

## Συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για καλύτερη προστασία των ατόμων με αναπηρίες κατά τη διάρκεια της πανδημίας covid-19

### **Γιατί χρειάζονται επιπλέον μέτρα για τα άτομα με αναπηρίες:**

Είναι απαραίτητο να λαμβάνονται μέτρα που να διασφαλίζουν ότι τα ΑμεΑ έχουν πρόσβαση και πληροφόρηση στις και για τις υπηρεσίες υγείας που χρειάζονται, και στην περίοδο της πανδημίας του covid19.

ΑμεΑ πιθανόν να αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν με covid19 για τους πιο κάτω λόγους:

Εμπόδια που αντιμετωπίζουν για να εφαρμόσουν απλά μέτρα προσωπικής υγιεινής όπως το πλύσιμο των χεριών επειδή π.χ. είτε είναι μη προσβάσιμοι οι χώροι υγιεινής ή ο νιπτήρας είναι ακατάλληλος ή δεν έχουν την ικανότητα να τρίψουν ικανοποιητικά τα χέρια τους μεταξύ τους.

Δυσκολία να αναπτύξουν απόσταση από άλλους ανθρώπους είτε επειδή χρειάζονται βοήθεια/υποστήριξη είτε επειδή βρίσκονται σε ίδρυμα.

Η ανάγκη να αγγίζουν πράγματα για να λάβουν πληροφορίες από το περιβάλλον ή για υποβοήθηση (π.χ. ένα άτομο σε τροχόκαθισμα μπορεί να σπρώξει ένα τοίχο ή ένα πάγκο για να μετακινηθεί)

Εμπόδια στην πρόσβαση πληροφοριών για την υγεία

Ανάλογα με τα προβλήματα υγείας λόγω της αναπηρίας ΑμεΑ πιθανό να κινδυνεύουν περισσότερο να νοσήσουν πιο σοβαρά με covid19 αν μολυνθούν για λόγους όπως:

Όταν η αναπηρία επηρεάζει το αναπνευστικό σύστημα, το ανοσοποιητικό ή αντιμετωπίζουν καρδιακά νοσήματα ή διαβήτη

Εμπόδια στην πρόσβαση υπηρεσιών υγείας

Επίσης τα ΑμεΑ μπορεί να επηρεαστούν σε δυσανάλογα μεγάλο βαθμό από την πανδημία λόγω προβλημάτων που θα δημιουργηθούν σε υπηρεσίες στις οποίες βασίζονται

Τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν τα ΑμεΑ μπορούν να μειωθούν αν οι αρμόδιοι λάβουν κατάλληλα μέτρα

### **Μέτρα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:**

#### **Μειώστε τον κίνδυνο έκθεσης στο covid19**

Εφαρμόστε τα βασικά μέτρα προστασίας όπως τα συστήνει ο ΠΟΥ (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>) και αν χρειάζεστε βοήθεια ή προσαρμογές να το συζητήσετε το με τον κύκλο σας, οικογένεια και φίλους, προσωπικό βοηθό για να βρεθούν λύσεις

Αποφύγετε χώρους με πολυκοσμία

Μειώστε τη φυσική επαφή με άλλους ανθρώπους

Διακινηθείτε εκτός ωρών αιχμής

Αξιοποιήστε ώρες λειτουργίας καταστημάτων/υπηρεσιών ειδικά για ΑμεΑ

Κάντε αγορές μέσω διαδικτύου και αν χρειάζεστε βοήθεια ζητήστε από την οικογένεια και φίλους, προσωπικό βοηθό για να αποφύγετε πολυσύχναστους χώρους

Φυλάξτε στο σπίτι μεγαλύτερες ποσότητες ειδών πρώτης ανάγκης για να μειώσετε την ανάγκη επίσκεψης για ψώνια σε δημόσιους χώρους (καταστήματα/φαρμακεία κτλ)

Εργαστείτε από το σπίτι αν είναι δυνατόν ιδιαίτερα όσοι εργάζεστε σε χώρους με πολλή κόσμο

Βεβαιωθείτε ότι οποιαδήποτε βοηθήματα χρησιμοποιείτε απολυμαίνονται συχνά

### **Εφαρμόστε πρόγραμμα για να διασφαλίσετε συνεχή πρόσβαση στη φροντίδα και βοήθεια που χρειάζεστε**

Αν εξαρτάστε από προσωπικούς βοηθούς/φροντιστές, αυξήστε τους πιθανούς συνεργάτες ούτως ώστε αν κάποιος ασθενήσει ή πρέπει να αυτοπεριοριστεί να λάβετε υπηρεσίες από άλλο άτομο

Συνηνοηθείτε με την οικογένεια/φίλους σας αν παραστεί ανάγκη να σας προσφέρουν περισσότερη βοήθεια

Εντοπίστε οργανισμούς στην κοινότητα σας που πιθανόν να μπορούν να σας βοηθήσουν αν χρειαστεί

### **Προετοιμαστείτε σε περίπτωση που νοσήσετε με covid19**

Βεβαιωθείτε ότι άτομα στο στενό σας περιβάλλον, φίλοι ή μέλη της οικογένειας σας που εμπιστεύεστε, γνωρίζουν σημαντικές πληροφορίες που θα είναι χρήσιμες σε περίπτωση που δεν είστε καλά. Π.χ. για ασφάλεια υγείας, φάρμακα, αναλώσιμα ή ανάγκες φροντίδας απόμων που εξαρτώνται από εσάς όπως γονείς, παιδιά ή κατοικίδια.

Βεβαιωθείτε ότι όλοι στο σπίτι σας γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν αν νοσήσετε με covid19 ή χρειαστείτε βοήθεια

Φέρε σε επαφή άτομα που ανήκουν στις πιο πάνω ομάδες για να μπορούν να συνεργαστούν και να συνηνοηθούν αν χρειαστεί βοήθεια/υποστήριξη

Πληροφορήσου για τηλεφωνικούς αριθμούς ή υπηρεσίες τηλε-υγείας σε περίπτωση που έχεις ερωτήσεις ή χρειαστείς μη επείγουσες υπηρεσίες υγείας

### **Ψυχική και φυσική υγεία των μελών της οικογένειας και των προσωπικών βοηθών/φροντιστών**

Ακολουθήστε τις συστάσεις του ΠΟΥ για θέματα ψυχικής υγείας και την καθοδήγηση για διαχείριση προϋπάρχουσων καταστάσεων ([https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2))

Αν οποιοσδήποτε στο σπίτι έχει συμπτώματα του ιού πρέπει να απομονωθεί και να φορά μάσκα και να κάνει τη διαγνωστική εξέταση το συντομότερο. Όλες οι επιφάνειες πρέπει να απολυμανθούν και όλοι στο σπίτι να παρακολουθούνται για συμπτώματα. Αν είναι εφικτό, άτομα με προβλήματα υγείας ή με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα πρέπει να μετακινηθούν σε ξεχωριστό χώρο μέχρι να λήξει η περίοδος περιορισμού του ύποπτου περιστατικού.

### **Μέτρα για κυβερνήσεις:**

### **Διασφαλείστε ότι οι πληροφορίες για τη δημόσια υγεία και η επικοινωνία είναι προσβάσιμες σε όλους**

Εφαρμόστε προσβάσιμες μεθόδους για όλους όπως υποτιτλισμό, μετάφραση στη νοηματική για όλες τις ζωντανές εκδηλώσεις ή και μαγνητοσκοπημένες.

Μετατρέψτε όλο το υλικό που είναι δημόσια διαθέσιμο σε 'εύκολα αναγνώσιμο' για όλους, προσβάσιμο σε όλους και σε άτομα με νοητική αναπηρία ή μαθησιακές δυσκολίες

Η έντυπη πληροφόρηση να είναι κατάλληλα προσβάσιμη σε τυφλά ή τυφλοκωπά άτομα

Χρησιμοποιήστε εικόνες που να προάγουν την κοινωνική ενσωμάτωση και να μην στιγματίζουν την αναπηρία

Συνεργαστείτε με οργανώσεις ατόμων με αναπηρίες για επιτυχή διάδοση των πληροφοριών

### **Εφαρμόστε στοχευμένα μέτρα για ΑμεΑ και το υποστηρικτικό τους δίκτυο**

Διαβουλευθείτε με ΑμεΑ και τις αντιπροσωπευτικές τους οργανώσεις για ταχύ εντοπισμό απαραίτητων δράσεων όπως:

Οικονομική στήριξη για οικογένειες και φροντιστές που θα χρειαστεί να απουσιάσουν από την εργασία για να βοηθήσουν μέλη της οικογένειας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει αμοιβή για ορισμένο χρονικό διάστημα σε μέλη της οικογένειας για υπηρεσίες που προσφέρονται σε εργάσιμες ώρες

Οικονομική στήριξη σε οικογένειες και φροντιστές που προσφέρουν υπηρεσίες αλλά πρέπει να απομακρυνθούν και να περιοριστούν για να μην θέσουν σε κίνδυνο μόλυνσης με τον ιό το ΑμεΑ

Υιοθέτηση ευέλικτων πολιτικών εργασίας από το σπίτι οι οποίες να συνοδεύονται με οικονομική βοήθεια για την απόκτηση των απαραίτητων τεχνολογιών και εξοπλισμού

Άλλα μέτρα δημοσιονομικού χαρακτήρα, μέρος πακέτου μέτρων, τα οποία να περιλαμβάνουν και άτομα με αναπηρίες με διάφορα μέτρα στήριξης και φοροαπαλλαγής

Λήψη μέτρων από σχολεία και εκπαιδευτικούς οργανισμούς για να διασφαλιστεί η πρόσβαση στην εκπαίδευση από το σπίτι σε μαθητές με αναπηρίες που ίσως απαιτηθεί να συμμετέχουν από το σπίτι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα

Προσφορά γραμμής πληροφόρησης με διαφορετικούς τρόπους, πχ τηλέφωνο/email, για ΑμεΑ ειδικά για επικοινωνία με το κράτος, υποβολή ερωτήσεων και διαβίβαση θεμάτων που τους απασχολούν

### **Εφαρμογή στοχευμένων μέτρων για παροχές υπηρεσιών σε ΑμεΑ**

Συνεργαστείτε με παροχείς υπηρεσιών σε ΑμεΑ για εντοπισμό δράσεων που θα προφυλάξουν την απρόσκοπτη παροχή υπηρεσιών και πρόσβαση σε προστατευτικό εξοπλισμό

Διασφάλιση ότι υπάρχουν μέτρα για απρόσκοπτη παροχή υπηρεσιών φροντίδας σε περίπτωση που μειωθεί ο αριθμός των διαθέσιμων φροντιστών

Μειώστε τη γραφειοκρατία στη διαδικασία προσλήψεων διασφαλίζοντας τα απαραίτητα μέτρα προστασίας

Βραχυπρόθεσμη οικονομική ενίσχυση των παροχέων υπηρεσιών για διασφάλιση της οικονομικής τους βιωσιμότητας σε περίπτωση που μειωθεί η ζήτηση υπηρεσιών

Εφαρμόστε γραμμή επικοινωνίας για να επικοινωνούν με το κράτος και να διαβιβάζουν θέματα που τους απασχολούν

Δώστε προτεραιότητα σε πρακτορεία παροχής υπηρεσιών φροντίδας για πρόσβαση σε δωρεάν προσωπικό εξοπλισμό προστασίας όπως γάντια, μάσκες, αντισηπτικά κτλ

Διασφαλίστε ότι φροντιστές ΑμεΑ έχουν πρόσβαση σε διαγνωστικές εξετάσεις για Covid19 μαζί με άλλες ομάδες επαγγελματικών που πρέπει να έχουν προτεραιότητα

### **Δράσεις για επαγγελματίες υγείας**

**Διασφαλίστε ότι οι ιατρικές υπηρεσίες για ασθενείς με covid19 είναι προσβάσιμες, οικονομικά προσιτές και χωρίς διακρίσεις**

Εφαρμόστε τις συστάσεις του ΠΟΥ για επαγγελματίες υγείας κατά την πανδημία του covid19 ([https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sfvrsn=bcabd401\\_0](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sfvrsn=bcabd401_0))

Διασφαλίστε ότι οι κλινικές που παρέχουν διαγνωστικούς ελέγχους και υπηρεσίες για το covid19 είναι πλήρως προσβάσιμες, τόσο για φυσικά εμπόδια (κτίρια/εξοπλισμός), στερεότυπα εναντίον της αναπηρίας και άρνηση παροχής απαραίτητων υπηρεσιών και οικονομικά εμπόδια. Επίσης βεβαιώστε ότι οι σχετικές πληροφορίες για την προσβασιμότητα των υπηρεσιών που σχετίζονται με τον covid19 φτάνουν στα ΑμεΑ και τους φροντιστές τους.

Παρέχετε πληροφόρηση σε κατανοητή και εναλλακτικές μορφές για να ικανοποιήσετε διαφορετικές ανάγκες. Μην περιορίζετε σε φωνητική και γραπτή μορφή και εφαρμόστε μεθόδους επικοινωνίας κατανοητούς σε άτομα με νοητικές ή ψυχοκοινωνικές αναπηρίες ή και άλλες.

Προσφέρετε κατ'οίκον εξυπηρέτηση σε ΑμεΑ τόσο για γενικές ανάγκες υγείας αλλά και αν είναι εφικτό για ανάγκες που προκύπτουν σε ασθενείς covid19.

Ετοιμάστε και κυκλοφορήστε πληροφόρηση προς επαγγελματίες υγείας για να έχουν γνώση για πιθανές σε ΑμεΑ επιπτώσεις κοινωνικές ή στην υγεία τους από τον covid19.

Παρέχετε ικανοποιητική υποστήριξη σε ΑμεΑ με πολύπλοκες ή αυξημένες ανάγκες ειδικά αν βρίσκονται σε περιορισμό ή καραντίνα. Όπου χρειάζεται να γίνεται συντονισμός φροντίδας και υπηρεσιών μεταξύ υπηρεσιών υγείας, κοινωνικών υπηρεσιών, οικογένειας και φροντιστών.

### **Εφαρμόστε υπηρεσίες τηλεϊατρικής για ΑμεΑ**

Προσφέρετε τηλεφωνική εξυπηρέτηση ή/και με μηνύματα και βιντεόκλησεις για παροχή υπηρεσιών υγείας σε ΑμεΑ, τόσο για γενικές υπηρεσίες υγείας, αποκατάστασης και όπου εφικτό σχετικά με covid19.

### **Δράσεις για παροχές υπηρεσιών σε ΑμεΑ**

Προνοήστε για σχέδιο δράσης που θα διασφαλίσει την απρόσκοπτη παροχή υπηρεσιών

Σε περιπτώσεις που θα μειωθεί το προσωπικό

Μειώστε τη γραφειοκρατία στη διαδικασία προσλήψεων διασφαλίζοντας τα απαραίτητα μέτρα προστασίας

Εφαρμόστε περισσότερα προγράμματα εκπαίδευσης και αν είναι δυνατόν να προσφέρετε διαδικτυακά κατάρτιση για προετοιμασία νέων εργαζομένων ή διεύρυνση καθηκόντων σε υφιστάμενους

Ταξινομήστε και δώστε προτεραιότητα στις υπηρεσίες που είναι πιο απαραίτητες και αυτές που είναι απολύτως απαραίτητο να προσφέρονται απρόσκοπτα. Εντοπίστε τους πιο ευάλωτους λήπτες υπηρεσιών σε περίπτωση που χρειαστεί να γίνει μείωση με στόχο να τους προστατέψετε.

### **Συχνή επικοινωνία με ΑμεΑ και τα δίκτυα υποστήριξης τους**

Παρέχετε στοχευμένη ενημέρωση για τον covid19 με έμφαση σε πληροφορίες που αφορούν ΑμεΑ και τα δίκτυα υποστήριξης τους. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν πληροφόρηση για υπηρεσίες, τηλεϊατρική και γραμμές επικοινωνίας, σημεία προσβάσιμων υπηρεσιών υγείας και σημεία προμήθειας εξοπλισμού προστασίας η αποστείρωσης σε περίπτωση που χρειαστεί να αυτοπεριοριστούν.

Χρησιμοποιήστε ποικιλία πλατφόρμων επικοινωνίας όπως τηλεφωνία, μηνύματα, κοινωνικά δίκτυα, πάντα σε προσβάσιμες μορφές.

### **Μειώστε την πιθανότητα έκθεσης στον covid19 κατά την παροχή υπηρεσιών σε ΑμεΑ**

Προσφέρετε εκπαίδευση και αναβάθμιση δεξιοτήτων του προσωπικού που παρέχει υπηρεσίες σε ΑμεΑ σχετικά με προστασία από μόλυνση

Διασφαλίστε ότι οι επαγγελματίες που προσφέρουν υπηρεσίες σε ΑμεΑ έχουν πρόσβαση σε εξοπλισμό προσωπικής προστασίας και εξετάστε την πιθανότητα αυξημένων παραγγελιών τέτοιου εξοπλισμού

Προσφέρετε κατάλληλες υπηρεσίες μέσω κατ'οίκον υπηρεσιών οι παρόμοιων πλατφόρμων της τηλεϊατρικής

Σε περιβάλλον συγκατοίκησης πολλών ατόμων εξετάστε:

Την αλλαγή ωρών επισκέψεων για να μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσης λαμβάνοντας υπόψη την πνευματική υγεία των ενοίκων ΑμεΑ

Εφαρμόστε επιπλέον μέτρα απομόνωσης και μέτρων ελέγχου μόλυνσης για ένοικους που δεν νοιώθουν καλά και δεν έχουν εισαχθεί στο νοσοκομείο, όπως π.χ. η σύσταση να φορά μάσκα το άτομο ή να περιοριστεί σε ένα δωμάτιο ή να μειώσει τις επισκέψεις που δέχεται.

### **Προσφορά ικανοποιητικής υποστήριξη σε ΑμεΑ με πολύπλοκες ή αυξημένες ανάγκες**

Εντοπίστε τα άτομα που χρειάζονται αυξημένη υποστήριξη και μελετήστε μαζί τους, τις οικογένειες τους και κοινωνικές υπηρεσίες για λύσεις σε περίπτωση που μειωθεί ο αριθμός διαθέσιμων φροντιστών ή δεν υπάρχουν καθόλου

Εντοπίστε περιπτώσεις ψηλού κινδύνου για βία, κακοποίηση ή παραμέληση προς ΑμεΑ λόγω κοινωνικού αποκλεισμού και αναστάτωσης της ρουτίνας τους. Προσφέρετε προσβάσιμους τρόπους να ενημερώσουν αν είναι θύματα.

### **Δράσεις για την κοινωνία**

Βασικά μέτρα προστασίας να υιοθετηθούν από το ευρύ κοινό

Ακολουθήστε τις συστάσεις του ΠΟΥ για τα βασικά μέτρα προστασίας για τον covid19, μην υποτιμήσετε τον κίνδυνο, εσείς μπορεί να μην ανήκετε σε ομάδα ψηλού κινδύνου όμως μπορείτε να μεταδώσετε τον ιό σε άτομο που είναι ευάλωτος

**Οι εργοδότες να εφαρμόσουν ευέλικτο ωράριο και διαδικασίες ελέγχου της μόλυνσης**  
Ακολουθήστε τις συστάσεις του ΠΟΥ για προετοιμασία του χώρου εργασίας για την πανδημία ([https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7\\_6](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6))

Εφαρμόστε μεθόδους που θα επιτρέψουν σε ΑμεΑ την τηλε-εργασία. Διασφαλίστε ότι έχουν την απαραίτητη τεχνολογία, εξοπλισμό και βοηθήματα όπως και στο χώρο εργασίας.

Αν η τηλε-εργασία είναι αδύνατη να επιτρέψετε σε ΑμεΑ που ανήκουν σε ομάδες ψηλού κινδύνου αν νοσήσουν να πάρουν πληρωμένη άδεια μέχρι ο κίνδυνος μόλυνσης να μειωθεί. Ερευνήστε τι σχέδια έχει ανακοινώσει το κράτος για το σκοπό αυτό.

Διασφαλίστε την πρόσβαση σε μέτρα ελέγχου της μόλυνσης όπως σε σημεία για απολύμανση χεριών.

### **Ρύθμιση ωραρίου εξυπηρέτησης ειδικά για ΑμεΑ**

Μελετήστε την πιθανότητα προσφοράς ωραρίου για εξυπηρέτηση μόνο ΑμεΑ και άλλων ευάλωτων πολιτών. Επίσης προσφέρετε εναλλακτικές μορφές ψωνίσματος όπως διαδικτυακά.

### **Αυξημένη υποστήριξη να προσφέρετε από την οικογένεια, φίλους και γείτονες σε ΑμεΑ**

Επικοινωνείτε συχνά με το ΑμεΑ για παροχή οποιασδήποτε βοήθειας, φυσικής ή συναισθηματικής στήριξης με σεβασμό στα μέτρα περιορισμού που ισχύουν.

Να έχετε επίγνωση πως μιλάτε για τον covid19 και να προσέχετε να μην δημιουργείτε επιπλέον άγχος στους συνομιλητές σας