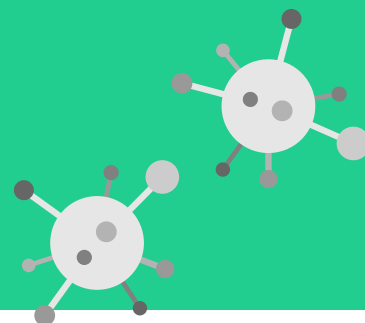


Χρήσιμες Συμβουλές Για Να Επιβραδύνουμε την Εξάπλωση του Κορωνοϊού



Γιατί Είναι Τόσο Σημαντικό να Διασπαρθούν τα Κρούσματα στο Χρόνο;



- Όσο ο πλανήτης περιμένει τους επιστήμονες να βρουν τα φάρμακα και τα εμβόλια που θα μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε τον Covid-19 πιο αποτελεσματικά, το **να επιβραδύνουμε την εξάπλωση του ιού** όσο το δυνατόν περισσότερο εναπόκειται σε κάθε έναν από εμάς ξεχωριστά και είναι η **πιο ουσιαστική πράξη αλληλεγγύης και αυτοπροστασίας**.
- Όσο περισσότεροι άνθρωποι νοσήσουν σε μια περιοχή, τόσο μεγαλύτερο **το βάρος που θα πρέπει να διαχειριστεί** το σύστημα υγείας της μια δεδομένη στιγμή. Αν τα κρούσματα αυξηθούν ραγδαία από τη μια μέρα στην άλλη, οι πιο σοβαρές περιπτώσεις ενδέχεται να είναι τόσες που τα νοσοκομεία να μη μπορούν να τις χειριστούν, **οδηγώντας σε θανάτους που θα μπορούσαν ίσως να είχαν αποφευχθεί**, καθώς φαίνεται ότι για τα σοβαρά κρούσματα η **νοσηλεία αυξάνει σημαντικά τις πιθανότητες επιβίωσης**.
- Οι πολίτες παγκοσμίως καλούνται να κάνουν **ό,τι μπορούν, στο βαθμό που το μπορούν**, για να μειώσουν τις πιθανότητες προσβολής των ιδίων, αλλά και των γύρω τους, από τον ιό. Δεν πρέπει, όμως, να ξεχνάμε ότι **δεν έχουν όλοι τη δυνατότητα να απομονωθούν**, να εργαστούν από το σπίτι ή να αποφύγουν τις μετακινήσεις - σκεφτείτε όσους ηλικιωμένους δεν έχουν κάποιον να τους φροντίσει για τα ψώνια της εβδομάδας, τους εργαζόμενους η δουλειά των οποίων δεν επιτρέπει να λείψουν ή εκείνους που θα ζοριστούν πολύ οικονομικά αν χρειαστεί να χάσουν έστω και μια μέρα εργασίας.

- Για όλους εκείνους που **δεν έχουν επιλογή ή που μπορεί να ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες**, το να μην είναι το βαγόνι του μετρό γεμάτο, το να μη χρειαστεί να έρθουν σε επαφή με κάποιον που έχει τον ιό και δεν το έχει καταλάβει, αλλά και το να καταφέρουμε να παραμείνει η διάδοσή του ελεγχόμενη μέχρι να έχουμε περισσότερα εργαλεία αντιμετώπισής του είναι μια **πράξη ευθύνης**.
- Όλοι μπορούμε και οφείλουμε να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε με αυτό το στόχο. Το βάρος για όσους από εμάς δεν ανήκουν σε ευπαθή ομάδα είναι ακόμη μεγαλύτερο: **μπορεί εμείς να επιβιώσουμε απ' αυτή την καταιγίδα, όμως είναι πιο πιθανό να διαδώσουμε τον ιό**, θεωρώντας ότι έχουμε απλώς ένα κρύωμα και μολύνοντας άλλους ανθρώπους, μεταξύ των οποίων όσοι έχουν χρόνιες παθήσεις ή κάποια άλλη ιδιότητα που τους καθιστά πιο ευάλωτους.
- Στις ακόλουθες σελίδες συγκεντρώσαμε **κάποια από τα μέτρα που θα μας βοηθήσουν να καθυστερήσουμε** όλοι μαζί τη διάδοση του κορωνοϊού. Κάποια θα τα ξέρετε ήδη, αν όμως κάτι από όσα θα διαβάσετε δεν το είχατε σκεφτεί, μοιραστείτε τις σελίδες αυτές με τους δικούς σας ανθρώπους.
- Οι άνθρωποι γύρω μας **είναι σύμμαχοι σε αυτή την προσπάθεια**. Όσο πιο επιμελείς, ψύχραιμοι και καλά ενημερωμένοι είναι, **τόσο πιο σύντομα** θα αφήσουμε πίσω μας αυτή την κρίση.

Κανόνες Προσωπικής Υγιεινής

Πλύσιμο Χεριών



Μοιάζει προφανές, κι όμως, πόσοι από εμάς πλένουμε κάθε φορά τα χέρια μας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με νερό και σαπούνι, με την επιμέλεια που συστήνουν οι ειδικοί; Κι αν σκέφτεστε, "μα καλά, τι πιστεύουν ότι δεν ξέρω να πλένω τα χέρια μου;" στοιχηματίζουμε ότι βλέποντας [αυτό](#) το βίντεο με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας θα καταλάβετε ότι όλοι έχουμε περιθώρια βελτίωσης. Σημειώστε ότι δε χρειάζεται να χρησιμοποιούμε αντιβακτηριδιακό σαπούνι, καθώς ο Covid-19 είναι ιός, όχι βακτήριο. Με την ευκαιρία, να αναφέρουμε και τις πετσέτες χεριών στις τουαλέτες: βάλτε στο πρόγραμμα το συστηματικό πλύσιμό τους.

Απολυμαντικό Χεριών



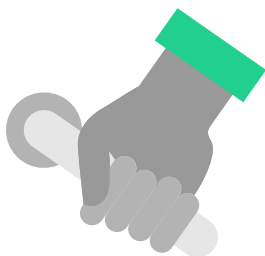
Για καλή μας τύχη, το απολυμαντικό χεριών σκοτώνει τον Covid-19 (λέμε τύχη γιατί [δεν ισχύει το ίδιο](#) για όλους τους ιούς). Προσοχή όμως, το απολυμαντικό πρέπει να έχει υψηλή συγκέντρωση οινόπνευματος, τουλάχιστον 60%. Καλό είναι όμως να βασιζόμαστε σε αυτό με μέτρο μόνο όταν και όπου δεν είμαστε σε θέση να πλένουμε τα χέρια μας, και να θυμόμαστε ότι η σωστή χρήση των απολυμαντικών δεν προβλέπει χρήση μεγάλων ποσοτήτων. Αντιθέτως, αυτή μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό και να κάνει το δέρμα πιο ευαίσθητο. Με μέτρο λοιπόν, τόσο σε ό,τι αφορά τη χρήση, όσο και τις προμήθειες, γιατί είναι ένα πολύ χρήσιμο προϊόν, στο οποίο πρέπει να εξακολουθήσουν να έχουν πρόσβαση όλοι.

Μην Αγγίζετε Το Πρόσωπό Σας



"Το άτομο που είναι πιο πιθανό να σας δώσει αυτόν τον ιό είστε εσείς" μας υπενθυμίζει ο [James Hamblin](#) του Atlantic. Θα αγγίξετε κάτι που έχει πάνω του ιικά σωματίδια, θα βρεθεί στα δάχτυλά σας και, πριν προλάβετε να πλύνετε ή να απολυμάνετε τα χέρια σας, θα αγγίξετε με τα δάχτυλά σας το πρόσωπό σας. Μόλις αρχίσετε να το έχετε στο νου σας, θα καταλάβετε ότι έχουμε την τάση να το κάνουμε πάρα πολύ συχνά και τις περισσότερες φορές ανεπαίσθητα. Έστω και λίγο να περιορίσουμε αυτή την πρακτική, θα κάνει σημαντική διαφορά, σε συνδυασμό με τα μέτρα παραπάνω.

Δημόσιες Τουαλέτες



Ένα από τα πιο βρωμικά σημεία μιας δημόσιας τουαλέτας είναι το πόμολο της πόρτας που αγγίζουμε για να βγούμε απ' αυτήν, αφού έχουμε πλύνει πολύ επιμελώς τα χέρια μας. Ας προσπαθήσουμε να χρησιμοποιήσουμε τον ώμο ή τον αγκώνα μας για να βγούμε, ή, ένα χαρτί για να αγγίξουμε το πόμολο, το οποίο θα πετάξουμε στον κάδο μόλις βγούμε - σε γραφεία είναι σημαντικό όλα τα πόμολα να απολυμαίνονται συχνά, καθώς και να υπάρχει ένας κάδος έξω από την πόρτα για να πετάμε το χαρτί που χρησιμοποιήσαμε.

Βήχας και Φτάρνισμα



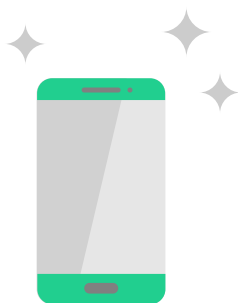
Ήδη η οδηγία της πολιτείας είναι να μείνουν σπίτι όσοι έχουν ακόμη και ήπια συμπτώματα. Σε κάθε περίπτωση, είναι βοηθητικό να ξέρουμε τι να κάνουμε όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε ώστε να προστατεύσουμε τους γύρω μας. Εκεί είναι που βοηθάει και το να διατηρούμε μια απόσταση ασφαλείας τουλάχιστον ενός μέτρου από τους γύρω μας σε δημόσιους χώρους. Αν πάντως βήξετε ή φταρνιστείτε, καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με ένα χαρτομάντιλο αν το έχετε εύκαιρο, το οποίο στη συνέχεια θα πετάξετε στον κάδο. Εναλλακτικά, βήξτε ή φταρνιστείτε [στο μανίκι σας ή τον λυγισμένο αγκώνα σας](#) όταν βήχετε ή φτερνίζεστε - όχι στα χέρια σας. Θυμηθείτε να πλύνετε τα χέρια σας στη συνέχεια με νερό και σαπούνι.

Απολυμαίνοντας τις Καθημερινές Επιφάνειες



Όσο μπορούμε να μειώσουμε την πιθανότητα να μολυνθούμε από τον ιό επειδή αγγίξαμε κάτι που άγγιξε κάποιος άλλος, μεταφέροντας ιικά σωματίδια, τόσο το καλύτερο. Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε απολυμαίνοντας καθημερινές επιφάνειες που αγγίζουμε συχνά όπως τα πόμολα, ιδιαίτερα αυτό της τουαλέτας στο οποίο αναφερθήκαμε παραπάνω. Το ίδιο ισχύει και για τα κιγκλιδώματα, τους πάγκους εργασίας, το control της τηλεόρασης, τα χερούλια του ψυγείου ή το τηλέφωνο του σπιτιού, το πληκτρολόγιο ή το ποντίκι του υπολογιστή μας.

Απολυμαίνοντας το Smartphone Μας



Ανήκει σε ξεχωριστή κατηγορία από τα παραπάνω, γιατί είναι η επιφάνεια που ακουμπάμε κάθε μέρα περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη. Το αμερικανικό CDC μας συστήνει έτσι κι αλλιώς να το καθαρίζουμε μια φορά τη μέρα, όμως υπό τις συνθήκες της πανδημίας, είναι προτιμότερο να το καθαρίζουμε πιο συχνά, ιδιαίτερα αν είμαστε έξω και έχουμε έρθει σε επαφή με άλλους ανθρώπους. Οδηγίες για την απολύμανση του κινητού θα βρείτε [εδώ](#).

Κοινωνική Αποστασιοποίηση

Μένουμε Σπίτι



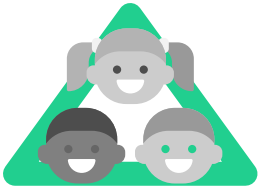
Η νέα καμπάνια του υπουργείου Υγείας με τίτλο "Μένουμε Σπίτι" μας παρακινεί όλους να μειώσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο τις μετακινήσεις μας και τις συναθροίσεις και να παραμείνουμε σπίτι. Είναι ένας τρόπος να μειώσουμε τις πιθανότητες εξάπλωσης του κορωνοϊού και να επιβραδύνουμε την έξαρση του φαινομένου. Πόσο απόλυτοι μπορούμε να είμαστε στην απομόνωση αυτή που δεν έχει επιβληθεί από την πολιτεία στους (φαινομενικά τουλάχιστον και προς ώρας) υγιείς εξ ημών; Ο καθένας θα το κρίνει από μόνος του. Όμως, ό,τι μπορούμε να αποφύγουμε, τόσο το καλύτερο, αφού υπάρχουν και κάποιοι ανάμεσά μας που δεν έχουν αυτή την πολυτέλεια είτε για λόγους επαγγελματικούς είτε οικονομικούς. Ακόμη και οι μικρές συναθροίσεις ενέχουν πιθανότητες προσβολής, δε θα πάθουμε λοιπόν κάτι αν τις αποφύγουμε για τώρα. Θα είναι μια πιο μοναχική περίοδος, όμως θα τελειώσει και θα έχουμε σώσει ζωές στην πορεία.

Αποφεύγουμε τα Ταξίδια



Προφανώς, στο βαθμό που ακόμη επιτρέπονται και που κρίνονται απαραίτητα, κάποια ταξίδια δεν μπορούν να αποφευχθούν. Όμως, για όλα εκείνα τα ταξίδια που μπορούν να αποφευχθούν, όπως και τις λοιπές μετακινήσεις, στη δύσκολη περίοδο που έχει ξεκινήσει καλό θα είναι να κρατηθούν στο ελάχιστο. Προφανώς, και εδώ, αν παρουσιάζουμε συμπτώματα επικοινωνούμε άμεσα με τις αρχές για να λάβουμε συγκεκριμένες οδηγίες.

Αποθαρρύνουμε τις Συναθροίσεις Παιδιών και Νέων



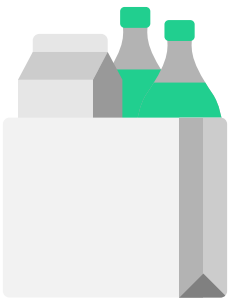
Το κλείσιμο των σχολείων και των λοιπών εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ήταν μια δύσκολη απόφαση με κόστος, όμως χάνεται το νόημά της όταν φέρνουμε τα παιδιά μας συστηματικά σε επαφή εκτός σχολείου, για να περάσει κάπως πιο ανώδυνα αυτό το χρονικό διάστημα. Τα παιδιά θεωρούνται "βόμβες" μετάδοσης του κορωνοϊού, καθώς αφενός είναι πιο δύσκολο να τηρήσουν τους κανόνες υγιεινής, αφετέρου φαίνεται να διατηρούν στον οργανισμό τους το ιικό φορτίο [για πιο πολύ καιρό](#) από τους μεγαλύτερους σε ηλικία, με πολύ ήπια ή και χωρίς καθόλου συμπτώματα. Ιδέες για να τα κρατήσουμε δημιουργικά απασχολημένα θα βρούμε πολλές στο διαδίκτυο. Κι αν είναι μια δύσκολη περίοδος, για τους περισσότερους από εμάς αλλά και για τα παιδιά μας θα περάσει. Το ίδιο δεν ισχύει όμως για κάποιους άλλους. Αναλυτικές οδηγίες για παραμονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι θα βρείτε από τον ΕΟΔΥ, [εδώ](#).

Σταματάμε τις Χειραψίες



Αντιλαμβανόμαστε ότι αποτελεί κοινωνική σύμβαση να δίνουμε το χέρι μας ή να φιλούμε στο μάγουλο γνωστούς και φίλους, είναι όμως μια ριψοκίνδυνη πρακτική για προφανείς λόγους. Όσοι περισσότεροι κόψουμε τις πρακτικές αυτές, τόσο λιγότερο προβληματικό θα είναι στο περιβάλλον μας το γεγονός ότι τις [αποφεύγουμε](#). Για εναλλακτικές που κερδίζουν έδαφος ή απλώς θα σας κάνουν να γελάσετε, ρίξτε μια ματιά [εδώ](#).

Αγοράζουμε Προμήθειες, Όχι Όμως Σε Αντικοινωνικό Βαθμό



Το να έχουμε τις προμήθειες δύο εβδομάδων στο σπίτι μας είναι μια καλή πρακτική σε περιόδους έκτακτων φαινομένων. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε να αποφύγουμε τις περιττές μετακινήσεις και να είμαστε προετοιμασμένοι σε περίπτωση που χρειαστεί να μπούμε σε καραντίνα. Αυτό αφορά τρόφιμα, κάποια βασικά είδη, αλλά και κάποια φάρμακα που πιθανώς θα χρειαστούμε. Σε καμιά περίπτωση δε χρειάζεται πανικός, ενώ το να μαζεύουμε αποθέματα σε υπερβολικό βαθμό μπορεί να δυσκολέψει τη ζωή των υπολοίπων που θα χρειαστεί να μετακινηθούν σε πιο πολλά σημεία για να τα βρουν. Οι online παραγγελίες είναι μια καλή λύση, επειδή όμως υπάρχουν κάποιες καθυστερήσεις λόγω του φόρτου των ημερών, καλό είναι να προχωρούμε σε αυτές ανά τακτά χρονικά διαστήματα και εγκαίρως πριν τελειώσουν τα αποθέματά μας.

Δουλεύουμε από το Σπίτι Αν Αυτό Είναι Εφικτό



Όσοι και για όσο μπορούμε, επιλέγουμε την εργασία από το σπίτι και τη συστήνουμε και στους εργαζόμενούς μας, προτιμάμε τα τηλεφώνημα και τα online meetings αντί για τις δια ζώσης συναντήσεις, και αποφεύγουμε τις περιττές μετακινήσεις όσο το δυνατόν περισσότερο. Η τηλεργασία είναι μια πρακτική που με τη βοήθεια της τεχνολογίας και για μια σειρά από επαγγέλματα αποτελεί αποτελεσματική εναλλακτική, την οποία όμως δεν έχουν όλοι. Όσοι την έχουν λοιπόν, καλό θα είναι να την αξιοποιήσουν.

Τι Κάνουμε Αν...



Τι Κάνουμε Σε Περίπτωση Που Έχουμε Συμπτώματα

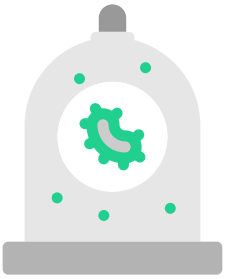
Για κάθε ύποπτο κρούσμα, συστήνεται η άμεση επικοινωνία με το γιατρό τηλεφωνικά και εφόσον ο γιατρός το κρίνει με τον ΕΟΔΥ (στο 1135) και όχι επίσκεψη σε χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας χωρίς προηγούμενη ενημέρωση του ΕΟΔΥ.



Τι Κάνουμε Αν Ήρθαμε σε Επαφή με Ύποπτο Κρούσμα

Άτομα που ήρθαν σε επαφή με ύποπτο, υπό διερεύνηση ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης με το νέο κορωνοϊό παρακολουθούν την υγεία τους από τη μέρα της τελευταίας επαφής με το κρούσμα και για 14 μέρες. Σκόπιμο είναι η τακτική (καθημερινή) επικοινωνία με επαγγελματία υγείας για όλη τη διάρκεια της παρακολούθησης, ενώ για όλο το διάστημα πρέπει να εφαρμόζονται συγκεκριμένες οδηγίες που θα βρείτε στην [ιστοσελίδα](#) του ΕΟΔΥ. Στην περίπτωση που το άτομο εμφανίσει συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή) καλεί άμεσα τον ιατρό του ή τον ΕΟΔΥ (τηλ: 210 5212 054) για να λάβει οδηγίες.

Τι Κάνουμε Αν Ανήκουμε σε Ευπαθή Ομάδα



Σύμφωνα με τα διαθέσιμα δεδομένα, τα ηλικιωμένα άτομα, καθώς και άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα (π.χ. χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, κακοήθειες κ.λπ.), ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για εμφάνιση σοβαρής νόσου και επιπλοκών. Κατά συνέπεια, για αυτές τις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού. Δείτε [εδώ](#) τι πρέπει να αποφύγετε σε κάθε περίπτωση.

Τι Κάνουμε Για Να Διευκολύνουμε Τους Πιο Ευάλωτους



Η αποφυγή επαφής με ομάδες υψηλού κινδύνου είναι μια καλή προληπτική στρατηγική για όλη αυτή την περίοδο. Αυτό όμως σε καμία περίπτωση δε σημαίνει ότι τους ξεχνάμε. Μιλάμε μαζί τους τηλεφωνικά συχνά και τους κρατάμε έτσι παρέα, προσπαθούμε να τους διευκολύνουμε φροντίζοντας να έχουν όλα τα απαραίτητα και συζητάμε από πριν πώς μπορούμε να τους βοηθήσουμε αν τελικά προσβληθούν από τον ιό και χρειαστούν τη φροντίδα μας.

Φροντίζουμε τον Εαυτό Μας και τους Γύρω Μας

Ενισχύουμε το Ανοσοποιητικό Μας



Ένα από τα πράγματα που μπορούμε όλοι να κάνουμε κατά τις επόμενες μέρες, μήνες και εβδομάδες είναι να ενισχύσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο την άμυνα του οργανισμού μας. Περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως το στρες, ο ύπνος και φυσικά η καλή διατροφή και η συστηματική άσκηση όλοι παίζουν ρόλο τους στην ανοσολογική μας αντίδραση.

Κοιμόμαστε Καλά



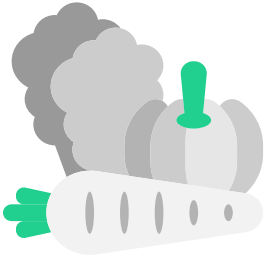
Ο καλός ύπνος ανεβάζει τη διάθεσή μας, βοηθώντας στην καλή λειτουργία του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος. Η περιπέτεια που περνάμε είναι μια ευκαιρία να βελτιώσουμε τις συνήθειές μας γύρω από τον ύπνο. Κοιμηθείτε και ξυπνήστε με πρόγραμμα και για τουλάχιστον 7 ώρες κάθε βράδυ. Μη δείτε την αλλαγή στην καθημερινότητα ως λόγο για "χαζά ξενύχτια", που δε θα βοηθήσουν ούτε τη διάθεσή σας, ούτε τις αντιστάσεις του οργανισμού σας. Με την ευκαιρία, και αν ψάχνετε για βιβλία να διαβάσετε αυτό τον καιρό, τόσο το [The Sleep Revolution](#) της Arianna Huffington, όσο και το [Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams](#) του Matthew Walker θα αλλάξουν τον τρόπο που βλέπετε τις ώρες του ύπνου για πάντα.

Αξιοποιούμε το Χρόνο Μας Δημιουργικά



Πολλοί από εμάς θα βρεθούμε να περνάμε περισσότερο χρόνο στο σπίτι απ' ό,τι συνήθως, ενώ οι κοινωνικές μας υποχρεώσεις θα λιγοστέψουν. Εδώ θα βρείτε μια σειρά από [ιδέες για να αξιοποιήσετε καλύτερα](#) τον επιπλέον ελεύθερο χρόνο που ίσως θα έχετε τις επόμενες εβδομάδες.

Καταναλώνουμε Τροφές Πλούσιες σε Βιταμίνες C και D



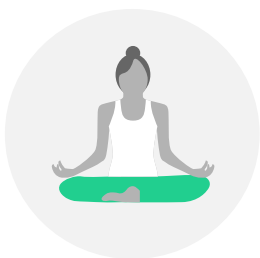
Είναι γνωστή η επίδραση που έχουν τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C στο ανοσοποιητικό μας, όμως μελέτες των τελευταίων ετών έχουν δείξει ότι η βιταμίνη D [μπορεί να βοηθήσει](#) στην καταπολέμηση μολύνσεων της αναπνευστικής οδού. Δεδομένου ότι ο κορωνοϊός προσβάλλει το αναπνευστικό, οι επιστήμονες πιστεύουν ότι ένας οργανισμός εξοπλισμένος με βιταμίνη D έχει πιθανότητες να αντιμετωπίσει πιο αποτελεσματικά τον ιό απ' ό,τι κάποιος που παρουσιάζει έλλειψη - εδώ θα βρείτε τροφές πλούσιες σε [βιταμίνη D](#). Προσοχή: μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντική για να είναι σε καλή κατάσταση το ανοσοποιητικό μας σύστημα, όμως δεν έχει αποδειχθεί ότι υπάρχει κάποια τροφή που μεμονωμένα θα κρατήσει την ασθένεια μακριά μας.

Διατηρούμε την Ψυχραιμία και την Καλή Μας Διάθεση



Δύσκολο να έχει κάποιος ευδιάθετος υπό τις συνθήκες που έχουν διαμορφωθεί, όμως, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να κάνουμε ό,τι μπορούμε για να μείνουμε ψύχραιμοι. Οι καθημερινές στιγμές με τους αγαπημένους μας ανθρώπους, ένα ωραίο βιβλίο, λίγη οικογενειακή μαγειρική - καλούμαστε να αντλήσουμε δύναμη από τα μικρά και από αυτά που κάποιες φορές παίρναμε για δεδομένα. Αν νιώθετε επιβαρυνμένοι ψυχολογικά από τα γεγονότα, και ο διαλογισμός μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το στρες. Μπορείτε να ξεκινήσετε σήμερα με τη χρήση εφαρμογών όπως το [Calm](#) και το [Headspace](#).

Δεν Ξεχνάμε την Σωματική Άσκηση



Μπορεί τα γυμναστήρια και οι στίβοι να έχουν προσωρινά κλείσει, όμως η σωματική άσκηση ενισχύει το ανοσοποιητικό και βελτιώνει τη διάθεση. Παράλληλα, όταν περνάς μια ολόκληρη μέρα στο σπίτι, η σωματική κίνηση είναι μέθοδος εκτόνωσης. Για τους λάτρεις της γιόγκα, απευθυνθείτε στη [Yoga with Adriene](#) με δεκάδες δωρεάν βίντεο, για πιλάτες και ασκήσεις εδάφους [εδώ](#), ενώ [εδώ](#) θα βρείτε προγράμματα γυμναστικής για κάθε επίπεδο και κάθε σωματική ανάγκη. Αν πάλι προτιμάτε την ελεύθερη άσκηση, ένα 15λεπτο διάλειμμα χορού με τα αγαπημένα σας τραγούδια θα σας φτιάξει το κέφι.

Διορατική Ενημέρωση

Ανακαλύψτε τον κόσμο της αθηΝΕAs.
Εγγραφείτε στο newsletter μας σήμερα.

a8inea.com/signup

