



Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής

Σχολή Επιστημών Υγείας

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης



Οδηγός προς Δομές Κοινωνικής Φροντίδας

14 Μαΐου 2020

COVID-19





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή **3**

*Η ομάδα του Εργαστηρίου Ιατρικής Φυσικής, του Αριστοτελείου
Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης* **3**

Αυτόνομη και ανεξάρτητη διαβίωση **3**

Το Ολοκληρωμένο Σύστημα Φροντίδας Υγείας LLM Care **4**

*Πρωτοβουλία υποστήριξης ηλικιωμένων και ευπαθών ομάδων εν μέσω
της πανδημίας Covid-19* **5**

*Οδηγίες υποστήριξης των επωφελούμενων σε κατ'οίκον εφαρμογή του
Προγράμματος Νοητικής Ενδυνάμωσης* **7**

*Οδηγίες για την εφαρμογή του Προγράμματος LLM Care στις δομές των
φορέων* **9**

Παράρτημα **12**



Εισαγωγή

Η ερευνητική ομάδα του Εργαστηρίου Ιατρικής Φυσικής, του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

Το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής (medphys.med.auth.gr) αποτελεί μια δυναμική, διαδραστική κοινότητα που αποτελείται από διδακτορικούς φοιτητές, ερευνητές, διοικητικό προσωπικό και μέλη ΔΕΠ που εργάζονται ως πρωτοπόροι σε ερευνητικούς τομείς όπως:

- Αυτονομία και Ανεξάρτητη Διαβίωση ηλικιωμένων και ατόμων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες πληθυσμού
- Υποστηρικτικές τεχνολογίες, Νοητική και Σωματική ενδυνάμωση
- Φροντίδα Υγείας – Κοινωνική Φροντίδα
- Υπηρεσίες Ηλεκτρονικής Υγείας (e-Health)
- Εφαρμοσμένες Νευροεπιστήμες, Ιατρική Εκπαίδευση
- Συναισθηματική υπολογιστική
- Σύγχρονα θεματικά πεδία



Πρόκειται για μία από τις μεγαλύτερες ερευνητικές ομάδες του Πανεπιστημίου, με ενεργό συμμετοχή σε καινοτόμα ερευνητικά έργα χρηματοδοτούμενα τόσο από την Ευρωπαϊκή Ένωση όσο και από ελληνικές χρηματοδοτήσεις, ενώ αναγνωρίζεται διεθνώς για την ερευνητική της αριστεία.

Πέρα από το εκπαιδευτικό και ερευνητικό του έργο, το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής επιδιώκει να προάγει την ανιδιοτελή κοινωνική προσφορά, αλλά και τον πολύτιμο ρόλο εξωστρέφειας που καλούνται να έχουν οι ανώτατες εκπαιδευτικές δομές, όπως το Πανεπιστήμιο, ως προς τη βελτιστοποίηση της καθημερινότητας των πολιτών μιας κοινωνίας.

Το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής πέραν των επιστημονικών πεδίων ενέχει το συναισθηματικό υπόβαθρο της συλλογικότητας. Δημιουργεί “ενέργειες” μέσα από τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα, προκαλεί “αντιδράσεις” και αυτές αλληλεπιδρούν με το κοινωνικό σύνολο, συμμετέχοντας ενεργά μέσα από ένα πλαίσιο συναντήσεων και διαφόρων εκδηλώσεων που αναφέρονται στο ερευνητικό έργο.



Αυτόνομη και ανεξάρτητη διαβίωση

Η ενεργός συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων σε προγράμματα άσκησης, συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της υγείας και γενικότερα της ανεξάρτητης και αυτόνομης διαβίωσης. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης μέσω της άσκησης, προσφέρει τη δυνατότητα στα ηλικιωμένα άτομα να είναι ικανά, ώστε να πραγματοποιούν βασικές δεξιότητες της καθημερινής διαβίωσης. Παράλληλα, επιτυγχάνεται η καταπολέμηση της περαιτέρω επιδείνωσή τους και ο εν δυνάμει κοινωνικός αποκλεισμός τους, βιώνοντας όσο είναι εφικτό μια υγιή γήρανση. Τα οφέλη από τη συστηματική και οργανωμένη άσκηση είναι πολλαπλά και αφορούν όλα τα συστήματα του οργανισμού.

Πλέον, μη φαρμακευτικές θεραπείες κατέχουν σημαντικό ρόλο ως προς τη διατήρηση της αυτονομίας των ηλικιωμένων ατόμων και στοχεύουν



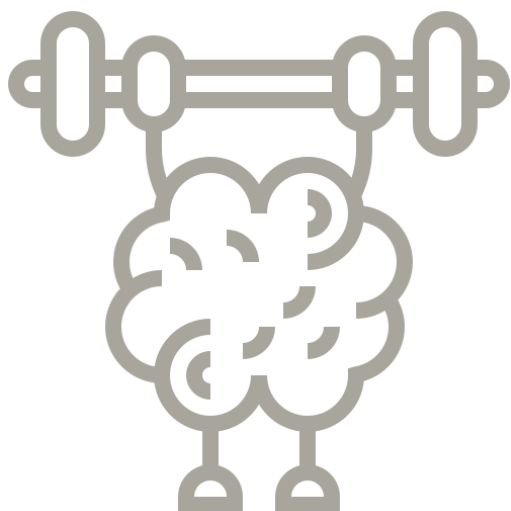
στη συνεχόμενη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Επιπρόσθετα, αξιοποιούνται οι νέες τεχνολογίες για τη βελτίωση του επιπέδου λειτουργικότητας τους. Η ανάγκη δημιουργίας καινοτόμων εφαρμογών για εξοικείωση με την τεχνολογία, που αφορά τα άτομα Τρίτης ηλικίας, προσφέρει ίσες ευκαιρίες και δυνατότητες με ανθρωποκεντρική προσέγγιση και με τη συμβολή της τεχνολογίας ως όχημα στο μεταβατικό τους στάδιο.

Στόχος αυτών των εφαρμογών είναι να δημιουργήσουν κίνητρα και προκλήσεις, ώστε τα ηλικιωμένα άτομα να αποκτήσουν πολύπλευρα ενδιαφέροντα που θα καλυτερεύσουν αφενός την ποιότητα της καθημερινότητάς τους και αφετέρου θα ανακτήσουν το χαμένο έδαφος της αυτοεκτίμησής τους, με αποτέλεσμα να γίνουν περισσότερο δραστήριοι και κοινωνικοί.



Το Ολοκληρωμένο Σύστημα Φροντίδας Υγείας LLM Care

Το Ολοκληρωμένο Σύστημα Φροντίδας Υγείας Long Lasting Memories Care (LLM Care, www.llmcare.gr) αποτελεί ένα πιστοποιημένο προϊόν εξελιγμένης τεχνολογίας, το οποίο συνδυάζει τις πιο σύγχρονες νοητικές ασκήσεις με τη σωματική δραστηριότητα μέσα από ένα διασκεδαστικό περιβάλλον. Ο συνδυασμός σωματικής και νοητικής άσκησης αποτελεί μια ολοκληρωμένη λύση που παρατείνει το χρόνο της ανεξάρτητης και αυτόνομης διαβίωσης, επιδρώντας άμεσα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των επωφελουμένων, συμπεριλαμβανομένων ατόμων που ανήκουν σε ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες.



Με απώτερο σκοπό τη μεγιστοποίηση του κοινωνικού οφέλους προς τις επωφελούμενες πληθυσμιακές ομάδες, το LLM Care παρέχεται με ιδιαίτερη επιτυχία σε Δήμους και πλήθος φορέων/συλλόγων και ιδιωτών, καθώς και μέσω του προγράμματος Πρακτικής Άσκησης των φοιτητών Ιατρικής ΑΠΘ στη χρήση νέων τεχνολογιών στις υπηρεσίες υγείας.



Πρωτοβουλία υποστήριξης ηλικιωμένων και ευπαθών ομάδων εν μέσω της πανδημίας Covid-19

Η πανδημία Covid-19 και τα συνεπακόλουθα μέτρα για την προστασία του κοινωνικού συνόλου έχουν επηρεάσει όλο το φάσμα της καθημερινότητας, επιβάλλοντας την αναθεώρηση και αναπροσαρμογή του τρόπου δράσης και λειτουργίας τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό και κοινωνικό επίπεδο.

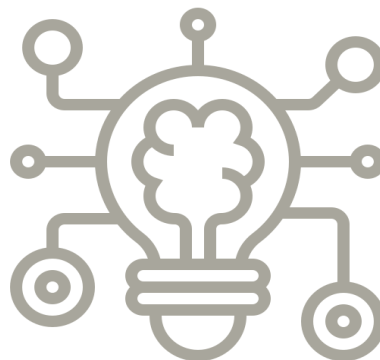
Παρά τη σταδιακή άρση των μέτρων, η επιστροφή στην κανονικότητα και τη συνήθη ρουτίνα θα είναι μια αργή διαδικασία, ειδικά για τα άτομα που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου, όπως οι ηλικιωμένοι, οι χρόνια πάσχοντες και άλλες ευπαθείς ομάδες. Η κοινωνική αποστασιοποίηση, η αβεβαιότητα και το άγχος για το μέλλον και την εξέλιξη αυτής της πανδημίας, συνοδεύονται από δυσμενείς συνέπειες για τη ψυχοκοινωνική υγεία. Στο πλαίσιο αυτό, ιδιαίτερα βοηθητική κρίνεται η διαμόρφωση μιας “νέας ρουτίνας”, η οποία θα χαρακτηρίζεται από αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου για ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες που προάγουν την ψυχοκοινωνική και νοητική ευημερία του ατόμου.

Σε μία προσπάθεια υποστήριξης των ηλικιωμένων και των ευπαθών ομάδων εν μέσω των νέων συνθηκών, και ενθάρρυνσης της υιοθέτησης μιας

νέας, παραγωγικής και ωφέλιμης για αυτούς ρουτίνας,

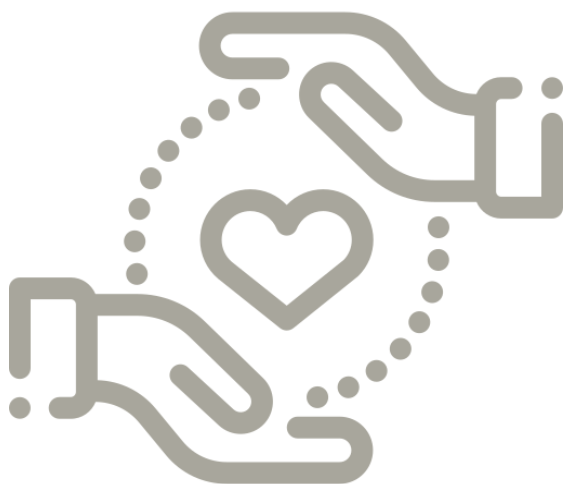
Το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής αναλαμβάνει την πρωτοβουλία να παραχωρήσει στους επωφελούμενους τη δυνατότητα δωρεάν αξιοποίησης του Προγράμματος Νοητικής Ενδυνάμωσης.

Το Πρόγραμμα Νοητικής Ενδυνάμωσης BrainHQ αποτελεί μέρος του Ολοκληρωμένου Συστήματος Φροντίδας Υγείας LLM Care. Συγκεκριμένα, πρόκειται για ένα διαδικτυακό διαδραστικό περιβάλλον εξειδικευμένης νοητικής άσκησης μέσα από ένα σύνολο δραστηριοτήτων για την αποτελεσματική βελτίωση της μνήμης, της ταχύτητας επεξεργασίας των πληροφοριών, του προσανατολισμού, όπως επίσης του λόγου, της παρατηρητικότητας, της συμπεριφοράς, της συγκέντρωσης και της κρίσης.





Απώτερος στόχος του προγράμματος είναι να αποτελέσουν οι ασκήσεις ένα πρωτότυπο και νέο ερέθισμα το οποίο, εντασσόμενο στην εβδομαδιαία ρουτίνα των επωφελούμενων, θα αφυπνίσει και θα ενισχύσει τις νοητικές τους λειτουργίες, συντελώντας στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Στο πλαίσιο της κοινωνικής προσφοράς, η ομάδα του Εργαστηρίου καλεί τους συνεργαζόμενους φορείς να συμμετάσχουν ενεργά και να κάνουν την ιδέα πράξη, εφαρμόζοντας αυτή την πρωτοβουλία στο δίκτυο των επωφελουμένων τους. Το επιστημονικό προσωπικό του Εργαστηρίου αναλαμβάνει τον εποπτικό και συμβουλευτικό ρόλο, για την υποστήριξη των φορέων, το συντονισμό και την ομαλή διεξαγωγή του εγχειρήματος.



Ο παρών οδηγός απευθύνεται στους συνεργαζόμενους φορείς του Ολοκληρωμένου Συστήματος Φροντίδας Υγείας LLM Care και προσφέρει μια σειρά από προτάσεις για τη διευκόλυνση των φορέων ως προς:

- την αποτελεσματική υλοποίηση του εν λόγω εγχειρήματος και την υποστήριξη των επωφελουμένων κατά το διάστημα αξιοποίησης του Προγράμματος Νοητικής Ενδυνάμωσης από το χώρο του σπιτιού τους,
- την αναπροσαρμογή του τρόπου διεξαγωγής του Προγράμματος LLM Care στις δομές τους βάσει των νέων δεδομένων που έχει δημιουργήσει η πανδημία.

Συγκεκριμένα, λαμβάνοντας υπόψη τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και του Υπουργείου Υγείας, ο οδηγός παρουσιάζει μία σειρά από μέτρα και ενέργειες στις οποίες μπορούν να προβούν οι συνεργαζόμενοι φορείς με στόχο την αποτελεσματική, ομαλή και ασφαλή εφαρμογή του Προγράμματος και την προστασία των επωφελουμένων, των εκπαιδευτών και όλων των άμεσων και έμμεσων συνεργατών.



Οδηγίες υποστήριξης των επωφελομένων σε κατ'οίκον εφαρμογή του Προγράμματος Νοητικής Ενδυνάμωσης

Επικοινωνία

Ø Επικοινωνείτε με τον επωφελούμενο μία φορά την εβδομάδα προκειμένου να του παρέχετε υποστήριξη σε θέματα που προκύπτουν, να επιλύετε τυχόν προβληματισμούς και να διασφαλίσετε την εύρυθμη διεξαγωγή του Προγράμματος.

Ø Αποφασίστε εξαρχής και από κοινού με τον επωφελούμενο την πιο βολική ημέρα και ώρα της εβδομαδιαίας επικοινωνίας σας.

Ø Προτείνετε στον επωφελούμενο πιθανούς τρόπους επικοινωνίας (π.χ., μέσω τηλεφώνου, skype, viber) και δώστε του την επιλογή.



Παρακολούθηση προόδου

Ø Επιλέξτε την καρτέλα "Πρόοδος" που βρίσκεται στην αρχική σελίδα του BrainHQ προκειμένου να δείτε χρήσιμες πληροφορίες για την πρόοδο που

σημειώνει ο επωφελούμενος στη νοητική εξάσκηση με το Πρόγραμμα.

Ø Πριν την εβδομαδιαία επικοινωνία σας με τον επωφελούμενο, ελέγξτε τη συχνότητα και τη διάρκεια της εξάσκησης, τα αστέρια και τα επίπεδα για κάθε κατηγορία ασκήσεων, την πορεία του δείκτη BrainAQ, ώστε να έχετε μία ολοκληρωμένη εικόνα της εβδομαδιαίας προόδου του.

Ø Βάσει της εικόνας που έχετε σχηματίσει για την εβδομαδιαία πρόοδο του επωφελούμενου, καταγράψτε προτάσεις εξάσκησης για την επόμενη εβδομάδα (π.χ., ενθάρρυνση του επωφελούμενου να δοκιμάσει νέες ασκήσεις, να αυξήσει το χρόνο ενασχόλησης με μία συγκεκριμένη κατηγορία ασκήσεων, να αλλάξει το σετ ή το στάδιο εξάσκησης σε μία άσκηση).

Ø Κατά την εβδομαδιαία επικοινωνία σας με τον επωφελούμενο, ενημερώστε τον για την πρόδό του και δώστε του τις προτάσεις και τις συμβουλές σας για τις επόμενες συνεδρίες.





Ψυχοκοινωνική υποστήριξη

Ø Μην περιορίσετε την εβδομαδιαία επικοινωνία σας με τον επωφελούμενο αποκλειστικά σε συζητήσεις γύρω από το Πρόγραμμα.

Ø Καλλιεργήστε την ιδέα ότι η φυσική απομόνωση δε συνεπάγεται αποξένωση και αφιερώστε χρόνο σε καθημερινού τύπου συζητήσεις με τον επωφελούμενο.

Ø Δημιουργήστε ένα κλίμα εμπιστοσύνης, ώστε ο επωφελούμενος να αισθάνεται ότι μπορεί να εκφράζεται ελεύθερα και να μοιράζεται μαζί σας απόψεις, συναισθήματα και ανησυχίες.

Ø Ενθαρρύνετε συζητήσεις γύρω από τον τρόπο με τον οποίο ο επωφελούμενος βιώνει τη νέα καθημερινότητά του.

Ø Σας προτείνουμε να αξιοποιήσετε το εργαλείο που θα βρείτε στον παρακάτω υπερσύνδεσμο, προκειμένου να διευκολυνθείτε στη συστηματική παρακολούθηση της πορείας του επωφελούμενου:

<https://forms.gle/wDbwHPVTtHyWjP3b8>



Τεχνική υποστήριξη

Ø Ενθαρρύνετε τον επωφελούμενο να επικοινωνήσει μαζί σας για οποιαδήποτε δυσκολία ή τεχνικό πρόβλημα αντιμετωπίσει, ώστε αυτό να επιλυθεί άμεσα και να μην ανακόψει την πορεία της ενασχόλησης του με το Πρόγραμμα.

Ø Σε περίπτωση αδυναμίας επίλυσης ενός τεχνικού προβλήματος, επικοινωνήστε με το Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής, προκειμένου η τεχνική ομάδα να σας παρέχει την απαραίτητη υποστήριξη.

email:

llmproduct@longlastingmemories.eu

Τηλέφωνα επικοινωνίας:

Ευαγγελία
Ρωμανοπούλου
6971669783

Βασιλική
Ζηλίδου
6945571175

Οδηγίες για την εφαρμογή του Προγράμματος LLM Care στις δομές των φορέων

Γενικές οδηγίες & διαχείριση επισκεπτών

- Αποτρέψτε την είσοδο πολλών ατόμων (επωφελομένων, συγγενών, εξωτερικών συνεργατών) ταυτόχρονα στη δομή ώστε να αποφεύγεται ο συγχρωτισμός και ζητήστε την τήρηση απόστασης τουλάχιστον 2μ. μεταξύ τους.

- Τοποθετήστε σε ευκρινή θέση και κοντά στην είσοδο, φιάλη αλκοολούχου διαλύματος προς χρήση όσων εισέρχονται στο χώρο.

- Φροντίστε ώστε κάθε νιπτήρας στις τουαλέτες να έχει πάντα φιάλη με υγρό σαπούνι, χαρτοπετσέτες μιας χρήσης, και κάδο για την απόρριψή τους.

- Φροντίστε ώστε όλοι οι κάδοι απορριμμάτων να έχουν ποδοκίνητο καπάκι και να περιέχουν πλαστική σακούλα μιας χρήσης.

- Μοιράστε στους επισκέπτες και αναρτήστε στον χώρο έντυπα οδηγιών για την ατομική υγιεινή (βλ. Παράρτημα).



Οδηγίες για τη διενέργεια του Προγράμματος LLM Care

- Παραμονή κατ'οίκον και αποχή από την εφαρμογή του Προγράμματος οποιουδήποτε επωφελομένου ή εκπαιδευτή εμφανίζει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη από το νέο κορονοϊό ή σε περίπτωση επαφής με επιβεβαιωμένο ή ύποπτο κρούσμα.

- Αναδιαμορφώστε το πρόγραμμα συνεδριών αποφεύγοντας τα πολλαπλά, ταυτόχρονα ραντεβού με επωφελομένους.

- Δημιουργήστε έναν εφεδρικό χώρο εργασίας ώστε, σε περίπτωση παράλληλων συνεδριών, να αποφύγετε τη διενέργειά τους στο ίδιο δωμάτιο.

- Εάν η δημιουργία εφεδρικού χώρου εργασίας δεν είναι εφικτή, αναδιαμορφώστε τον υπάρχοντα χώρο, τοποθετώντας τους σταθμούς εργασίας σε απόσταση τουλάχιστον 2μ. μεταξύ τους.

- Φροντίστε ώστε ο αριθμός των σταθμών εργασίας σε κάθε δωμάτιο να μην ξεπερνά την αναλογία 4 άτομα/20 τ.μ. (για χώρους έως 20 τ.μ.) και τα 4 άτομα + 1 άτομο/10 τ.μ. (για χώρους από 20 έως 100 τ.μ.).

- Σε κάθε χώρο εργασίας, εξασφαλίστε επάρκεια του απαραίτητου εξοπλισμού για την εφαρμογή της υγιεινής από επωφελούμενους και εκπαιδευτές (μάσκες, γάντια, χαρτομάντηλα, αλκοολούχα αντισηπτικά διαλύματα).



Οδηγίες για το προσωπικό

- Οι εκπαιδευτές LLM Care καθώς και όλο το προσωπικό θα πρέπει να φορούν μάσκα και γάντια σε όλη τη διάρκεια παραμονής τους στη δομή και να χρησιμοποιούν αντισηπτικό διάλυμα.

- Το προσωπικό θα πρέπει να εκπαιδευτεί στην ορθή χρήση, εφαρμογή και απόρριψη του εξοπλισμού ατομικής προστασίας (μάσκα, γάντια, στολή).

- Το προσωπικό, όταν καθαρίζει, θα πρέπει να φοράει στολή εργασίας και γάντια μιας χρήσης, τα οποία να απορρίπτονται αμέσως στους κάδους απορριμμάτων.

- Η χρήση γαντιών μια χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.

Οδηγίες καθαρισμού & απολύμανσης

- Μεριμνήστε για τον συστηματικό και επαρκή αερισμό όλων των χώρων και την τακτική συντήρηση των συστημάτων εξαερισμού – κλιματισμού.

- Εκτός από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού με νερό και σαπούνι, φροντίστε για το συχνό καθαρισμό των λείων, κοινόχρηστων επιφανειών (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή σκάλας ή κιγκλίδωμα, βρύσες κλπ.) με κοινά καθαριστικά-απολυμαντικά, όπως διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε νερό με αναλογία 1:10 ή αλκοολούχο αντισηπτικό.

- Αμέσως μετά την ολοκλήρωση μιας συνεδρίας LLM Care καθαρίστε επιμελώς τον εξοπλισμό που χειρίστηκε ο επωφελούμενος κατά τη διάρκεια των Προγραμμάτων Σωματικής και Νοητικής Ενδυνάμωσης (τάμπλετ, γραφίδες, ποντίκι, οθόνη αφής, πληκτρολόγιο, ακουστικά, βεράκια, ποδήλατο, πιεσόμετρο).

- Προβείτε σε καλό πλύσιμο των χεριών πριν και μετά την έναρξη κάθε συνεδρίας LLM Care, πριν τη λήψη τροφής και μετά τη χρήση της τουαλέτας.



Επισημαίνεται ότι οι παρούσες οδηγίες έχουν συνταχθεί με βάση τα διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα και ενδέχεται να τροποποιηθούν, καθώς εξελίσσεται η επιδημία.

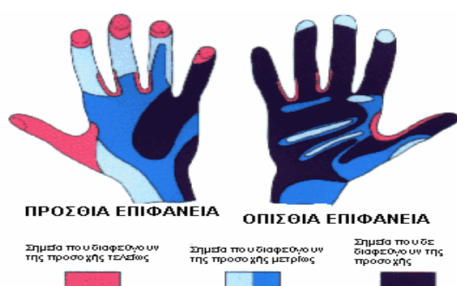
Βιβλιογραφικές αναφορές και πηγές

1. Εγκύκλιος Υπουργείου Υγείας. «Μέτρα πρόληψης κατά της διασποράς του κορονοϊού SARS-CoV-2 στις Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων», 7/4/2020.
2. Εγκύκλιος Υπουργείου Υγείας. «Οδηγίες σχετικά με τα μέτρα πρόληψης κατά της διασποράς της γρίπης στις Σχολικές Μονάδες και φορείς που προσφέρουν εκπαιδευτικές υπηρεσίες», 23/01/2020.
3. Εγκύκλιος Υπουργείου Υγείας. «Μέτρα πρόληψης κατά της διασποράς του κορωνοϊού SARS-COV-2 στις επιχειρήσεις υγειονομικού ενδιαφέροντος», 14/3/2020.
4. Υπουργείο Ανάπτυξης και Επενδύσεων. «Σχέδιο σταδιακής αποκλιμάκωσης περιοριστικών μέτρων: Γέφυρα ασφάλειας για μια νέα καθημερινότητα» 28/4/2020.

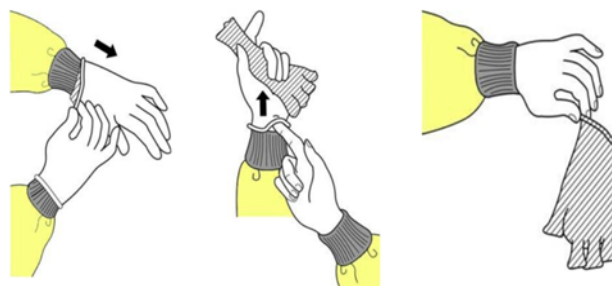
Παράρτημα

Οδηγίες ατομικής υγιεινής για επωφελούμενους και επισκέπτες

- Αποφύγετε τη μετακίνηση με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς και προτιμήστε τη μετάβαση από και προς τη δομή με ιδιωτικό μέσο, εφόσον αυτό είναι εφικτό.
- Με την άφιξή σας στο χώρο, προβείτε σε καλό τρίψιμο των χεριών με το αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα που θα βρείτε δίπλα στην είσοδο.
- Φορέστε μάσκα την οποία θα κρατήσετε καθόλη τη διάρκεια παραμονής σας στο χώρο.
- Προβείτε σε τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20'', πριν τη λήψη τροφής και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα, προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χαρτοπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
- Κατά τη διάρκεια του πλυσίματος των χεριών, δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε εκείνες τις περιοχές που παραλείπονται πιο συχνά (Εικόνα 1).
- Πριν την έναρξη μιας συνεδρίας LLM Care, φορέστε γάντια μιας χρήσης τα οποία θα κρατήσετε καθόλη τη διάρκεια εφαρμογής του Προγράμματος.
- Με τη λήξη της συνεδρίας, αφαιρέστε τα γάντια προσέχοντας να μην αγγίξετε με γυμνό χέρι την εξωτερική τους επιφάνεια (Εικόνα 2), απορρίψτε τα αμέσως στον κάδο απορριμμάτων και πλύνετε τα χέρια σας.
- Αποφύγετε την επαφή των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.



Εικόνα 1



Εικόνα 2

Πηγή: ΕΟΔΥ