

ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19

Οδηγός

για γονείς και εκπαιδευτικούς

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ

ΣΔΕΥ ΕΙΔΙΚΟΥ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ ΠΥΡΓΟΥ

ΣΧΟΛΕΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ: ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΟΥΝΑΡΓΟΥ, ΓΥΜΝΑΣΙΟ
ΛΑΛΑ, 1^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΥΡΓΟΥ, 1^ο ΛΥΚΕΙΟ ΠΥΡΓΟΥ, 8^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ
ΣΧ. ΠΥΡΓΟΥ, 7^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧ. ΠΥΡΓΟΥ, ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧ.
ΒΑΡΒΑΣΑΙΝΑΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Οι ζωές όλων μας άλλαξαν δραματικά από τις αρχές του μήνα Μαρτίου, εξαιτίας της ραγδαίας εξάπλωσης παγκοσμίως του COVID-19. Χιλιάδες συνάνθρωποί μας έχουν χάσει τη ζωή τους και προκειμένου να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας, τις οικογένειες μας και τους γύρω μας, αναγκαστήκαμε να προσαρμοστούμε πολύ γρήγορα σε μια σειρά από νέες συνθήκες, όπως η κοινωνική αποστασιοποίηση και ο υποχρεωτικός κατ' οίκον περιορισμός. Όλα αυτά σε συνδυασμό με τον έντονο φόβο, την ανασφάλεια και το στρες έχουν δυσκολέψει σημαντικά την καθημερινότητά μας (Feel_Covid19, ΕΚΠΑ).

Η **γνώση** όμως θα μας κάνει όλους πιο ισχυρούς απέναντι σε αυτή την πρωτόγνωρη για όλους μας «απειλή». Όσο πιο γρήγορα μάθουμε πώς να προστατευθούμε, όσο πιο άμεσα κατανοήσουμε τη νέα πραγματικότητα και προσπαθήσουμε να αξιοποιήσουμε εποικοδομητικά τον χρόνο που βρισκόμαστε σπίτι, όσο πιο ειλικρινείς είμαστε με τους εαυτούς μας και με τους γύρω μας, και κυρίως με τα παιδιά, τόσο πιο αλώβητοι θα βγούμε από αυτή τη δοκιμασία.

Στον οδηγό που ακολουθεί παρέχονται χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τον ιό Covid-19, προτάσεις για το πώς οι γονείς θα μπορέσουν να ενημερώσουν σωστά τα παιδιά τους αλλά και πώς θα οργανώσουν την καθημερινότητά τους με ενδεικτικές δραστηριότητες. Επιπροσθέτως, προτείνονται τρόποι υποστήριξης σε γονείς, παιδιά καθώς και σε εκπαιδευτικούς.



Τι είναι ο **Covid-19**;

Η πανδημία της νόσου του κορωνοϊού 2019 (COVID-19), που προκλήθηκε από τον ιό SARS-CoV-2, ξεκίνησε τον Δεκέμβριο του 2019. Ο ιός ανιχνεύθηκε πρώτη φορά στην περιοχή Γιουχάν της Κίνας και έκτοτε έως σήμερα η διασπορά του έχει γίνει σε περισσότερες από 114 χώρες σε όλο τον κόσμο. Αποτελεί ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού που μέχρι τότε δεν είχε απομονωθεί στον άνθρωπο (www.hygeia.gr).

Οι κορωνοϊοί είναι μία ομάδα ιών που συχνά προκαλούν κατά κανόνα ήπιες αναπνευστικές λοιμώξεις στον άνθρωπο και στα ζώα. Οι περισσότεροι άνθρωποι μολύνονται με κορωνοϊούς τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους, έχοντας ήπια έως μέτρια συμπτώματα κοινού κρυολογήματος. Σπάνια κάποιος κορωνοϊός μεταλλάσσεται και εξαπλώνεται από τα ζώα στους ανθρώπους, όπως έχει συμβεί στο παρελθόν με τους ιούς SARS (2003) και MERS (2012). Όταν ένας νέος ιός προσβάλλει τους ανθρώπους, **κανείς δεν έχει ανοσία** και όλοι μπορεί να προσβληθούν. Η **ευρεία** αυτή εξάπλωση του ιού είναι και ο λόγος που έχει προκληθεί παγκόσμια ανησυχία και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κήρυξε τον COVID-19 πανδημία στις 11 Μαρτίου 2020 (www.hygeia.gr).

Τρόποι μετάδοσης του ιού

Η πιο σημαντική μέθοδος μετάδοσης είναι η **“μόλυνση με σταγονίδια”**, με την οποία οι κορωνοϊοί μεταφέρονται από ανθρώπους ή ζώα στον αέρα μέσω σταγονιδίων και στη συνέχεια εισπνέονται. Επίσης, παθογόνα που βρίσκονται στα χέρια μπορούν να εισέλθουν μέσω του βλεννογόνου της μύτης, του στόματος ή των ματιών, και να οδηγήσουν σε μόλυνση (www.iatronet.gr).

Πως μπορούμε να προστατευθούμε;




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

-  - Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα
-  - Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας
-  - Απορρίπτουμε το χαρτομάντηλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο
-  - Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα
-  - Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή, και έχουμε ταξιδιωτικό ιστορικό σε πληττόμενη περιοχή, επικοινωνούμε με το γιατρό μας ή με τον ΕΟΔΥ (τηλ. 2105212054) και παραμένουμε σπίτι μας
-  - Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα κατά τη διάρκεια ταξιδιού, ενημερώνουμε αμέσως το πλήρωμα και αναζητούμε ιατρική βοήθεια
-  - Πλένουμε τα χέρια μας: όταν μαγειρεύουμε, όταν φροντίζουμε ασθενείς, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα
-  - Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την

Συμπτώματα

Συμπτώματα της COVID-19

(ασθένεια κορονοϊού 2019)

Συστημικά

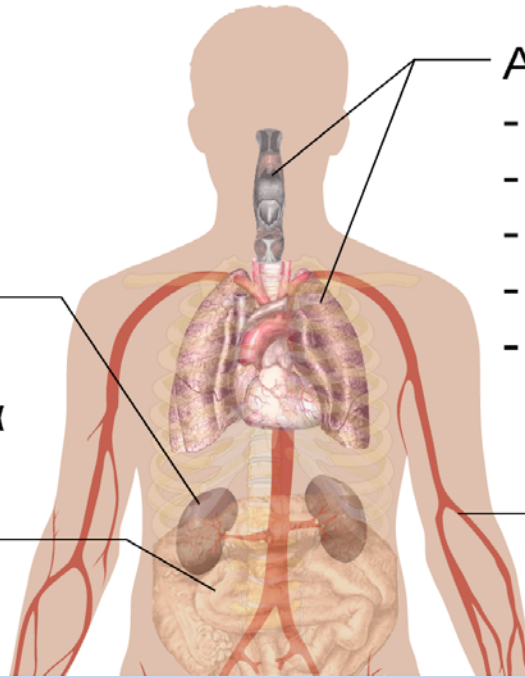
- Πυρετός
- Κόπωση

Νεφρά:

- Μειωμένη λειτουργία

Γαστρικά:

- Διάρροια



Αναπνευστικό:

- Φτάρνισμα
- Καταρροή
- Πονόλαιμος
- Ξηρός βήχας
- Δύσπνοια

Κυκλοφορικό:

- Μειωμένα λευκά αιμοσφαίρια

Σε **σοβαρές περιπτώσεις** μπορεί να εμφανιστούν σοβαρή πνευμονία, σύνδρομο οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας, σήψη και σηπτικό σοκ και θάνατος. Τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ηπατοπάθειες ή πνευμονοπάθειες) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρή νόσο (Χαραλαμποπούλου κ.α, χ.χ).

Τρόποι **διαφύλαξης** της ψυχικής υγείας

Η αλλαγή της καθημερινότητάς μας φέρνει αντιμέτωπους με νέες συνθήκες που δε γνωρίζουμε και ανησυχούμε πως να τις διαχειριστούμε. Στα πλαίσια της διαχείρισης αυτής της έκτακτης κατάστασης θα ήταν χρήσιμο να δούμε μερικές μεθόδους που η αξιοποίηση τους μπορεί να λειτουργήσει εποικοδομητικά για τον εαυτό μας και τους γύρω μας. Παράλληλα, είναι σημαντικό να τα εντάξουμε σε ένα ευρύτερο πλαίσιο δραστηριοτήτων/πρακτικών που θα βοηθήσουν στο περιορισμό του στρες και των συνεπειών του και θα διαφυλάξουν την υγεία μας (Feel-covid19, ΕΚΠΑ).

1. **Σωστή πληροφόρηση** για τον ιό από έγκυρες πηγές και περιορισμός της έκθεσης στα μέσα μαζικής ενημέρωσης: η επαναλαμβανόμενη έκθεση στην ενημέρωση (τηλεόραση, διαδίκτυο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης) αυξάνει τα επίπεδα άγχους και δυσφορίας.

2. **Διατήρηση της επικοινωνίας** με τους σημαντικούς ανθρώπους. Για τα περισσότερα άτομα είναι ανακουφιστικό όταν μπορούν να μιλήσουν για τις ανησυχίες τους με φίλους ή με την οικογένειά τους. Η επικοινωνία δημιουργεί πολλές φορές ένα ισχυρό υποστηρικτικό δίκτυο ψυχικής προστασίας.

3. **Φροντίδα σωματικής υγείας** για τη ρύθμιση του συναισθήματος: ισορροπημένη διατροφή, επαρκής ύπνος, ξεκούραση, σωματική άσκηση μέσα στο σπίτι στα πλαίσια του δυνατού (Μπράβου κ.α, χ.χ).

4. **Ψυχοεκπαίδευση** για το στρες και τη ψυχική δυσφορία (διαχείριση συναισθημάτων):

- Βοήθεια στην αναγνώριση κι αποδοχή συναισθημάτων για την ομαλοποίηση των συναισθηματικών αντιδράσεων . Έχετε κάθε δικαίωμα στο συναίσθημα και επιτρέψτε στον εαυτό σας να αισθανθεί θλίψη ή οποιοδήποτε αρνητικό συναίσθημα. Όμως, θυμηθείτε τις δυνάμεις και τις ικανότητες που διαθέτετε για να αντεπεξέλθετε.
- Ψυχοεκπαίδευση σε συγκεκριμένες στρατηγικές/δεξιότητες μείωσης της δυσφορίας, όπως διαφραγματική αναπνοή, χαλάρωση, χρήση κρύου νερού, μέσα από κείμενα με αναλυτικές οδηγίες ή/και οπτικοακουστικό υλικό στο διαδίκτυο
- Επικοινωνία κι έκφραση συναισθημάτων και ανησυχιών σε αγαπημένα πρόσωπα και άτομα εμπιστοσύνης.
- Κινητοποίηση με προγραμματισμό δραστηριοτήτων μέσα στην ημέρα για την αύξηση των θετικών συναισθημάτων: προσπάθεια για την ένταξη ευχάριστων δραστηριοτήτων μέσα στην αλλαγμένη καθημερινότητα.
- Προσπάθεια δημιουργίας και διατήρησης μιας καθημερινής ρουτίνας χωρίς απαιτητικό κι αγχώδη τρόπο (Μπράβου κ.α, χ.χ).

Η αντίδραση του κάθε ατόμου επηρεάζεται **από πολλούς παράγοντες**, όπως η προσωπικότητα, το μικρο-περιβάλλον του (οικογένεια, φίλοι, εργασιακός χώρος) και η κοινότητα μέσα στην οποία ζει. Οι ομάδες πληθυσμού που φαίνεται να επηρεάζονται περισσότερο και να εμφανίζουν εντονότερες εκδηλώσεις στρες είναι:

- Άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ή άτομα που έχουν κάποια χρόνια νόσο και παρουσιάζουν αυξημένη πιθανότητα να νοσήσουν σοβαρά από τον COVID19
- Τα παιδιά και οι έφηβοι
- Εκείνοι που βρίσκονται στη πρώτη γραμμή αντιμετώπισης του ιού, όπως ιατροί και νοσηλευτικό προσωπικό
- Άτομα που πάσχουν ήδη από κάποια ψυχιατρική διαταραχή (Μπράβου κ.α, χ.χ).

Δεν ξεχνώ

Διανύουμε μια κατάσταση κρίσης και όπως κάθε κρίση έχει αρχή, μέση και **τέλος**.

Οι άνθρωποι **μπορούμε** να τα καταφέρουμε σε δύσκολες καταστάσεις και να πορευτούμε με ψυχική υγεία και ευεξία.

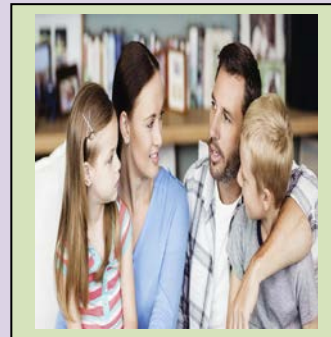
Αντιμετωπίζουμε με **ψυχραιμία** την περίπτωση που εμείς ή πρόσωπο της οικογένειας νοσήσει. Τηρούμε με συνέπεια τις οδηγίες που θα μας δοθούν σχετικά με την αντιμετώπιση της κάθε περίπτωσης.

Επαναπροσδιορίζουμε τις προτεραιότητές μας με θετική οπτική αξιοποιώντας τις στιγμές που παραμένουμε στο σπίτι με δραστηριότητες και συνήθειες που είχαμε παραμελήσει λόγω των ρυθμών της καθημερινότητάς μας ή ανακαλύπτουμε νέες (π.χ. διάβασμα, μουσική, οικογενειακές στιγμές, συζητήσεις, παλιά χόμπι, ανακάλυψη νέων τρόπων απασχόλησης, παιχνίδι).

Συνεχίζουμε να κάνουμε σχέδια για το μέλλον, καθώς οι μελλοντικοί μας στόχοι αποτελούν κινητήριο δύναμη και προϋπήρχαν της κρίσης που βιώνουμε.

Πως θα μιλήσω στο παιδί μου για τον ιό;

Η ευαίσθητη ψυχοσύνθεση των παιδιών επηρεάζεται από τη νέα αυτή κατάσταση. Είναι σημαντικό τα παιδιά να βλέπουν τους γονείς τους ψύχραιμους καθώς η ψυχολογία των γονιών επηρεάζει δραματικά και την δική τους.



Είναι σημαντικό να πληροφορούμε τα παιδιά μας με **τρόπο κατανοητό**, αντίστοιχο της ηλικίας τους, για τη νέα κατάσταση και τα μέτρα που προκύπτουν (πχ νέα μέτρα προστασίας). Ταυτόχρονα είναι εξίσου σημαντικό να τα ενημερώνουμε και για **τις θετικές ειδήσεις** (πχ ότι οι περισσότεροι ξεπερνούν την ασθένεια). Επίσης τους **υπενθυμίζουμε** πως πρόκειται για μια προσωρινή κατάσταση.

Μιλήστε τους για το πώς αισθάνεστε και ενθαρρύνετε τα **να κάνουν το ίδιο**. Ακούστε τα αρνητικά τους συναισθήματα με σεβασμό και κατανόηση και τονίστε πως τέτοια συναισθήματα είναι **φυσιολογικά** και καθησυχάστε τα.



Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να μην αγχώνονται

Τα παιδιά μπορεί να μην είναι **πάντα** δημιουργικά απασχολημένα, να μην ακολουθούν την προσπάθεια οργάνωσης της καθημερινότητάς τους, καθώς δεν έχουν πάντα συναισθηματικές αντοχές. Δοκιμάζονται και τα δικά τους όρια.



- ✓ **Προσοχή στην υπερπληροφόρηση.** Φροντίστε να ενημερώνεστε σε συγκεκριμένες ώρες μέσα στην ημέρα σας από εγκεκριμένα μέσα πληροφόρησης, καθώς η πολύωρη έκθεση ενδεχομένως να προκαλέσει περισσότερο άγχος και ανασφάλεια.
- ✓ **Η ρουτίνα προσφέρει ασφάλεια.** Προσπαθήστε να διαμορφώσετε και να διατηρήσετε μια ρουτίνα μέσα στο σπίτι.
- ✓ **Διατηρείστε τη συνεργασία με το εκπαιδευτικό περιβάλλον** του παιδιού και προσπαθήστε να ακολουθήσετε το πρόγραμμα και τις οδηγίες που δίνονται. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι δεν είναι περίοδος διακοπών και ότι θα πρέπει να διατηρούν τις συνήθειες της καθημερινότητάς τους.
- ✓ **Διατηρείστε επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα,** άλλωστε η τεχνολογία μας το επιτρέπει και με το παραπάνω. Η επικοινωνία του παιδιού με τους φίλους του βοηθά την παραμονή του παιδιού στο σπίτι.
- ✓ Φροντίστε να **εκμεταλλευτείτε τον ελεύθερο χρόνο με δραστηριότητες** που είναι ευχάριστες και σας βοηθούν να χαλαρώσετε (π.χ. επιτραπέζια, μαγειρική, χορός).
- ✓ Συνεχίζουμε να κάνουμε **σχέδια για το μέλλον.**

Προτάσεις δραστηριοτήτων



Κινητικό παιχνίδι

Γυμναστική, ασκήσεις εδάφους, κουτσό, παιχνίδια με μπαλόνια, παιχνίδια κίνησης όπως «τα μήλα», «μουσικές καρέκλες», «τα αγάλματα», «το κρυφό» κ.ο.κ.

Συναισθηματικό παιχνίδι

Κούκλες και ιστορίες, κουκλοθέατρο, παιχνίδια μίμησης τύπου παντομίμα, θέατρο, κατασκευές, ψηφιδωτά, ζωγραφική, μάσκες, κολάζ, ντεκουπάζ, πηλός, πλαστελίνη κ.ο.κ.

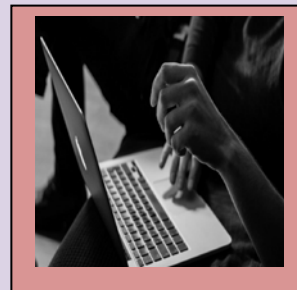
Κοινωνικό παιχνίδι

Επιτραπέζια όπως monopoly, σκάκι, παιχνίδια με χαρτιά κ.ο.κ.

Γνωστικό παιχνίδι

Ερωτήσεις, έλεγχος γνώσεων, φαντασία, ιστορίες μυστηρίου, παιχνίδι «όνομα, ζώο, φυτό, πράγμα, επάγγελμα» κ.ο.κ. (Χαραλαμποπούλου κ.α, χ.χ).

Οι έφηβοι βιώνουν μεγάλη ανασφάλεια σε καταστάσεις που δεν μπορούν να «αναγνωρίσουν» και ελέγξουν και κατά συνέπεια η συμμόρφωση τους είναι **πιο δύσκολη**. Επίσης στα πλαίσια της αυτονόμησης τους είναι πιο δύσκολο να ενταχθούν σε προγράμματα αυτοπεριορισμού. Στην παρούσα φάση η ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι βοηθητική. **Σε ελεγχόμενα πάντα πλαίσια** (Χαραλαμποπούλου κ.α, χ.χ).



Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

Συζητώντας και
στηρίζοντας τους
μαθητές για τον
Covid-19

Ενημέρωση από έγκυρες πηγές.

Διατήρηση ψυχραιμης στάσης

Διαθεσιμότητα για συζήτηση

Έκφραση συναισθημάτων και συναισθηματική στήριξη

- Είναι σημαντικό οι μαθητές να γνωρίζουν ότι μπορούν να μοιραστούν μαζί μας δυσάρεστα συναισθήματα (άγχος, θυμό, θλίψη, ανησυχία, φόβο). Τους εξηγούμε ότι αυτά τα συναισθήματα είναι άκρως φυσιολογικά και ανάλογα της κατάστασης που βιώνουμε.
- Ενθαρρύνουμε τους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, ώστε να μειωθεί το συναίσθημα του φόβου.
- Είναι σκόπιμο τυχόν παράλογες ανησυχίες να τεθούν σε ένα ρεαλιστικό πλαίσιο.

Επανασυνδεόμαστε στο σχολείο



Σε μια εξ αποστάσεως συνάντηση με τους μαθητές έχουμε πάντα υπόψη μας πως δεν είναι εύκολο για όλους τους μαθητές να εκφράζονται με την ίδια ευκολία και δεν ανταποκρίνονται όλοι με τον ίδιο τρόπο στο ηλεκτρονικό περιβάλλον.


Η αίσθηση ότι συνεχίζονται κάποια στοιχεία από την κανονικότητα της προηγούμενης κατάστασης είναι πολύ σημαντική για τα παιδιά. Η έναρξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας, έστω και διαδικτυακά, είναι σημαντική πηγή στήριξης για τα ίδια. Προκειμένου να βοηθήσουμε και να στηρίξουμε τα παιδιά σε αυτή τη διαδικασία, στοχεύουμε στα ακόλουθα:

Διατήρηση της ρουτίνας. Η διατήρηση μιας ρουτίνας, όσο αυτό είναι δυνατό, μπορεί να λειτουργήσει ως «αντίβαρο» στις δύσκολες καταστάσεις. Η διατήρηση της σχολικής ρουτίνας (πρόγραμμα, δραστηριότητες, ασκήσεις για το σπίτι) δίνει την αίσθηση της επανάκαμψης και της «κανονικότητας». Επιπλέον, αποτελεί και έναν τρόπο να είναι οι μαθητές απασχολημένοι κατά τη διάρκεια της μακράς παραμονής τους στο σπίτι.

Συνεργασία. Η ομάδα και οι φίλοι αποτελούν βασική πηγή στήριξης και είναι σημαντικό να αξιοποιηθούν, όσο γίνεται περισσότερο, και στην εκπαιδευτική διαδικασία. Η ανάθεση δυαδικών ή ομαδικών εργασιών, όταν είναι εφικτό, δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να μαθαίνουν με ευχάριστο τρόπο, αλλά και να ενισχύσουν τις επαφές τους αντισταθμίζοντας την αίσθηση μοναξιάς ή ανίας που πιθανώς βιώνουν.

Οργάνωση χρόνου. Η ύπαρξη προγράμματος βοηθάει τα παιδιά να οργανώσουν καλύτερα τόσο τη μελέτη, όσο και γενικότερα το χρόνο τους. Μπορούμε να οργανώσουμε με τα παιδιά δραστηριότητες που θα τα βοηθήσουν να θέτουν τους ημερήσιους στόχους και να οργανώσουν το πρόγραμμα της μελέτης τους.

Διευκόλυνση της εκπαίδευσης/μάθησης. Αναζητούμε ιδέες και υλικό, το οποίο είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο ή/και ανταλλάσσουμε ιδέες και καλές πρακτικές με συναδέλφους, λαμβάνοντας υπόψη τους μαθητές με διαφορετικές εκπαιδευτικές ανάγκες, μαθητές που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα, καθώς και ευάλωτες ομάδες μαθητών μας (www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr).



**Οδηγός υπηρεσιών
προς του πολίτες**

(Για να μεταβείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες πατήστε στο «εδώ» control (ctrl) και κλικ).

- Πληροφορίες σχετικά με τις μετακινήσεις σας μπορείτε να βρείτε [εδώ](#)
- Ψηφιακές Δημόσιες Υπηρεσίες μπορείτε να βρείτε [εδώ](#)
- Άυλη συνταγογράφηση φαρμάκων [εδώ](#)
- Υπηρεσίες ΟΑΕΔ [εδώ](#)
- Σχετικά με τα επιδόματα από τον Οργανισμό Προνοιακών Επιδομάτων Κοινωνικής Αλληλεγγύης ΟΠΕΚΑ μπορείτε να μεταβείτε [εδώ](#)
- Πληροφορίες αναφορικά με ΚΕΠΑ – ΕΦΚΑ μπορείτε να βρείτε [εδώ](#)
- Εθνική Γραμμή για τα παιδιά 1056 (το Χαμόγελο του παιδού)
- Γραμμή SOS κατά της Βίας 15900

ΔΗΜΟΣ ΠΥΡΓΟΥ

Για το χρονικό διάστημα των ισχυόντων μέτρων και για τον περιορισμό της διασποράς του Κορωναιού COVID – 19, θα λειτουργήσουν οι παρακάτω Δ/νσεις κλεισμένων των θυρών για το κοινό. Για κατεπείγουσες ανάγκες, που δεν μπορούν να αναβληθούν, οι δημότες θα μπορούν να επικοινωνούν στα παρακάτω τηλέφωνα, fax των Υπηρεσιών ή θα προσέρχονται στα δημοτικά κτίρια κατόπιν ραντεβού.

Α. Διεύθυνση Οικονομικών Υπηρεσιών του Δήμου Πύργου
ΤΗΛΕΦΩΝΑ: 2621362606, 632, 603, 687, FAX: 2621362642,

Β. Διεύθυνση Διοικητικών Υπηρεσιών του Δήμου Πύργου,
2621362605, 612, 611 FAX: 2621362684, ΔΗΜΟΤΟΛΟΓΙΟ:
2621362634, FAX: 2621362670, ΛΗΞΙΑΡΧΕΙΟ:
2621362658,683, FAX: 2621362614

Γ. Διεύθυνση ΚΕΠ του Δήμου Πύργου, ΤΗΛΕΦΩΝΑ:
2621362676,679,649, FAX: 2621362617,

Δ. Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας και Υγείας του
Δήμου Πύργου, ΤΗΛΕΦΩΝΑ: 2621081243, 2621031978,
2621024906 (ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ: 2621022199),
FAX:2621031618

Ε. Διεύθυνση Προγραμματισμού του Δήμου Πύργου,
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2621027362

Στ. Διεύθυνση Παιδείας του Δήμου Πύργου, ΤΗΛΕΦΩΝΟ:
2621362417

Ζ. Διεύθυνση Δημοτικής Αστυνομίας του Δήμου Πύργου,
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2621027362,

Η. Διεύθυνση Τεχνικών Υπηρεσιών του Δήμου Πύργου,
ΤΗΛΕΦΩΝΑ: 2621362631, 650, 651, ΠΟΛΙΤΙΚΗ
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: 2621362685, 6978393146,

Ι. ΥΔΟΜ του Δήμου Πύργου ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 2621362654,

ΙΑ. Διεύθυνση Καθαριότητας του Δήμου Πύργου,
ΤΗΛΕΦΩΝΑ: 2621362624, 644 FAX: 2621362620,

ΙΒ. Γραφείο Δημάρχου Δήμου Πύργου, ΤΗΛΕΦΩΝΑ:
2621362403,404, FAX: 2621031481

Το πρόγραμμα ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ, θα παραμείνει στο χώρο της Πρόνοιας για έκτακτες ανάγκες μόνο. Ομοίως και το **Πρόγραμμα Κοινωνικής Προνοίας.** Οι Δημοτικές Επιχειρήσεις θα λειτουργούν κανονικά. Επιπλέον: Η αποκομιδή απορριμμάτων και οι καθαρισμοί θα πραγματοποιούνται κανονικά, ενώ θα διακοπούν οι μη επείγουσες εργασίες.

Τηλεφωνική γραμμή 2621200210, καθημερινά 9πμ-9μμ για ενημέρωση και ψυχολογική υποστήριξη. Επικοινωνία με viber στο 6909573909 με δυνατότητα αποστολής απευθείας μηνυμάτων ή βιντεοκλήσης.

Χρήση της υπηρεσίας call me back για τους πολίτες που δεν έχουν τη δυνατότητα πραγματοποίησης κλήσης προς το κέντρο εξυπηρέτησης και μπορούν να συμπληρώνουν ειδική ηλεκτρονική φόρμα, προκειμένου το πρώτο διαθέσιμο στέλεχος του τηλεφωνικού κέντρου να επικοινωνεί μαζί τους. Περισσότερα [εδώ](#)

Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών: 2621020532, pirgoswomen@outlook.com

ΚΕΝΤΡΑ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΝΟΜΟΥ ΗΛΕΙΑΣ

- **Δήμος Ανδραβίδας Κυλλήνης**

Α. Καρκαβίτσα 21 Τ.Κ.: 270 53, Λεχαινά Ηλείας

2623023 000, FAX: 2623023111

- **Δήμος Ανδρίτσαινας - Κρεστένων**

Αγίου Γεωργίου 22, Τ.Κ.: 27055 Κρέστενα

2625024647

- **Δήμος Αρχαίας Ολυμπίας**

Πραξιτέλους Κονδύλη & Χ. Κοσμόπουλου 1, Τ.Κ.: 27065 Αρχαία Ολυμπία 2624022549 & 2624022250 FAX: 26240



- **Δήμος Ζαχάρως**

Ζαχάρω Ηλείας, Τ.Κ.: 27054

2625360512 & 2625360513

- **Δήμος Ήλιδας**

Αχιλλέα Μπουντουβή 21 Τ.Κ.: 27200 Αμαλιάδα

2622024187 & 2622022534

- **Δήμος Πηνειού**

Αποκεντρωμένες Υπηρεσίες Τραγανού Αρχ. Ολυμπίας, Τ.Κ.: 27057

2623032472 Fax: 2623062420

- **Δήμος Πύργου**

Αγίου Σπυρίδωνος 41 Τ.Κ.:27131 Πύργος

2621022199 Fax: 26210316

Αρμοδιότητες του Κέντρου Κοινότητας αποτελούν τα εξής:

A. Υποδοχή -Ενημέρωση - Υποστήριξη των πολιτών

B. Συνεργασία με Υπηρεσίες και Δομές

Γ. Παροχή Υπηρεσιών που θα αποσκοπούν στη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου και θα διασφαλίζουν την κοινωνική ένταξη των ωφελουμένων

Πηγές

- Μπράβου Α., Μαδούρου Κ., Βασιλείου Γ., Γονιδάκης Φ., *Ψυχική διαχείριση της επιδημίας Covid-19 στο γενικό πληθυσμό*, ΕΚΠΑ
- Χαραλαμποπούλου Γ., Χριστοπούλου Χ., Δεληγιάννης Ν., *Οδηγός για γονείς, μαθητές και εκπαιδευτικούς κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19*, Σχολικό Δίκτυο Εκπαιδευτικής Υποστήριξης 1^{ου} Ειδικού Δημοτικού Αγρινίου.
- Feel_Covid19_StressManagementTips_2pdf (ΕΚΠΑ)
- www.hygeia.gr
- www.iatronet.gr
- www.centerschoolpsych.psyc
- 2kesy-peiraia.att.sch.gr
- centerschoolpsych.psych.uoa.gr
- www.especial.gr
- 2kesy-a.thess.sch.gr
- www.sch.gr/
- menoumespitidimospirgou.gr
- www.kesyileias.mysch.gr
- www.hamogelo.gr
- www.oaed.gr/metra
- www.gov.gr/ipiresies/ugeia-kai-pronoia/phakelos-ugeias/aule-suntagographese
- www.myilianews.gr
- opeka.gr

-www.gov.gr

-www.efka.gov.gr/el

-forma.gov.gr

