



Αθήνα, 14 Νοεμβρίου 2024

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός υπενθυμίζει την αξία της πρόληψης και προωθεί το μήνυμα, ότι «Η φροντίδα της υγείας είναι και προσωπική ευθύνη»

Η πρόληψη είναι ο πιο ουσιαστικός παράγοντας προστασίας της δημόσιας υγείας. Αντί να αντιμετωπίζουμε τα χρόνια νοσήματα όταν έχουν ήδη εκδηλωθεί, η πρόληψη μας επιτρέπει να προλαμβάνουμε την εμφάνισή τους ή να περιορίζουμε τις επιπτώσεις τους. Η πρόληψη των μη μεταδιδόμενων αλλά και των μεταδιδόμενων νοσημάτων και κατ' επέκταση η προστασία της υγείας των πολιτών, αποτελεί προτεραιότητα για τις Υπηρεσίες Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας του Τομέα Υγείας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού.

Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός προωθεί το μήνυμα ότι, «Η φροντίδα της υγείας είναι και προσωπική ευθύνη!». Η ευεξία και η ισορροπία στη ζωή είναι άρρηκτα συνδεδεμένες, καθώς η μία ενισχύει την άλλη και συμβάλλουν μαζί, στη συνολική ποιότητα της ζωής μας. Η σωματική και ψυχική ευεξία είναι αποτέλεσμα σωστών επιλογών, όπως ισορροπημένη διατροφή, τακτική άσκηση, επαρκής ύπνος, ενυδάτωση, αποφυγή βλαπτικών συνηθειών, διαχείριση του άγχους, διατήρηση κοινωνικών σχέσεων.

ΒΙΝΤΕΟ ΤΟΥ Ε.Ε.Σ. :<https://youtu.be/eTXg31fPXM0?si=RER5D5PTqOs7qtLq>

Ο Τομέας Υγείας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, υπενθυμίζει ότι, **οι τακτικές επισκέψεις στον προσωπικό γιατρό και ο προσυμπτωματικός έλεγχος υγείας** τουλάχιστον μία φορά το χρόνο -ανάλογα με την ηλικία, το ατομικό και οικογενειακό ιστορικό και τις ανάγκες του ατόμου- **είναι ένα σημαντικό εργαλείο** για την έγκαιρη ανίχνευση προβλημάτων υγείας σε αρχικό στάδιο, ώστε να μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά. Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να απευθύνεστε στις Υπηρεσίες Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας του Τομέα Υγείας του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού:

1. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΘΗΝΩΝ
Αθανασάκη 11, ΤΚ:11526
τηλ.: +30 210 6910143, +30 2132068992
email: eyesath@redcross.gr
2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ
Φυλής 167, Άνω Λιόσια, ΤΚ:133 42
τηλ: +30 2102471244
3. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ
Ξενοφώντος 147, Καλλιθέα ΤΚ:176 74
τηλ: +30 210-9417660, +30 210-9417070
4. ΚΙΝΗΤΗ ΟΜΑΔΑ ΥΓΕΙΑΣ (Κ.Ο.Υ.)
τηλ: +306909416432
email: koy-hrc@redcross.gr
5. ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΑΘΗΝΑΣ
Αθανασάκη 11, Αμπελόκηποι, ΤΚ:11526
τηλ. 2106997658 email: nosspiti@redcross.gr

6. ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Κουντουριώτου 10, Θεσσαλονίκη 546 25 Ελλάδα

7. ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΕΡΥΘΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ ΠΑΤΡΑΣ
Καρόλου 8, Πάτρα Tel.: +30 2610-277833