες της δημόσιας υγείας προκειμένου να προστατεύσουμε τις πιο ευπαθείς ομάδες και να σώσουμε ζωές. *vulnerabili și pentru a salva vieți!*

## ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Η καθημερινότητά του κάθε ενός είναι διαφορετική και εξαρτάται από το εάν ζούμε μόνοι μας, εάν είμαστε ζευγάρι ή οικογένεια.

Η ιδέα του να μείνετε σπίτι ίσως φαντάζει υπερβολική. Γιατί, λοιπόν, να μην εκμεταλλευθείτε αυτό το υποχρεωτικό διάλειμμα για να κάνετε πράγματα που ποτέ δεν είχατε χρόνο να κάνετε και τα οποία δεν κοστίζουν τίποτα, όπως: τακτοποιήστε τις ντουλάπες σας, καθαρίστε τα ντουλάπια της κουζίνας, ξεκαθαρίστε τα ρούχα σας (παλιά, μικρά), φτιάξτε άλμπουμ με φωτογραφίες, κλπ. Εάν έχετε παιδιά, ζητήστε τους να σας βοηθήσουν.

- Διαλέξτε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα για την κάθε ημέρα.
- Τηλεφωνήστε σε κάποιον δικό σας και μάθετε νέα του.
- Αποδεχτείτε το γεγονός ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε αυτήν την κατάσταση και ότι με το να μένουμε σπίτι μειώνουμε τον κίνδυνο για την υγεία την δική μας και των αγαπημένων μας.

Τα συναισθήματα ανησυχίας, θυμού ή η λύπης μπορεί να είναι έντονα. Κάθε ένας μας αντιδρά διαφορετικά στο άγχος, για παράδειγμα

- Έλλειψη ύπνου. Δεν μπορούμε να ηρεμήσουμε.
- Συχνό κλάμα και αίσθημα ανησυχίας.
- Επιθυμία να μένουμε μόνοι μας τις περισσότερες ώρες.
- Κατηγορούμε τους άλλους.
- Δυσκολία επικοινωνίας με τους άλλους. Ζητάμε από τους άλλους να επαναλάβουν τα λεγόμενά τους, διότι δεν τα καταλαβαίνουμε.
- Δυσκολευόμαστε να δεχτούμε ή να δώσουμε βοήθεια. Δεν είμαστε σε θέση πλέον να φροντίσουμε παιδιά, να βοηθήσουμε φίλους ή οικογένεια.
- Δεν μπορούμε να διασκεδάσουμε.

**Σε περίπτωση που εσείς ή κάποιος κοντινός σας δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση, ζητήστε βοήθεια. Μερικές υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν είναι οι εξής:**

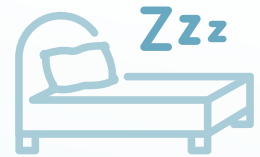
- Γραμμή Υγείας ή info-Santé 8-1-1
- Δράση Αυτοκτονίας Μόντρεαλ 1-866-277-3553
- Μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε στο 2-1-1 και η κλήση σας θα προωθηθεί κατάλληλα.

# ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ COVID-19

## ΕΠΙΒΛΕΨΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Παρά τις αντίξοες συνθήκες, τα παιδιά πρέπει να εποπτεύονται, να έχουν την ρουτίνα και τα όρια τους.

- Να διατηρούν καλές συνήθειες ύπνου, να γευματίζουν σε καθορισμένες ώρες και να παραμένουν σωματικά δραστήρια σε καθημερινή βάση.
- Ετοιμάστε ένα πρόγραμμα με τα παιδιά σας και τοιχοκολλήστε το. Παραθέτουμε μερικές ιδέες για δραστηριότητες, για να κάνουν τα παιδιά διάλειμμα από την τηλεόραση και τα βιντεοπαιχνίδια: επιτραπέζια παιχνίδια, διάβασμα, δουλειές σπιτιού, συλλογικό μαγείρεμα, παιχνίδια που απαιτούν σωματική δραστηριότητα, δραστηριότητες εκμάθησης (συγγραφή ιστοριών, διαγωνισμοί πολλαπλασιασμού κλπ.)
- Να διατηρούν επαφή με τους φίλους τους μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, το τηλέφωνο και άλλες εφαρμογές. Μην ξεχνάτε τους παππούδες, τα ξαδέλφια και άλλους συγγενείς. Το να διατηρείτε επαφή είναι καλό και για τους μικρούς και για τους μεγάλους.
- Εάν έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο, συνδεθείτε και θα βρείτε πολλές ιδέες.
- Παρακολουθήστε τις αντιδράσεις σας. Τα παιδιά χρειάζονται την παρουσία σας, τον χρόνο και την τρυφερότητά σας, τόσο υπό κανονικές συνθήκες και ακόμη περισσότερο τώρα. Είναι σημαντικό να τα βοηθήσετε να νιώσουν ασφαλή, να τα καθησυχάσετε και να τα συντροφεύσετε σε αυτήν την περιπέτεια.



## Πώς να μιλήσετε στα παιδιά σας για την παρούσα κατάσταση

Εξηγήστε την κατάσταση στα παιδιά σας χρησιμοποιώντας λέξεις κατάλληλες για την ηλικία τους. Απαντήστε στις ερωτήσεις που τυχόν έχουν και πείτε τους να μην διστάζουν να κάνουν ερωτήσεις.

- Καθησυχάστε τα. Χρειάζεται να νιώσουν ασφάλεια και να ξέρουν ότι θα τα φροντίσετε.
- Πείτε τους πως τα συναισθήματα που έχουν είναι φυσιολογικά.
- Εάν είναι δυνατό, μην παρακολουθείτε ειδήσεις παρουσία των παιδιών. Ενδέχεται να παρεξηγήσουν αυτά που βλέπουν και ακούν και να αναπτύξουν φοβίες.
- Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών δημοσίευσε ένα έγγραφο για το συγκεκριμένο ζήτημα, με τίτλο: Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie (στα γαλλικά μόνο). Μπορείτε να το βρείτε στην ιστοσελίδα του.



# ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ COVID-19

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΟΥΜΕ

Διανύουμε μια εποχή όπου όλοι πρέπει να τηρούμε ασφαλή απόσταση μεταξύ μας και να μένουμε σπίτι, κάτι που ονομάζεται κοινωνική απόσταση. Αυτή η φυσική απόσταση είναι απαραίτητη για να σώσουμε ζωές και να βοηθήσουμε όσους νοσούν. Για τους περισσότερους από εμάς, αυτό αποτελεί μια μεγάλη αλλαγή. Επομένως, είναι σημαντικό να φροντίσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους. Ακόμη κι αν βρισκόμαστε σε απόσταση σωματικά, πρέπει να παραμείνουμε ενωμένοι και να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον.

Παραμείνετε θετικοί: Κάθε πράξη μετρά, είτε μένετε σπίτι, είτε ψυχαγωγείτε τα παιδιά σας ή νοιάζεστε για τους αγαπημένους σας. Πρέπει να ακολουθήσουμε τις οδηγίες της δημόσιας υγείας προκειμένου να προστατεύσουμε τις πιο ευπαθείς ομάδες και να σώσουμε ζωές. *vulnerabili și pentru a salva vieți!*

## ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Η καθημερινότητά του κάθε ενός είναι διαφορετική και εξαρτάται από το εάν ζούμε μόνοι μας, εάν είμαστε ζευγάρι ή οικογένεια.

Η ιδέα του να μείνετε σπίτι ίσως φαντάζει υπερβολική. Γιατί, λοιπόν, να μην εκμεταλλευθείτε αυτό το υποχρεωτικό διάλειμμα για να κάνετε πράγματα που ποτέ δεν είχατε χρόνο να κάνετε και τα οποία δεν κοστίζουν τίποτα, όπως: τακτοποιήστε τις ντουλάπες σας, καθαρίστε τα ντουλάπια της κουζίνας, ξεκαθαρίστε τα ρούχα σας (παλιά, μικρά), φτιάξτε άλμπουμ με φωτογραφίες, κλπ. Εάν έχετε παιδιά, ζητήστε τους να σας βοηθήσουν.

- Διαλέξτε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα για την κάθε ημέρα.
- Τηλεφωνήστε σε κάποιον δικό σας και μάθετε νέα του.
- Αποδεχτείτε το γεγονός ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε αυτήν την κατάσταση και ότι με το να μένουμε σπίτι μειώνουμε τον κίνδυνο για την υγεία την δική μας και των αγαπημένων μας.

Τα συναισθήματα ανησυχίας, θυμού ή η λύπης μπορεί να είναι έντονα. Κάθε ένας μας αντιδρά διαφορετικά στο άγχος, για παράδειγμα

- Έλλειψη ύπνου. Δεν μπορούμε να ηρεμήσουμε.
- Συχνό κλάμα και αίσθημα ανησυχίας.
- Επιθυμία να μένουμε μόνοι μας τις περισσότερες ώρες.
- Κατηγορούμε τους άλλους.
- Δυσκολία επικοινωνίας με τους άλλους. Ζητάμε από τους άλλους να επαναλάβουν τα λεγόμενά τους, διότι δεν τα καταλαβαίνουμε.
- Δυσκολευόμαστε να δεχτούμε ή να δώσουμε βοήθεια. Δεν είμαστε σε θέση πλέον να φροντίσουμε παιδιά, να βοηθήσουμε φίλους ή οικογένεια.
- Δεν μπορούμε να διασκεδάσουμε.

**Σε περίπτωση που εσείς ή κάποιος κοντινός σας δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση, ζητήστε βοήθεια. Μερικές υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν είναι οι εξής:**

- Γραμμή Υγείας ή info-Santé 8-1-1
- Δράση Αυτοκτονίας Μόντρεαλ 1-866-277-3553
- Μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε στο 2-1-1 και η κλήση σας θα προωθηθεί κατάλληλα.

## ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΙ

Είναι ουσιώδες να παραμείνετε ενημερωμένοι για την τρέχουσα κατάσταση, ώστε να μπορέσετε να ακολουθήσετε τις κατάλληλες οδηγίες την κατάλληλη στιγμή. Θυμηθείτε, όμως, ότι η υπερβολική πληροφόρηση ενδέχεται να μας δημιουργήσει περισσότερο άγχος ορισμένες φορές.

### Μην το παρακάνετε με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

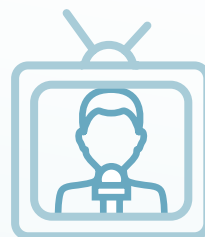
- Διαβάστε μόνο δημοσιεύσεις από τον Καναδά ή το Κεμπέκ. Αυτά που συμβαίνουν σε άλλες χώρες δεν ισχύουν απαραίτητα για την εδώ κατάσταση.
- Συμβουλευτείτε μόνο αξιόπιστες πηγές, όπως το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών.
- Βεβαιωθείτε ότι οι πληροφορίες είναι επικαιροποιημένες, καθώς αυτές μεταβάλλονται καθημερινά.
- Μην μοιράζεστε το οτιδήποτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η παραπληροφόρηση μπορεί να επιφέρει επικίνδυνα αποτελέσματα και να βλάψει τις συλλογικές προσπάθειες.

### Χρησιμοποιήστε εποικοδομητικά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- Χρησιμοποιήστε τα για να διατηρήσετε επαφή με οικογένεια, φίλους και γείτονες.
- Μοιραστείτε τις συμβουλές και τα κόλπα σας για να κρατάτε τα παιδιά απασχολημένα, να εργάζεστε από το σπίτι καθώς και τις προτάσεις σας για σειρές και βίντεο στην τηλεόραση.
- Παρακολουθήστε βίντεο που σας κάνουν να χαμογελάτε, το γέλιο είναι σημαντικό.
- Ακολουθήστε ομάδες στην γειτονιά σας ή άτομα που παρέχουν λύσεις ή υποστήριξη ο ένας στον άλλον.

### Προστατευθείτε από την υπερβολική πληροφόρηση

- Μην παρακολουθείτε ειδήσεις όλη την ημέρα.
- Ορίστε μια συγκεκριμένη ώρα μέσα στην ημέρα για να παρακολουθήσετε ειδήσεις. Θα μπορούσε, για παράδειγμα, να είναι το μεσημεριανό δελτίο ειδήσεων στην τηλεόραση.
- Εάν φοβάστε ότι θα χάσετε σημαντικές πληροφορίες, ζητήστε από κάποιον γνωστό σας να σας ενημερώσει εάν υπάρξει κάποια επείγουσα είδηση.



# ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ COVID-19

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΟΥΜΕ

Διανύουμε μια εποχή όπου όλοι πρέπει να τηρούμε ασφαλή απόσταση μεταξύ μας και να μένουμε σπίτι, κάτι που ονομάζεται κοινωνική απόσταση. Αυτή η φυσική απόσταση είναι απαραίτητη για να σώσουμε ζωές και να βοηθήσουμε όσους νοσούν. Για τους περισσότερους από εμάς, αυτό αποτελεί μια μεγάλη αλλαγή. Επομένως, είναι σημαντικό να φροντίσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους. Ακόμη κι αν βρισκόμαστε σε απόσταση σωματικά, πρέπει να παραμείνουμε ενωμένοι και να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον.

Παραμείνετε θετικοί: Κάθε πράξη μετρά, είτε μένετε σπίτι, είτε ψυχαγωγείτε τα παιδιά σας ή νοιάζεστε για τους αγαπημένους σας. Πρέπει να ακολουθήσουμε τις οδηγίες της δημόσιας υγείας προκειμένου να προστατεύσουμε τις πιο ευπαθείς ομάδες και να σώσουμε ζωές. *vulnerabili și pentru a salva vieți!*

## ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Η καθημερινότητά του κάθε ενός είναι διαφορετική και εξαρτάται από το εάν ζούμε μόνοι μας, εάν είμαστε ζευγάρι ή οικογένεια.

Η ιδέα του να μείνετε σπίτι ίσως φαντάζει υπερβολική. Γιατί, λοιπόν, να μην εκμεταλλευθείτε αυτό το υποχρεωτικό διάλειμμα για να κάνετε πράγματα που ποτέ δεν είχατε χρόνο να κάνετε και τα οποία δεν κοστίζουν τίποτα, όπως: τακτοποιήστε τις ντουλάπες σας, καθαρίστε τα ντουλάπια της κουζίνας, ξεκαθαρίστε τα ρούχα σας (παλιά, μικρά), φτιάξτε άλμπουμ με φωτογραφίες, κλπ. Εάν έχετε παιδιά, ζητήστε τους να σας βοηθήσουν.

- Διαλέξτε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα για την κάθε ημέρα.
- Τηλεφωνήστε σε κάποιον δικό σας και μάθετε νέα του.
- Αποδεχτείτε το γεγονός ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε αυτήν την κατάσταση και ότι με το να μένουμε σπίτι μειώνουμε τον κίνδυνο για την υγεία την δική μας και των αγαπημένων μας.

Τα συναισθήματα ανησυχίας, θυμού ή η λύπης μπορεί να είναι έντονα. Κάθε ένας μας αντιδρά διαφορετικά στο άγχος, για παράδειγμα

- Έλλειψη ύπνου. Δεν μπορούμε να ηρεμήσουμε.
- Συχνό κλάμα και αίσθημα ανησυχίας.
- Επιθυμία να μένουμε μόνοι μας τις περισσότερες ώρες.
- Κατηγορούμε τους άλλους.
- Δυσκολία επικοινωνίας με τους άλλους. Ζητάμε από τους άλλους να επαναλάβουν τα λεγόμενά τους, διότι δεν τα καταλαβαίνουμε.
- Δυσκολευόμαστε να δεχτούμε ή να δώσουμε βοήθεια. Δεν είμαστε σε θέση πλέον να φροντίσουμε παιδιά, να βοηθήσουμε φίλους ή οικογένεια.
- Δεν μπορούμε να διασκεδάσουμε.

**Σε περίπτωση που εσείς ή κάποιος κοντινός σας δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση, ζητήστε βοήθεια. Μερικές υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν είναι οι εξής:**

- Γραμμή Υγείας ή info-Santé 8-1-1
- Δράση Αυτοκτονίας Μόντρεαλ 1-866-277-3553
- Μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε στο 2-1-1 και η κλήση σας θα προωθηθεί κατάλληλα.



## ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Το να μένετε σπίτι και να μην μπορείτε να πραγματοποιήσετε τις συνήθεις δραστηριότητες σας είναι εκνευριστικό. Ακόμη και αν βάζετε τα δυνατά σας αυτό το διάστημα, μπορεί να νιώσετε θυμό ή ανησυχία. Είναι φυσιολογικό.

Θυμηθείτε ότι μένοντας σπίτι σώζετε ζωές. Οι πράξεις σας είναι σημαντικές.

### Εάν ζείτε μόνοι σας

- Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να διατηρήσετε επαφή με τους άλλους ακόμη και αν χρειάζεται να μείνετε σπίτι. Είναι η κατάλληλη στιγμή να χρησιμοποιήσετε εφαρμογές για μηνύματα, κλήσεις και βιντεοκλήσεις.
- Φτιάξτε μια λίστα με άτομα στα οποία θέλετε να τηλεφωνήσετε. Τηλεφωνήστε τους συχνά.
- Εάν δεν έχετε οικογένεια ή κοντινούς σας ανθρώπους, μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο 2-1-1. Θα σας δώσουν ονόματα οργανισμών που μπορούν να σας βοηθήσουν να νιώσετε λιγότερο απομονωμένοι .



### Εάν ζείτε με σύζυγο και/ή με παιδιά

- Η οικογένεια και οι φίλοι σας βιώνουν την ίδια κατάσταση με εσάς. Δεν θέλετε να τους επιβαρύνετε ή να διακόψετε επαφή μαζί τους.
- Αναγνωρίστε μια κατάσταση που σας ενοχλεί και συζητήστε την με άλλους. Βρείτε μια αποδεκτή λύση γνωρίζοντας ότι είναι προσωρινή, αν και η κατάσταση ενδέχεται να διαρκέσει για αρκετό διάστημα.
- Δώστε προσοχή σε ενδείξεις ανυπομονησίας και ταραχής στους άλλους. Αφιερώστε χρόνο να τους ρωτήσετε και να κατανοήσετε τι τους ενοχλεί.
- Εάν δεν γνωρίζετε πως να χειριστείτε μια δύσκολη κατάσταση, επικοινωνήστε με κάποια γραμμή υποστήριξης. Μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε στο 2-1-1 και η κλήση σας θα προωθηθεί κατάλληλα.



# ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ COVID-19

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΟΥΜΕ

Διανύουμε μια εποχή όπου όλοι πρέπει να τηρούμε ασφαλή απόσταση μεταξύ μας και να μένουμε σπίτι, κάτι που ονομάζεται κοινωνική απόσταση. Αυτή η φυσική απόσταση είναι απαραίτητη για να σώσουμε ζωές και να βοηθήσουμε όσους νοσούν. Για τους περισσότερους από εμάς, αυτό αποτελεί μια μεγάλη αλλαγή. Επομένως, είναι σημαντικό να φροντίσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους. Ακόμη κι αν βρισκόμαστε σε απόσταση σωματικά, πρέπει να παραμείνουμε ενωμένοι και να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον.

Παραμείνετε θετικοί: Κάθε πράξη μετρά, είτε μένετε σπίτι, είτε ψυχαγωγείτε τα παιδιά σας ή νοιάζεστε για τους αγαπημένους σας. Πρέπει να ακολουθήσουμε τις οδηγίες της δημόσιας υγείας προκειμένου να προστατεύσουμε τις πιο ευπαθείς ομάδες και να σώσουμε ζωές. *vulnerabili și pentru a salva vieți!*

Τα συναισθήματα ανησυχίας, θυμού ή η λύπης μπορεί να είναι έντονα. Κάθε ένας μας αντιδρά διαφορετικά στο άγχος, για παράδειγμα

- Έλλειψη ύπνου. Δεν μπορούμε να ηρεμήσουμε.
- Συχνό κλάμα και αίσθημα ανησυχίας.
- Επιθυμία να μένουμε μόνοι μας τις περισσότερες ώρες.
- Κατηγορούμε τους άλλους.
- Δυσκολία επικοινωνίας με τους άλλους. Ζητάμε από τους άλλους να επαναλάβουν τα λεγόμενά τους, διότι δεν τα καταλαβαίνουμε.
- Δυσκολευόμαστε να δεχτούμε ή να δώσουμε βοήθεια. Δεν είμαστε σε θέση πλέον να φροντίσουμε παιδιά, να βοηθήσουμε φίλους ή οικογένεια.
- Δεν μπορούμε να διασκεδάσουμε.

## ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Η καθημερινότητά του κάθε ενός είναι διαφορετική και εξαρτάται από το εάν ζούμε μόνοι μας, εάν είμαστε ζευγάρι ή οικογένεια.

Η ιδέα του να μείνετε σπίτι ίσως φαντάζει υπερβολική. Γιατί, λοιπόν, να μην εκμεταλλευθείτε αυτό το υποχρεωτικό διάλειμμα για να κάνετε πράγματα που ποτέ δεν είχατε χρόνο να κάνετε και τα οποία δεν κοστίζουν τίποτα, όπως: τακτοποιήστε τις ντουλάπες σας, καθαρίστε τα ντουλάπια της κουζίνας, ξεκαθαρίστε τα ρούχα σας (παλιά, μικρά), φτιάξτε άλμπουμ με φωτογραφίες, κλπ. Εάν έχετε παιδιά, ζητήστε τους να σας βοηθήσουν.

- Διαλέξτε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα για την κάθε ημέρα.
- Τηλεφωνήστε σε κάποιον δικό σας και μάθετε νέα του.
- Αποδεχτείτε το γεγονός ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε αυτήν την κατάσταση και ότι με το να μένουμε σπίτι μειώνουμε τον κίνδυνο για την υγεία την δική μας και των αγαπημένων μας.

**Σε περίπτωση που εσείς ή κάποιος κοντινός σας δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση, ζητήστε βοήθεια. Μερικές υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν είναι οι εξής:**

- Γραμμή Υγείας ή info-Sante 8-1-1
- Δράση Αυτοκτονίας Μόντρεαλ 1-866-277-3553
- Μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε στο 2-1-1 και η κλήση σας θα προωθηθεί κατάλληλα.



## ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΙ ΕΝΤΟΣ



Η φυσική δραστηριότητα είναι πάντοτε μια καλή ιδέα για να παραμείνετε υγιείς σωματικά και νοητικά. Η σωματική άσκηση εκκρίνει ορμόνες που βοηθούν στην διαχείριση του άγχους.

- Εάν είναι δυνατόν, μετακινήστε έπιπλα για να έχετε περισσότερο χώρο κίνησης.
- Βάλτε μουσική και χορέψτε.
- Κάποιες ασκήσεις είναι σωματικά απαιτητικές, απολαύστε τις: πλύντε τα παράθυρα, σκουπίστε κάτω από τα κρεβάτια, καθαρίστε το εσωτερικό του φούρνου.
- Εάν έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο, θα βρείτε διάφορες ασκήσεις που χρησιμοποιούν αντικείμενα του σπιτιού. Υπάρχουν, επίσης, δωρεάν εφαρμογές για να μάθετε γιόγκα, για παράδειγμα. Επιλέξτε σωματικές δραστηριότητες ανάλογες των ικανοτήτων σας.
- Ενσωματώστε δραστηριότητες στο πρόγραμμά σας πραγματοποιώντας τις την ίδια ώρα, το πρωί πριν το μεσημεριανό σας, για παράδειγμα.
- Επιλέξτε σύμφωνα με τις προτιμήσεις σας και την κατάστασή σας: μια μεγαλύτερη περίοδο άσκησης ή πολλές μικρές εντός της ημέρας. Τηλεφωνήστε σε κάποιον φίλο και κάντε τις την ίδια στιγμή αλλά από μακριά!



## Με τα παιδιά

Τα παιδιά πρέπει να κινούνται επίσης.

- Εάν έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο, θα βρείτε αρκετές ιδέες για όλες τις ηλικίες.
- Συμπεριλάβετε τα παιδιά στις δραστηριότητες σας. Τα πιο μικρά θα σας μιμηθούν και τα μεγαλύτερα θα θέλουν να γίνουν όσο καλοί είστε κι εσείς.
- Φουσκώστε μπαλόνια. Πετάξτε τα στον αέρα, κανένα δεν πρέπει να αγγίξει το έδαφος. Τα παιδιά θα βρουν πολλές ιδέες να χρησιμοποιήσουν αυτά τα μπαλόνια.
- Παίξτε! Περπατήστε με τα χέρια, πηδήξτε πάνω από μαξιλάρια, κάντε μαγικά με μαντήλια, ζωγραφίστε κουτσό στα πάτωμα με μονωτική ταινία.



# ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΑ ΜΕΤΡΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΤΟΥ COVID-19

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΜΙΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΟΥΜΕ

Διανύουμε μια εποχή όπου όλοι πρέπει να τηρούμε ασφαλή απόσταση μεταξύ μας και να μένουμε σπίτι, κάτι που ονομάζεται κοινωνική απόσταση. Αυτή η φυσική απόσταση είναι απαραίτητη για να σώσουμε ζωές και να βοηθήσουμε όσους νοσούν. Για τους περισσότερους από εμάς, αυτό αποτελεί μια μεγάλη αλλαγή. Επομένως, είναι σημαντικό να φροντίσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους. Ακόμη κι αν βρισκόμαστε σε απόσταση σωματικά, πρέπει να παραμείνουμε ενωμένοι και να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλον.

Παραμείνετε θετικοί: Κάθε πράξη μετρά, είτε μένετε σπίτι, είτε ψυχαγωγείτε τα παιδιά σας ή νοιάζεστε για τους αγαπημένους σας. Πρέπει να ακολουθήσουμε τις οδηγίες της δημόσιας υγείας προκειμένου να προστατεύσουμε τις πιο ευπαθείς ομάδες και να σώσουμε ζωές. *vulnerabili și pentru a salva vieți!*

## ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ

Η καθημερινότητά του κάθε ενός είναι διαφορετική και εξαρτάται από το εάν ζούμε μόνοι μας, εάν είμαστε ζευγάρι ή οικογένεια.

Η ιδέα του να μείνετε σπίτι ίσως φαντάζει υπερβολική. Γιατί, λοιπόν, να μην εκμεταλλευθείτε αυτό το υποχρεωτικό διάλειμμα για να κάνετε πράγματα που ποτέ δεν είχατε χρόνο να κάνετε και τα οποία δεν κοστίζουν τίποτα, όπως: τακτοποιήστε τις ντουλάπες σας, καθαρίστε τα ντουλάπια της κουζίνας, ξεκαθαρίστε τα ρούχα σας (παλιά, μικρά), φτιάξτε άλμπουμ με φωτογραφίες, κλπ. Εάν έχετε παιδιά, ζητήστε τους να σας βοηθήσουν.

- Διαλέξτε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα για την κάθε ημέρα.
- Τηλεφωνήστε σε κάποιον δικό σας και μάθετε νέα του.
- Αποδεχτείτε το γεγονός ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε αυτήν την κατάσταση και ότι με το να μένουμε σπίτι μειώνουμε τον κίνδυνο για την υγεία την δική μας και των αγαπημένων μας.

Τα συναισθήματα ανησυχίας, θυμού ή η λύπης μπορεί να είναι έντονα. Κάθε ένας μας αντιδρά διαφορετικά στο άγχος, για παράδειγμα

- Έλλειψη ύπνου. Δεν μπορούμε να ηρεμήσουμε.
- Συχνό κλάμα και αίσθημα ανησυχίας.
- Επιθυμία να μένουμε μόνοι μας τις περισσότερες ώρες.
- Κατηγορούμε τους άλλους.
- Δυσκολία επικοινωνίας με τους άλλους. Ζητάμε από τους άλλους να επαναλάβουν τα λεγόμενά τους, διότι δεν τα καταλαβαίνουμε.
- Δυσκολευόμαστε να δεχτούμε ή να δώσουμε βοήθεια. Δεν είμαστε σε θέση πλέον να φροντίσουμε παιδιά, να βοηθήσουμε φίλους ή οικογένεια.
- Δεν μπορούμε να διασκεδάσουμε.

**Σε περίπτωση που εσείς ή κάποιος κοντινός σας δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση, ζητήστε βοήθεια. Μερικές υπηρεσίες που μπορούν να σας βοηθήσουν είναι οι εξής:**

- Γραμμή Υγείας ή info-Santé 8-1-1
- Δράση Αυτοκτονίας Μόντρεαλ 1-866-277-3553
- Μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε στο 2-1-1 και η κλήση σας θα προωθηθεί κατάλληλα.