

5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2020



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Καρνές, 42100 Τρίκαλα

e-mail: g-pe@pe.uth.gr



ΘΕΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Θέματα σπουδών και φοίτησης: Οδηγίες για φοιτητές

Υπεύθυνοι σύνταξης:

Νικόλαος Διγγελίδης, Καθηγητής, Πρόεδρος Τμήματος

Μάριος Γούδας, Καθηγητής, Αναπληρωτής Πρόεδρος Τμήματος

Αικατερίνη Θωμά, Γραμματεία Τμήματος

Περιεχόμενα

ΘΕΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ	2
Ακαδημαϊκό Ημερολόγιο	2
Ωρολόγιο Πρόγραμμα	3
Ασύγχρονη Εκπαίδευση	3
Σύγχρονη Εκπαίδευση	3
Έμφαση στα Μαθησιακά Αποτελέσματα	4
Χρήσιμες Ιστοσελίδες για τη Σύγχρονη και Ασύγχρονη εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση	4
Διανομή Βιβλίων ή/και Ηλεκτρονικών Συγγραμμάτων	4
Επικοινωνία με διδάσκοντες.....	4
Σύμβουλοι Σπουδών, Συμβουλευτική και Υποστήριξη Φοιτητών.....	4
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ.....	4
ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΕ ΚΤΗΡΙΑ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ	4
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ & ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ.....	5
ΣΙΤΙΣΗ.....	5
ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....	5
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΙΘΑΝΑ ΥΠΟΠΤΟΥ Ή ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ COVID-19	6
Συμπτώματα συμβατά με Covid-19	6
Σύντομες οδηγίες για διαχείριση ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος στο Τμήμα	6
Πλήρες πρωτόκολλο διαχείρισης ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος στο ΠΘ	7
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ/ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗΣ.....	8
Φυσική/Σωματική Αποστασιοποίηση	8
Προσωπική Υγιεινή.....	8
Πληροφόρηση και Παραπληροφόρηση.....	9
Χρήσιμες Ιστοσελίδες για Άμεση Πληροφόρηση	10

Ο παρών οδηγός αφορά εν συντομία οδηγίες για θέματα σπουδών, φοίτησης και επικαιρότητας προς τους φοιτητές/τριες μας και θα ανανεώνεται όποτε κρίνεται αναγκαίο, ενώ για πιο επείγοντα θέματα χρειάζεται μια επαγρύπνηση από όλους ώστε να παρακολουθείτε τις ανακοινώσεις που αναρτώνται στην ιστοσελίδα (www.pe.uth.gr) ή/και στην επίσημη σελίδα του Τμήματος στο Facebook (<https://www.facebook.com/pe.uth.gr/>).

Όλοι οι φοιτητές και το προσωπικό του ΠΘ φοράνε σωστά (κάλυψη ρινός και στόματος) και υποχρεωτικά μάσκα ΣΕ ΟΛΟΥΣ τους εσωτερικούς χώρους του Ιδρύματος ΧΩΡΙΣ ΚΑΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΣΗ. Στους εξωτερικούς χώρους εφόσον δεν τηρούνται αποστάσεις τουλάχιστον 2 μέτρων πρέπει επίσης να χρησιμοποιείται μάσκα.

ΘΕΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Με βάση την πρόσφατη απόφαση της κυβέρνησης τα ΑΕΙ της χώρας τίθενται σε πλήρη λειτουργία με αυξημένα μέτρα πρόληψης και προφύλαξης τα οποία θα ελέγχονται και για τα οποία τόσο διδάσκοντες όσο και φοιτητές έχουν ευθύνη να τηρούν.

Το ακαδημαϊκό έτος 2020-21 θα είναι σίγουρα μια διαφορετική χρονιά για όλους μας – και χρειάζεται όλοι να συμβάλλουμε στην ομαλή λειτουργία του Τμήματος. Ένας αριθμός μαθημάτων σε κάθε εξάμηνο θα διεξαχθεί με μεθόδους εξ αποστάσεως, ενώ ένας αριθμός μαθημάτων θα διεξαχθεί με φυσική παρουσία τηρώντας συγκεκριμένα πρωτόκολλα και κανόνες. Περισσότερες λεπτομέρειες θα δοθούν από τους υπεύθυνους διδάσκοντες σε κάθε μάθημα. Σε όλους τους εσωτερικούς χώρους του Τμήματος υπάρχει σχετική σήμανση και η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική.

Ακαδημαϊκό Ημερολόγιο

Το ακαδημαϊκό έτος 2020-21 θα ξεκινήσει ως εξής:

- **Επίσημη έναρξη μαθημάτων για 2^ο, 3^ο και 4^ο έτος την Πέμπτη 1/10/2020. Αν υπάρχουν ιδιαίτερα θέματα για την έναρξη κάποιου μαθήματος, παρακαλούνται οι φοιτητές να παρακολουθούν τις ανακοινώσεις στο eclass των μαθημάτων.**
- **Για το 1ο έτος θα βγει ξεχωριστή ανακοίνωση (εκτιμώμενη ημερομηνία έναρξης μαθημάτων η Δευτέρα 12 Οκτωβρίου 2020).**

Χειμερινό εξάμηνο

- Έναρξη μαθημάτων: 1/10/2020
- Λήξη μαθημάτων: 22/01/2021
- Εξεταστική περίοδος: 25/01/2021 – 12/02/2021.

- **Ορκωμοσία:** Πρώτο δεκαήμερο Νοεμβρίου 2020

Αργίες:

- 28/10/2020 (Εθνική επέτειος)
- 17/11/2020 (Επέτειος Πολυτεχνείου)
- 06/01/2021 (Εορτή Θεοφανίων)
- 30/01/2021 (Εορτή Τριών Ιεραρχών)
- 23/12/2020 - 06/01/2021 (Διακοπές Χριστουγέννων & Πρωτοχρονιάς)

Εαρινό εξάμηνο

- Έναρξη μαθημάτων: 15/02/2021
- Λήξη μαθημάτων: 04/06/2021
- Εξεταστική περίοδος: 07/06/2021 - 27/06/2021.

- **Ορκωμοσίες:** Τελευταίο δεκαήμερο Μαρτίου 2021 και δεύτερο δεκαπενθήμερο Ιουλίου 2021

Αργίες:

- 15/03/2021 (Καθαρή Δευτέρα)
- 25/03/2021 (Εθνική επέτειος)
- 26/04/2021 - 07/05/2021 (Διακοπές Πάσχα)
- 01/05/2021 (Πρωτομαγιά)
- 21/06/2021 (Εορτή Αγ. Πνεύματος)

Περίοδος επαναληπτικών εξετάσεων και για τα δυο εξάμηνα

Από Δευτέρα 30/8/2021 έως Παρασκευή 17/9/2021

Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Το ωρολόγιο πρόγραμμα χειμερινού εξαμήνου έχει αναρτηθεί εδώ: http://www.pe.uth.gr/images/stories/prog-exams/UTH_TEFAA_A_2020.pdf. Αν υπάρξει περίπτωση αλλαγής στην έναρξη ή διεξαγωγή των μαθημάτων, λόγω COVID-19, αυτό μπορεί να γίνει μόνο με ειδική απόφαση του Υπουργείου ή/και της Συγκλήτου.

Ασύγχρονη Εκπαίδευση

Η πλατφόρμα ασύγχρονης εκπαίδευσης, το γνωστό eclass (<https://eclass.uth.gr>) αξιοποιείται και, ως επί το πλείστον, οι διδάσκοντες ανεβάζουν υλικό/ανακοινώσεις/οδηγίες για εργασίες για κάθε μάθημα. Καλούμε όλους τους φοιτητές/τριες να εγγραφούν στο eclass των μαθημάτων (<https://eclass.uth.gr>) του αντίστοιχου εξαμήνου που θα παρακολουθήσουν, ώστε να έχουν ενημέρωση για τον τρόπο διεξαγωγής του κάθε μαθήματος.

Σύγχρονη Εκπαίδευση

Ως προς τη σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας επέλεξε την πλατφόρμα Microsoft Teams (οδηγίες εδώ: <http://www.pe.uth.gr/index.php/platforma-ms-teams>).

Ανεξάρτητα από το αν το μάθημα διεξάγεται εξ αποστάσεως ή με φυσική παρουσία, στο Microsoft Teams έχει δημιουργηθεί ένα μάθημα/ομάδα για κάθε μάθημα. Στο eclass του κάθε μαθήματος θα αναρτώνται οι κωδικοί συμμετοχής σε πλατφόρμες σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Έμφαση στα Μαθησιακά Αποτελέσματα

Σε κάθε μάθημα, είτε με φυσική παρουσία, είτε εξ αποστάσεως, δίνεται έμφαση στα μαθησιακά αποτελέσματα και σε ότι είναι εφικτό να υλοποιηθεί.

Χρήσιμες Ιστοσελίδες για τη Σύγχρονη και Ασύγχρονη εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση

Σελίδα ασύγχρονης εκπαίδευσης	www.eclass.uth.gr
Σελίδα πληροφόρησης για τη σύγχρονη εκπαίδευση με το Microsoft Teams	http://www.pe.uth.gr/index.php/platforma-ms-teams
Πληροφόρηση για το MS-TEAMS στη σελίδα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας	https://www.uth.gr/news/diexagogi-ex-apostaseos-mathimaton-meso-tis-platformas-ms-teams

Διανομή Βιβλίων ή/και Ηλεκτρονικών Συγγραμμάτων

Παρακαλούνται οι φοιτητές/τριες να παρακολουθούν ανακοινώσεις της Γραμματείας ή/και σχετικές ανακοινώσεις στον ΕΥΔΟΞΟ: <https://eudoxus.gr/>.

Επικοινωνία με διδάσκοντες

Χωρίς να αποκλείεται η δια ζώσης συνάντηση, συστήνεται η επικοινωνία κυρίως μέσα από τις πλατφόρμες που ήδη χρησιμοποιούμε (eclass, Microsoft Teams) καθώς και μέσω email ή/και τηλεφώνου.

Σύμβουλοι Σπουδών, Συμβουλευτική και Υποστήριξη Φοιτητών

Το διδακτικό προσωπικό, μέλη ΔΕΠ/ΕΕΠ έχουν την ευθύνη να καθοδηγούν και να συμβουλεύουν φοιτητές που έχουν αναλάβει ως σύμβουλοι σπουδών. Συνεπώς, οι φοιτητές/τριες που αντιμετωπίζουν κάποιο θέμα σε σχέση με την πορεία των σπουδών μπορούν να απευθύνονται πρωτίστως στο σύμβουλο-καθηγητή τους, ή/και στην επιτροπή φοιτητικών θεμάτων (συντονίστρια κα Πολλάτου epolatou@pe.uth.gr).

Περαιτέρω, οι υπηρεσίες συμβουλευτικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας λειτουργούν και η επικοινωνία γίνεται μέσω email (πληροφορίες: <https://www.uth.gr/zoi/ypostirixi/symboyleytiki>).

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

Συστήνεται όλες οι συναλλαγές με τη Γραμματεία του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού να γίνονται εξ αποστάσεως και σε περιπτώσεις απολύτως απαραίτητες οι φοιτητές μπορούν να εξυπηρετούνται στη θυρίδα της Γραμματείας, όλες τις εργάσιμες ημέρες και ώρες 11:00-13:00, κατά προτίμηση μετά από ραντεβού ώστε να αποφεύγονται φαινόμενα συνωστισμού.

Υπενθυμίζουμε ότι η χρήση μάσκας προστασίας είναι υποχρεωτική σε όλους τους χώρους του Τμήματος. **Επικοινωνία με τη Γραμματεία του Τμήματος, τηλεφωνικά στο 2431047000 ή με email: info-pe@pe.uth.gr ή g-pe@uth.gr.**

ΕΙΣΟΔΟΣ ΣΕ ΚΤΗΡΙΑ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Σε όλους τους χώρους του Τμήματος είναι υποχρεωτική η χρήση μάσκας. Επίσης, η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική στις περισσότερες εκπαιδευτικές λειτουργίες του Τμήματος, ακόμη κι εκτός αυτού.

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ & ΑΙΘΟΥΣΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Η βιβλιοθήκη λειτουργεί επίσης με ειδικούς όρους (<http://www.pe.uth.gr/index.php/grammateia/leitourgia-vivliothikis>). Προς το παρόν, δε λειτουργεί το αναγνωστήριο της βιβλιοθήκης και η αίθουσα Η/Υ για τους φοιτητές. Για περισσότερα επικοινωνήστε στο τηλέφωνο 2431047051 ή email: smavro@lib.uth.gr, κ. Μαυρομάτη.

ΣΙΤΙΣΗ

Η σίτιση φοιτητών/τριών μέχρι τέλος του 2020 γίνεται σε πακέτο. Απαγορεύεται η κατανάλωση γεύματος στο χώρο του εστιατορίου.

ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Από τον Ιανουάριο του 2020, στο Τμήμα μας έχουν ληφθεί τα παρακάτω βασικά μέτρα:

- **Εντατική και καθημερινή καθαριότητα και απολύμανση** σε όλους τους χώρους του Τμήματος και στις επιφάνειες (πόμολα, πόρτες κτλ.).
- **Λήψη πρόσθετων μέτρων ατομικής υγιεινής** (ειδικές οδηγίες για καθαρισμό επιφανειών κτλ.).
- **Τοποθέτηση αντισηπτικού υγρού σε 12 σημεία σε όλα τα κτήρια του Τμήματος.**
- **Έλεγχος του αριθμού των εξυπηρετούμενων ατόμων από τη Γραμματεία.**
- **Ανάρτηση ενημερωτικού υλικού** με τις οδηγίες προστασίας και υγιεινής του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ).
- **Λειτουργία του Τμήματος σύμφωνα με τις οδηγίες που λαμβάνονται από τις πρυτανικές αρχές ή/και τις Υπουργικές Αποφάσεις.**
- **Εφαρμογή νέων πρωτοκόλλων** για την επικοινωνία μεταξύ μας και με τις υπηρεσίες του Πανεπιστημίου, όσο το δυνατόν εξ αποστάσεως.
- **Εναλλακτικοί τρόποι εξυπηρέτησης εξ αποστάσεως.**

Συστήνεται στους φοιτητές/τριες να προμηθευτούν για προσωπική τους χρήση:

- Μάσκα προσώπου (πολλαπλών χρήσεων ή μιας χρήσης),
- Αντισηπτικό gel σε μικρό μπουκαλάκι ή/και πανάκια αντισηπτικά.

Στο Τμήμα τηρούνται όλοι οι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που προβλέπονται από τη σύγχρονη διεθνή βιβλιογραφία και πρακτική για διδακτικούς & ερευνητικούς εργαστηριακούς χώρους. Περαιτέρω συστάσεις και πληροφορίες για θέματα υγιεινής και ασφάλειας (συμπεριλαμβανομένης ατομικής προστασίας και καθαριότητας εξοπλισμού) θα βρείτε στο κεφάλαιο παρακάτω:

https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/4453/1/02_chapter_11.pdf

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΙΘΑΝΑ ΥΠΟΠΤΟΥ Ή ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΟΥ ΚΡΟΥΣΜΑΤΟΣ COVID-19

Όλοι οι φοιτητές και το προσωπικό του ΠΘ φοράνε σωστά (κάλυψη ρινός και στόματος) και υποχρεωτικά μάσκα ΣΕ ΟΛΟΥΣ τους εσωτερικούς χώρους του Ιδρύματος ΧΩΡΙΣ ΚΑΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΣΗ. Στους εξωτερικούς χώρους εφόσον δεν τηρούνται αποστάσεις τουλάχιστον 2 μέτρων πρέπει επίσης να χρησιμοποιείται μάσκα.

Συμπτώματα συμβατά με Covid-19

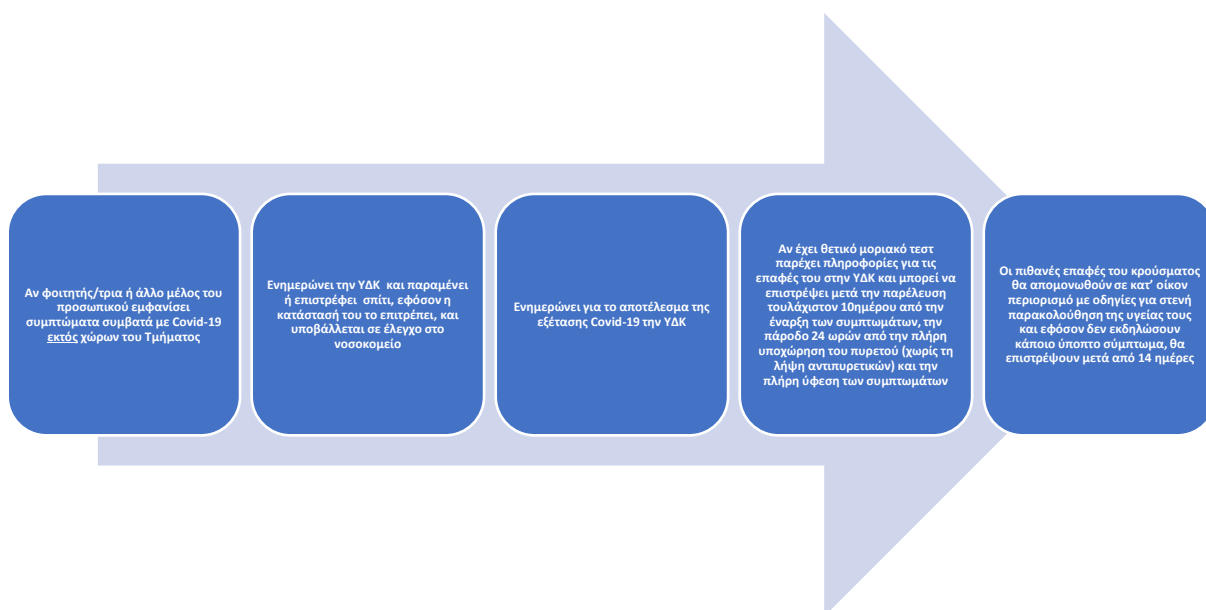
Τα συμπτώματα εμφανίζονται 2-14 ημέρες μετά την έκθεση στον ιό (συνήθως 3-7 ημέρες):

- Πυρετός
- Πονόλαιμος
- Βήχας (συνήθως ξηρός αλλά μπορεί και με απόχρεμψη)
- Λαχάνιασμα ή δυσκολία στην αναπνοή
- Κρυάδες
- Ρίγος (τρέμουλο)
- Αρθραλγία/μυαλγία
- Κεφαλαλγία
- Γαστρεντερικές διαταραχές (συνήθως διάρροιες)
- Ξαφνική απώλεια όσφρησης ή γεύσης

Σύντομες οδηγίες για διαχείριση ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος στο Τμήμα
Στα παρακάτω 2 σχήματα δίνονται συνοπτικές οδηγίες για τη διαχείριση ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος, με βάση το σχετικό Πρωτόκολλο της αρμόδιας επιτροπής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στο πλήρες κείμενο: <https://www.uth.gr/news/diaheirisi-pithana-upoptoy-i-epibebaiomenoy-kroysmatos-covid-19>).



Εικόνα 1. Συνοπτικές οδηγίες για διαχείριση ύποπτου κρούσματος στο χώρο του Τμήματος, με βάση το Πρωτόκολλο του ΠΘ (<https://www.uth.gr/news/diaheirisi-pithana-upoptoy-i-epibebaiomenoy-kroysmatos-covid-19>).



Εικόνα 2. Διαχείριση ύποπτου κρούσματος εκτός των χώρων του Τμήματος, με βάση το Πρωτόκολλο του ΠΘ (<https://www.uth.gr/news/diaheirisi-pithana-upoptoy-i-epibebaiomenoy-kroysmatos-covid-19>).

Πλήρες πρωτόκολλο διαχείρισης ύποπτου ή επιβεβαιωμένου κρούσματος στο ΠΘ
 Στο σύνδεσμο που ακολουθεί μπορείτε να δείτε το Πρωτόκολλο Διαχείρισης Πιθανά Υποπτου ή
 Επιβεβαιωμένου Κρούσματος COVID-19 και τους/τις Υπευθύνους Διαχείρισης Κρουσμάτων με τα
 στοιχεία επικοινωνίας τους (πλήρες κείμενο).

<https://www.uth.gr/news/diaheirisi-pithana-upoptoy-i-epibebaiomenoy-kroysmatos-covid-19>

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ/ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗΣ

Μέσα σε τέτοιες συνθήκες, είναι απαραίτητο όλοι μας να κατανοήσουμε ότι όλες οι παραπάνω αλλαγές στη συμπεριφορά και στη σκέψη μας, μπορεί να έχουν σημαντική επίδραση στην υγεία μας γενικότερα.

- Φροντίστε τον εαυτό σας και την υγεία σας, όσο μπορείτε, ιδιαίτερα την ψυχική σας υγεία (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>). Η πανδημία θα ξεπεραστεί – τα τραύματα μπορεί να μείνουν για πάντα.
- Φροντίστε να διατηρήσετε υψηλά τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας, με ασφαλή τρόπο, ακόμα και στο σπίτι (<https://www.tovima.gr/2020/04/10/science/menoume-spiti-kai-athlounaste-ti-proteinoun-ellines-epistimones/> και <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-active-during-covid-19-pandemic>).
- Φροντίστε τη διατροφή σας όσο μπορείτε και μειώστε την ποσότητα της προσλαμβανόμενης τροφής, ειδικά όσο διαρκούν οι οδηγίες για παραμονή στο σπίτι. Φυσικά δίνουμε έμφαση στην ασφάλεια των τροφίμων όπως πάντα. Επιστήμονες και αρχές σε όλο τον κόσμο, που παρακολουθούν την εξάπλωση του ιού, δεν έχουν αναφέρει περιπτώσεις μετάδοσης του ιού μέσω των τροφίμων (<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-asfaltrofima.pdf>).
- Φροντίστε την οικογένειά σας ή/και άλλα άτομα να διατηρήσουν την υγεία τους με έγκυρες συμβουλές και υπεύθυνες ενέργειες.

Φυσική/Σωματική Αποστασιοποίηση

Η στρατηγική της φυσικής/σωματικής αποστασιοποίησης (physical distancing ή κατ' άλλους social distancing – ενδεικτικά δείτε εδώ: https://en.wikipedia.org/wiki/Social_distancing) που έχει επιλεγεί για την αντιμετώπιση/καθυστέρηση εξάπλωσης αυτής της πανδημίας έχει κάποιους απλούς κανόνες που όμως επιφέρουν σίγουρα αλλαγή στη συμπεριφορά μας. Χρειάζεται να αυξήσουμε τη φυσική απόσταση μεταξύ μας, αλλά όχι την κοινωνική.

Σε κάθε περίπτωση, παρακαλούμε όλοι να παρακολουθούν τακτικά τη σελίδα του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας για έγκυρη και αξιόπιστη ενημέρωση (<https://eody.gov.gr/>).

Προσωπική Υγιεινή

Παρακάτω δίνονται ορισμένες σύντομες οδηγίες με βάση τη σελίδα του ΕΟΔΥ (για περισσότερα: <https://eody.gov.gr/neos-koronaivos-covid-19/>) για όσο ισχύουν οι συνθήκες σωματικής αποστασιοποίησης και μέτρων προστασίας της υγείας.

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- **Πλένουμε τα χέρια μας** τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
- **Καλύπτουμε τον βήχα ή το φτέρνισμα** με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτουμε άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, καλύπτουμε με το εσωτερικό του αγκώνα.

- **Τηρούμε τους κανόνες φυσικής/σωματικής αποστασιοποίησης (1.5-2 μέτρα απόσταση από όλους).**
- **Χρησιμοποιούμε μάσκα** σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.
 - **Η χρήση μάσκας είναι συμπληρωματικό μέτρο και δεν υποκαθιστά τα παραπάνω μέτρα** (βλέπε οδηγίες για την χρήση μάσκας από το κοινό <https://eody.gov.gr/covid-19-odigies-gia-ti-chrisi-maskas-apo-to-koino/>)
- **Εφαρμόζουμε τακτικό και επαρκή αερισμό των χώρων.**
- **Εάν εμφανίσουμε ήπια συμπτώματα λοίμωξης** του αναπνευστικού (βήχας, καταρροή, πυρετός $\leq 37,6$ °C, πονόλαιμος) **παραμένουμε στο σπίτι** σε απομόνωση και παρακολουθούμε την υγεία μας.
- **Σε περίπτωση επιδείνωσης των συμπτωμάτων ή όταν τα ήπια συμπτώματα επιμένουν για περισσότερο από 2 ημέρες ή εάν ανήκουμε σε ευπαθή ομάδα επικοινωνούμε άμεσα με ιατρό** για αξιολόγηση
 - Οι ευπαθείς ομάδες περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων: ηλικιωμένα άτομα, άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα π.χ. σακχαρώδη διαβήτη, καρδιαγγειακά και χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, αρτηριακή υπέρταση, ανοσοανεπάρκεια, χρόνια νεφρική νόσο κ.α.
- Εάν λαμβάνουμε φαρμακευτική αγωγή συμμορφωνόμαστε στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.

ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ

- **Δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος** (βήχας, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).
- **Αποφεύγουμε χώρους συγχρωτισμού**, επισκέψεις σε οικίες και παραμονή σε ανοιχτούς χώρους σε συνθήκες συγχρωτισμού.
- **Αποφεύγουμε όλα τα μη απαραίτητα ταξίδια** τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.
- **Αποφεύγουμε αυστηρά τις επισκέψεις σε νοσηλευόμενους ασθενείς.**
- **Αποφεύγουμε την επαφή με άτομα που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα.** Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, ακολουθούμε αυστηρά όλα τα μέτρα ατομικής υγιεινής (πολύ καλό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών, χρήση μάσκας και τήρηση απόστασης τουλάχιστον 2 μέτρων).

Η Περιφέρεια Θεσσαλίας ή/και άλλες Περιφέρειες προσφέρουν δωρεάν υπηρεσίες τηλεϊατρικής στους πολίτες της Θεσσαλίας (για περισσότερα δείτε εδώ: <https://drbutton.gr/el/thessally/>).

Πληροφόρηση και Παραπληροφόρηση

Κάθε πανδημία ή επιδημία μπορεί να μας φέρει αντιμέτωπους με πρωτόγνωρες καταστάσεις σε σχέση ειδικά με την αξιοποίηση κάποιας πληροφορίας και τις κοινωνικές μας σχέσεις. Για τους παραπάνω λόγους:

- Εμπιστευθείτε έγκυρες πηγές για την ενημέρωσή σας.
- Μη διαδίδετε οτιδήποτε διαβάζετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή ιστοσελίδες.
- Διασταυρώνετε πάντα την πληροφορία που μοιράζεστε με άλλους.
- Βοηθήστε στην ανακάλυψη και διάψευση των ψευδών ειδήσεων («fake news»).
- Αυτή τη στιγμή, όλοι οι μεγάλοι οργανισμοί (Microsoft, Google, Facebook, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κτλ.) ασχολούνται με την καταπολέμηση ψευδών ειδήσεων που διασπείρουν πανικό στον κόσμο.

Χρήσιμες Ιστοσελίδες για Άμεση Πληροφόρηση

Παρακαλούμε όλους τους φοιτητές/τριες μας να παρακολουθούν τακτικά την ιστοσελίδα του Τμήματος (www.pe.uth.gr) ή/και την επίσημη σελίδα μας στο Facebook (<https://www.facebook.com/pe.uth.gr/>) για ανακοινώσεις και άλλο υλικό.

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας	https://eody.gov.gr/
Ιστοσελίδα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για ενημέρωση σε επείγοντα θέματα	https://www.uth.gr/tag/epeigoysa-anakoinosi
Επίσημη ιστοσελίδα του ΤΕΦΑΑ	http://www.pe.uth.gr/
Επίσημη σελίδα του ΤΕΦΑΑ στο Facebook	https://www.facebook.com/pe.uth.gr/
Ιστοσελίδα της Περιφέρειας Θεσσαλίας για εγγραφή σε υπηρεσίες τηλεϊατρικής	https://drbutton.gr/el/thessally/
Ιστοσελίδα του Δήμου Τρικκαίων	https://trikalacity.gr/