



Συμβουλές για ένα ασφαλές καλοκαίρι

Φροντίστε την προστασία σας έναντι της νόσου COVID-19

Εφόσον έχετε εμβολιαστεί πλήρως, μεριμνήστε ώστε να έχετε στη διάθεσή σας το πιστοποιητικό εμβολιασμού σας. Σημαντικό είναι να βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει την πολιτική του καταλύματος που θα διαμείνετε, ώστε να γνωρίζετε εγκαίρως τυχόν απαιτήσεις. Εάν δεν έχετε εμβολιαστεί πλήρως, κατά πάσα πιθανότητα θα είναι αναγκαίο να επιδείξετε αρνητικό αποτέλεσμα εργαστηριακού ελέγχου, όπως αρνητικό PCR ή αρνητικό Rapid Test. Επιπλέον, μη ξεχνάτε ότι τα μέτρα προληπτικού χαρακτήρα, όπως η αποφυγή συνωστισμού, η τήρηση των αποστάσεων, η υγιεινή χεριών και αναπνευστικού, καθώς και η χρήση μάσκας ειδικά σε περιπτώσεις συγχρωτισμού, είναι αναγκαίο να συνεχίσουν να εφαρμόζονται και κατά τη διάρκεια των διακοπών σας.

Μεριμνήστε ώστε να έχετε στη διάθεσή σας:

- Μάσκες μιας ή πολλαπλών χρήσεων
- Αντισηπτικό διάλυμα χεριών
- Χαρτομάντηλα
- Θερμόμετρο
- Self-test σε περίπτωση πολυήμερης διαμονής



Προστατευτείτε από τον ήλιο και τις υψηλές θερμοκρασίες

Προστατέψτε τον εαυτό σας και κυρίως άτομα που είναι πιο ευάλωτα, όπως παιδιά και ηλικιωμένοι, από τις αρνητικές επιπτώσεις της έκθεσης στον ήλιο. Αποφύγετε τον ήλιο το μεσημέρι, οπότε και η ηλιακή ακτινοβολία είναι ισχυρότερη, παραμείνετε σε σκιά και χρησιμοποιήστε κατάλληλο για το δέρμα σας αντηλιακό. Ο ρουχισμός προσθέτει σημαντική ασφάλεια και προστασία και καλό είναι να φοράτε καπέλο, γυαλιά ηλίου, ανοιχτόχρωμα και ελαφριά ρούχα. Μην αμελείτε την επαρκή ενυδάτωση, ειδικά όταν εκτίθεστε σε υψηλές θερμοκρασίες και στον ήλιο, καθώς αυτό είναι πολύ πιθανό να προκαλέσει αφυδάτωση, ως εκ τούτου η κατανάλωση υγρών μέσα στη μέρα και η πλούσια διατροφή σε φρούτα και λαχανικά συμβάλλουν στην καλύτερη διαχείριση.

Προστατευτείτε από τις έκτακτες καταστάσεις

Το τελευταίο που θα ήθελε κανείς να του συμβεί κατά τη διάρκεια των διακοπών του είναι μια έκτακτη ανάγκη. Η κατάλληλη προετοιμασία είναι αυτή που θα μειώσει το σχετικό κίνδυνο και θα σας δώσει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσετε τις περισσότερες καταστάσεις αποτελεσματικά.

Μη ξεχνάτε το φαρμακείο πρώτων βοηθειών που πρέπει να έχετε πάντα μαζί σας, ιδίως στις διακοπές. Αυτό πρέπει να περιλαμβάνει τυχόν φάρμακα που λαμβάνετε συστηματικά σε συνεννόηση με τον γιατρό σας και επιπλέον τουλάχιστον τα ακόλουθα:

- Υλικά για αντιμετώπιση και καθαρισμό τραύματος (γάντια, γάζες, τραυμαπλάστ, οξυζενέ, φυσιολογικό ορό)
- Υλικά για αντιμετώπιση αλλεργικών αντιδράσεων (αντιϊσταμινική αλοιφή, αντιϊσταμινικά δισκία)
- Παισιόπινα και αντιπυρετικά
- Οφθαλμικές σταγόνες
- Αντιδιαρροϊκά
- Αντιόξινα
- Δισκία για τη ναυτία του ταξιδιού
- Ενυδατική κρέμα για εγκαύματα
- Ηλεκτρολύτες



Επιπλέον του φαρμακείου πρώτων βοηθειών, μεριμνήστε ώστε να έχετε στη διάθεσή σας έναν πυροσβεστήρα (όταν ταξιδεύετε με το όχημά σας), ένα φακό με μπαταρίες και μεριμνήστε ώστε να έχετε αποθηκευμένα στο κινητό σας τα αναγκαία τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης.



Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112

ΕΚΑΒ 166

Άμεση Δράση Αστυνομίας 100

ΕΟΔΥ 1135

Πυροσβεστική Υπηρεσία 199

Τουριστική Αστυνομία 171

Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας 210 3359002-3

Εφημερεύοντα Δημόσια Νοσοκομεία 1434

Φροντίστε τον εαυτό σας και τους αγαπημένους σας

Μετά από μια ακόμα χρονιά με μέτρα περιορισμού έναντι της πανδημίας COVID-19, η έννοια της «διακοπής» από την καθημερινότητα είναι για τους περισσότερους εργαζόμενους πιο αναγκαία από ποτέ. Ο χρόνος των διακοπών αξίζει να είναι ποιοτικός και να αξιοποιηθεί με τον καλύτερο τρόπο, που σαφώς είναι διαφορετικός για τον καθένα μας. Επιλέξτε να περάσετε τον πολύτιμο αυτό χρόνο με βάση τις ανάγκες σας, σκεπτόμενοι πώς αυτό θα είναι βοηθητικό για την ευεξία σας αλλά και την ευεξία των αγαπημένων σας προσώπων. **Επιβραβεύστε τον εαυτό σας και χαρίστε του μια περίοδο διακοπών που όχι μόνο δε θα προσθέσει βάρος σε μια ήδη πιεσμένη χρονιά αλλά που θα σας αποφορτίσει σωματικά και ψυχικά!**



HSADVISORY



**We'll guide you
We'll support you
We'll be there for you**

