



6/ Υγεία και ευεξία

Η διατήρηση της υγείας και ευεξίας είναι σημαντική για όλους. Εδώ περιλαμβάνεται και η ψυχική υγεία. Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες υγείας και υποστήριξης για να σας βοηθήσουν να πάρετε τη φροντίδα που χρειάζεστε για να είστε καλά.

COVID-19

[Εδώ υπάρχουν πληροφορίες σχετικά με τη βοήθεια και τα εμβόλια για την COVID-19](#)

[Υγεία και προσωπική φροντίδα](#)

Συμβουλές και εργαλεία για να παραμείνετε υγιείς

[Ψυχική υγεία και ευεξία](#)

Υπηρεσίες υποστήριξης και εφαρμογές για να σας βοηθούν να ανταπεξέρχεστε

[Υγειονομικές υπηρεσίες, γιατροί και ειδικοί γιατροί](#)

Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες που εξειδικεύονται στο να δουλεύουν με άτομα με αναπηρία

[Ανάπαυλα \[respite\]](#)

Έκτακτη και προγραμματισμένη φροντίδα για ανάπαυλα

[Φύλο και σεξουαλικότητα](#)

Πληροφορίες σχετικά με το φύλο και τη σεξουαλικότητα, και υπηρεσίες υποστήριξης για την κοινότητα LGBTIQ+

6.1 Υγεία και προσωπική φροντίδα

Καθώς ζείτε με κάποια αναπηρία, ίσως χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια για την υγεία και την προσωπική σας φροντίδα. Υπάρχουν οργανισμοί που μπορούν να σας βοηθήσουν με τη σωματική σας υγεία ή τις ανάγκες σας για προσωπική φροντίδα.

Βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας



Χρησιμοποιήστε τον χάρτη ή τα κουμπιά [εδώ](#) για να βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας στα Αγγλικά.

6.2 Ψυχική υγεία και ευεξία

Η καλή ψυχική υγεία και η ευεξία αποτελούν σημαντικό μέρος της ζωής σας. Υπάρχουν υπηρεσίες και τεχνολογικά βοηθήματα που μπορούν να σας βοηθήσουν με την ψυχική σας υγεία και ευεξία.

Βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας
Χρησιμοποιήστε τον χάρτη ή τα κουμπιά [εδώ](#) για να βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας στα Αγγλικά.

6.3 Υγειονομικές υπηρεσίες, γιατροί και ειδικοί γιατροί

Ίσως χρειάζεται να επισκέπτεστε γιατρούς, ειδικούς γιατρούς και θεραπευτές συχνότερα απ' ό,τι άλλοι άνθρωποι. Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες που εξειδικεύονται στο να δουλεύουν με άτομα με αναπηρία. Μπορείτε επίσης να πάρετε βοήθεια για να χρησιμοποιήσετε υγειονομικές υπηρεσίες που δεν είναι διαθέσιμες στην περιοχή σας.

Βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας
Χρησιμοποιήστε τον χάρτη ή τα κουμπιά [εδώ](#) για να βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας στα Αγγλικά.

6.4 Ανάπαυλα [respite]

Πολλοί οργανισμοί προσφέρουν υπηρεσίες ανάπαυλας για φροντιστές. Μπορεί, επίσης, να χρειαστείτε ανάπαυλα σε κάποιο έκτακτο συμβάν, αν εσείς ή ο φροντιστής σας αρρωστήσει ξαφνικά είναι δεν είναι σε θέση να βοηθήσει.

Βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας



Χρησιμοποιήστε τον χάρτη ή τα κουμπιά [εδώ](#) για να βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας στα Αγγλικά.

6.5 Φύλο και σεξουαλικότητα

Πληροφορίες και υποστήριξη για άτομα διαφορετικών σεξουαλικών προτιμήσεων και φύλων.

Βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας

Χρησιμοποιήστε τον χάρτη ή τα κουμπιά [εδώ](#) για να βρείτε τι υπάρχει στην πολιτεία ή την επικράτειά σας στα Αγγλικά.