

## ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
& ΠΡΟΛΗΨΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Δ' ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

**ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΕΙΓΟΝ**

Αθήνα, 14 .3.2017

Αρ. πρωτ.:Γ3δ/Δ ΦΑΥ9.1/Γ.Π.οικ.19461

Ταχ. Διεύθυνση : Αριστοτέλους 17  
Ταχ. Κώδικας : 101 87  
Πληροφορίες : Στρ.Χατζηχαλαράμπος  
: Χ. Τσεκούρα  
Τηλέφωνο : 213-2161623,1366  
Φαξ : 210-5230577  
E-mail : [pfy4@moh.gov.gr](mailto:pfy4@moh.gov.gr)

**ΠΡΟΣ :** ΟΠΩΣ Ο ΠΙΝΑΚΑΣ  
ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

**ΘΕΜΑ: Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου (World Sleep Day)17 Μαρτίου 2017 Με μήνυμα: « Ο Ήσυχος Ύπνος, θρέφει τη Ζωή (Sleep Soundly Nurture Life)».**

**ΣΧΕΤ: 1.** Το με αριθ. Γ3δ/ΔΦ 4.3, ΦΑΥ 9/2016/ Γ.Π.οικ.9350/08-02-2016 (ΑΔΑ:7ΦΗ9465ΦΥΟ-002) έγγραφο της Δ/νσης Π.Φ.Υ και Πρόληψης, με θέμα «Καθορισμός ενιαίων διαδικασιών έκδοσης Εγκυκλίων για Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες/Εβδομάδες για θέματα υγείας».

**2.** Το από 3-3-2017 σχετικό ηλεκτρονικό μήνυμα της Ελληνικής Εταιρείας Έρευνας του Ύπνου.

Η Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης, του Υπουργείου Υγείας, στο πλαίσιο της **Παγκόσμιας Ημέρας Ύπνου (World Sleep Day)**, όπως αυτή έχει καθιερωθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) **και είναι η 17<sup>η</sup> Μαρτίου εκάστου έτους**, ενημερώνει για τα ακόλουθα:

**Α.** Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) καθιέρωσε την Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, την 17<sup>η</sup> Μαρτίου κάθε έτους, προκειμένου να ορισθεί παγκοσμίως μία ημέρα που θα εξάρει την αξία και τον σημαντικό ρόλο του ύπνου στην ευεξία, την σωματική και ψυχική υγεία και την ασφάλεια του ανθρώπου. Με τον τρόπο αυτό δίνεται η ευκαιρία στους επαγγελματίες υγείας, τις επιστημονικές ιατρικές εταιρείες, καθώς και

σχετικές με την υγεία οργανώσεις να αφυπνίσουν, να ευαισθητοποιήσουν και να ενημερώσουν την παγκόσμια κοινότητα, για την αξία των κατάλληλων συνθηκών ύπνου, καθώς και των όσων έχει τη δυνατότητα να κάνει ο καθένας για να τις εξασφαλίσει.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η διεθνής επιστημονική κοινότητα αναφέρουν ότι κατά τη διάρκεια του ύπνου ο εγκέφαλος του ανθρώπου προετοιμάζεται για την επόμενη ημέρα και αποθηκεύει τις χρήσιμες πληροφορίες που λαμβάνει την προηγούμενη και επισημαίνουν με **μελέτες ότι μία νύχτα καλού ύπνου βελτιώνει τη μάθηση, την αντίληψη, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και τη δημιουργικότητα.**

Η Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου, δίνει την ευκαιρία να τονιστεί η σημασία του ύπνου και των διαταραχών του. Η ευαισθητοποίηση σχετικά με το θέμα αυτό και η ανίχνευση των συνανθρώπων μας που μπορεί να έχουν κάποια διαταραχή του ύπνου, οδηγεί σε έγκαιρη αντιμετώπιση των προβλημάτων με αποτέλεσμα την καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία.

**B1.** Ο Ύπνος είναι απαραίτητος για την καλή κατάσταση των αιμοφόρων αγγείων και της καρδιάς, διατηρεί την ισορροπία των ορμονών και συμβάλλει στην ανάπλαση των ιστών. **Ειδικά για τους νέους έχει σημασία ότι κατά τον ύπνο εκκρίνεται η αυξητική ορμόνη και ενισχύεται ή αύξηση του ύψους και η ενίσχυση της μυϊκής μάζας.**

Η βραχυπρόθεσμη έλλειψη ύπνου επηρεάζει την κρίση, την διάθεση, την ικανότητα να μαθαίνουμε και να διατηρούμε πληροφορίες και αυξάνει τον κίνδυνο ατυχημάτων και τραυματισμών. Η μακροπρόθεσμη έλλειψη ύπνου, ακόμα και λίγων ωρών σε καθημερινή βάση, δημιουργεί μακροχρόνια συνεχές αίσθημα κόπωσης και ημερήσιας υπνηλίας, όπως επίσης μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά προβλημάτων υγείας όπως παχυσαρκία, διαβήτη, καρδιαγγειακές παθήσεις, ακόμα και πρόωρη θνησιμότητα.

Συχνές διαταραχές του ύπνου που συμβαίνουν όχι μόνον στην εφηβεία αλλά κατά τη διάρκεια ολόκληρης της ζωής είναι η αϋπνία και η άπνοια στον ύπνο. Η αϋπνία συμβαίνει κυρίως λόγω άγχους και χρειάζεται ειδική θεραπεία. Η άπνοια στον ύπνο είναι η διακοπή της αναπνοής που συνήθως συμβαίνει σε ανθρώπους που ροχαλίζουν, με συνέπεια μεγάλη ημερήσια υπνηλία που μπορεί να προκαλέσει ατυχήματα και σημαντικές επιπτώσεις στην καρδιά και στα αγγεία.

**B2.** Ο ύπνος στην εφηβεία χαρακτηρίζεται από μετατόπιση του ωραρίου ύπνου, με τους εφήβους να θέλουν να κοιμούνται πολύ αργά και να ξυπνάνε πολύ αργότερα.

Αυτό συχνά οδηγεί σε λιγότερη συνολική διάρκεια ύπνου, καθώς υπάρχει υποχρέωση για πρωινό ξύπνημα. Έτσι, ως συνέπεια επέρχεται η ημερήσια υπνηλία και οι ακανόνιστες ώρες ύπνου (λίγες ώρες τις καθημερινές και συσσωρευμένος ύπνος τα σαββατοκύριακα). Οι παράγοντες που συμβάλλουν στον μειωμένο ύπνο των εφήβων είναι κυρίως ψυχοκοινωνικοί, με σπουδαιότερους ανάμεσα σε αυτούς την ανάγκη για μελέτη, το σχολικό πρόγραμμα, την ανάγκη για διασκέδαση και την αλόγιστη χρήση των ηλεκτρονικών μέσων δικτύωσης κατά τη διάρκεια της νύχτας. Αρνητικά για τον ύπνο επιδρά επίσης και η χρήση διαφόρων ουσιών, για παράδειγμα καφεΐνης, καπνίσματος και αλκοόλ. Οι έφηβοι, οι γονείς τους και οι εκπαιδευτικοί είναι απαραίτητο να αντιληφθούν πόσο σημαντικός είναι ο ύπνος και ότι η στέρησή του, είναι η συνηθέστερη αιτία της υπνηλίας μέσα στην ημέρα.

Γ. Το Υπουργείο Υγείας με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Ύπνου προκειμένου να εξάρει την αξία του υγιούς ύπνου σε παιδιά – εφήβους και ενήλικες, την συμβολή του στην σωματική και ψυχική ευεξία, καθώς και στην ισορροπημένη λειτουργία του ανθρώπου στην κοινωνικοοικονομική ζωή, επισημαίνει τα ακόλουθα:

1. Την ιδιαίτερη σημασία της αναγνώρισης, της σπουδαιότητας του ύπνου στην καθημερινή ζωή, ως μία από τις βασικές λειτουργίες του ανθρώπου, προσδίδοντας το αντίστοιχο ενδιαφέρον όπως και στον τομέα της εργασίας-απασχόλησης και του ελεύθερου – προσωπικού χρόνου.
2. Στον εντοπισμό και την αναγνώριση των βασικών προβλημάτων και των διαταραχών του ύπνου, συμβάλλοντας στην έγκαιρη ανίχνευση και θεραπεία αυτών, σε συνεργασία με τους θεράποντες ιατρούς και τους επαγγελματίες υγείας.
3. Τον προσδιορισμό εξατομικευμένων παραγόντων και παραμέτρων κινδύνου που σχετίζονται με τα προβλήματα στον ύπνο, ανάλογα με την ηλικία, τα προβλήματα υγείας, τις συνήθειες κ.λ.π.
4. Στον εντοπισμό και στην κατανόηση των συνηθειών που αναπτύσσουν κατά περίπτωση οι άνθρωποι και που δυσχεραίνουν την λειτουργικότητα και την καταλληλότητα του ύπνου.
5. Στην σπουδαιότητα της διατροφής αλλά και των διατροφικών συνηθειών, ιδιαίτερα πριν τον ύπνο που πιθανόν να προκαλούν δυσκολίες κατά τη διάρκεια αυτού.
6. Την αναγκαιότητα συνεκτίμησης άλλων προβλημάτων υγείας ή παθήσεων, οι οποίες λόγω των συμπτωμάτων τους ή της φαρμακευτικής αγωγής που ακολουθείται είναι δυνατόν να προκαλέσουν δυσχέρειες στον ύπνο,

(απαραίτητη η συνεργασία με το θεράποντα ιατρό για τον εντοπισμό, τον έλεγχο και την αντιμετώπιση αυτών).

7. Την ιδιαίτερη αξία της λήψης μέτρων υγιεινής των χώρων – δωματίων, όπου ανάλογα με τις ιδιαίτερες συνθήκες, τα άτομα κοιμούνται (π.χ ελαφρύς απογευματινός, νυχτερινός ύπνος κ.λ.π.).
  8. Την καταλληλότητα του κρεβατιού και των κλινοσκεπασμάτων, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ανθρώπου.
  9. Τον έλεγχο της χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών πριν τον ύπνο και κατά τη διάρκεια της κατάκλισης.
  10. την σπουδαιότητα του περιορισμού και του ελέγχου της ενεργητικότητας και των δραστηριοτήτων πριν τον ύπνο, τη διαχείριση αγχογόνων παραγόντων και την κατάλληλη προετοιμασία για έναν ήρεμο και ήσυχο ύπνο.
  11. Τη λήψη μέτρων για την ασφάλεια του χώρου και των ανθρώπων κατά τη διάρκεια του ύπνου (αποφυγή άγχους και ατυχημάτων).
  12. Η ιδιαίτερη σημασία της πρόβλεψης, του εντοπισμού και της διαχείρισης ιδιαίτερων κατά περίπτωση θεμάτων που σχετίζονται με τη διαδικασία του ύπνου σε ξένο περιβάλλον (π.χ. φιλοξενία σε άλλο σπίτι, διαμονή σε ξενοδοχείο, νοσοκομείο, κατασκήνωση κ.λ.π.)
  13. Τον εντοπισμό και τη διαχείριση θεμάτων που αφορούν στη διαδικασία του ύπνου και σχετίζονται με το συγκρωτισμό των ανθρώπων με άλλα πρόσωπα οικεία ή όχι, σε γνώριμο ή άλλο περιβάλλον.
- Δ1.** Σε συνέχεια των ανωτέρω, προτείνεται ενδεικτικά η ανάπτυξη, οργάνωση και υλοποίηση των ακόλουθων ενεργειών και δράσεων:
- Ενημέρωσης- πληροφόρησης και ευαισθητοποίησης της κοινής γνώμης /πολιτών, παιδιών, εφήβων, εκπαιδευτικών, επαγγελματιών υγείας και διάφορων κατηγοριών ευπαθών ομάδων πληθυσμού πολιτών, για θέματα που **σχετίζονται με την υγιεινή του ύπνου, την συμβολή αυτού στην σωματική, ψυχική ευεξία και την ασφάλεια του ανθρώπου, με τη διαμόρφωση υγιεινών συνθηκών και συνηθειών ως προς τη διαδικασία του ύπνου, τον εντοπισμό- αναγνώριση και την έγκαιρη διαχείριση επιμέρους προβλημάτων και διαταραχών του ύπνου, τη μεγιστοποίηση της ωφέλειας και της αποτελεσματικότητας του ισορροπημένου ύπνου στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου κ.λ.π.**
  - Επιμόρφωσης επαγγελματιών υγείας καθώς και άλλων στελεχών αρμόδιων υπηρεσιών στον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα, που απασχολούνται σε δομές

και υπηρεσίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας σχετικά με τις αρχές που χαρακτηρίζουν τον υγιή ύπνο, την συμβολή αυτού στην σωματική, ψυχική ευεξία και την ασφάλεια του ανθρώπου, τον εντοπισμό-αναγνώριση και την έγκαιρη διαχείριση επιμέρους προβλημάτων και διαταραχών του ύπνου, καθώς και της ιδιαίτερης σημασίας αυτού στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.

- Επίσης, ανάλογες δράσεις επιμόρφωσης δύνανται να υλοποιηθούν σε φορείς, Κέντρα/ Μονάδες Υγείας και Προγράμματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και ιδιαίτερα στο πλαίσιο του ΠΕΔΥ, της Πρωτοβάθμιας Ψυχικής Υγείας, σε υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας της Τοπικής και Περιφερειακής Αυτοδιοίκησης, καθώς και στις υπηρεσίες και τις Σχολικές Μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά και οι νέοι στις αρχές και τις πρακτικές του κατάλληλου και αποτελεσματικού ύπνου που συμβάλλει θετικά τόσο στον έλεγχο προβλημάτων υγείας όσο και στην αποτελεσματική διαδικασία μάθησης, εκπαίδευσης και λειτουργίας στην καθημερινή ζωή.
- Οι εν λόγω δράσεις, προτείνεται να αναπτυχθούν με την συνεργασία τοπικών και περιφερειακών φορέων και υπηρεσιών και των κατά τόπους Ιατρικών Συλλόγων, Επιστημονικών Εταιρειών σχετικών με την Υγεία ή άλλων αρμόδιων επιστημονικών και επαγγελματικών Φορέων, Συλλόγων ασθενών, εθελοντικών οργανώσεων και Περιφερειακών Υπηρεσιών συναρμόδιων Υπουργείων κ.α., προκειμένου να επιμορφωθούν στα σχετικά αναφερόμενα με την υγιεινή και τη διαδικασία του ύπνου θέματα.
- Ειδικότερα, ενδεικτικά προτείνεται:
- Ανάρτηση αφισών και διανομή ενημερωτικού υλικού και εντύπων με οδηγίες, παροτρύνσεις και συμβουλές προς τους πολίτες αλλά και προς ειδικότερες ομάδες πληθυσμού, όπως γονείς, νέους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες υγείας, κ.α.
- Ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού σε ιστοσελίδες Φορέων, ώστε οι ενδιαφερόμενοι πολίτες να έχουν την δυνατότητα αναζήτησης πληροφοριών σχετικά με τον ύπνο, τις διαταραχές του και τις συνήθειες των ανθρώπων που σχετίζονται με αυτόν.

**Δ2.** Επισημαίνεται, ότι ιδιαίτερη έμφαση είναι απαραίτητο να δοθεί σε δράσεις και ενέργειες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του μαθητικού (παιδικού – εφηβικού) πληθυσμού, σχετικά με την ευεργετική σημασία του κατάλληλου ύπνου που βελτιώνει τη μάθηση, την αντίληψη, την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και τη δημιουργικότητα, καθώς και την αναγκαιότητα διαμόρφωσης υγιεινών συνθηκών και συνηθειών στον ύπνο που συμβάλλουν στην αποτελεσματική λειτουργικότητα των ανθρώπων στην καθημερινή ζωή.

**Ε.** Προκειμένου να οργανωθούν και να υλοποιηθούν οι εν λόγω δράσεις και ενέργειες, προτείνεται, οι αρμόδιοι επαγγελματίες υγείας, όπως άνδρες/ γυναίκες γενικοί ιατροί, παθολόγοι, παιδίατροι, ψυχίατροι, ιατροί δημόσιας υγείας, νοσηλευτές –τριες, επισκέπτες-τριες υγείας, κοινωνικοί λειτουργοί κ.α., να συνεργαστούν σε κάθε επίπεδο με φορείς, υπηρεσίες, Νοσοκομεία, Μονάδες Υγείας του ΠΕΔΥ, Πρωτοβάθμιες Δομές Ψυχικής Υγείας Φορείς Κοινωνικής Φροντίδας, ΟΤΑ, Συλλόγους, Μ.Κ.Ο./Α.μ.Κ.Ε. προσανατολισμένες σε θέματα ψυχικής υγείας και ειδικότερων παθολογικών καταστάσεων του ύπνου, καθώς και της διαμόρφωσης υγιεινών συνθηκών και συνηθειών στον ύπνο.

**ΣΤ.** Οι ενδιαφερόμενοι φορείς και επαγγελματίες υγείας, δύνανται να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες για θέματα που σχετίζονται ευρύτερα με τον ύπνο στους ακόλουθους ιστότοπους:

[www.Sleep-med.gr](http://www.Sleep-med.gr)

[www.who.int](http://www.who.int) (World Sleep Day).

Επίσης, το Γραφείο Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων του Υπουργείου Υγείας, παρακαλείται όπως εκδώσει δελτίο τύπου προκειμένου να ενημερωθούν σχετικά όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης.

Η Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης, παρακαλείται να αναρτήσει στην ιστοσελίδα του Υπουργείου ( στην ενότητα για τον Πολίτη και στην ενότητα Υγεία/Δ/ση ΠΦΥ&Π Τμήμα Δ΄ Αγωγής Υγείας και Πρόληψης/ Ενότητα «Παγκόσμιες Ημέρες» την παρούσα εγκύκλιο.

**Ο ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

**ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΒΑΡΔΑΡΟΣ**

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ**

1. Προεδρία της Δημοκρατίας , Βασ. Γεωργίου Β΄2, 10028 Αθήνα
2. Βουλή των Ελλήνων, Βασ. Σοφίας 2-6, 10021 Αθήνα
3. Ακαδημία Αθηνών , Ελ. Βενιζέλου 28, 10679 Αθήνα
4. Υπουργεία, Δ/νσεις Διοικητικού, (για ενημέρωση υπηρεσιών και εποπτευόμενων φορέων)
5. Υπουργείο Εργασίας Κοινωνικής Ασφάλισης και Κοινωνικής Αλληλεγγύης  
Δ/ση Κοινωνικής Αντίληψης και Αλληλεγγύης Σολωμού 60 τ.κ. 104 32.
6. Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (Ε.Κ.Κ.Α) Τσόχα 5. Τ.κ.115 21.
7. Υπουργείο Υγείας
  - α) Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες, Γραφ. κ.κ. Διοικητών (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι εποπτευόμενοι φορείς τους).
  - β) Όλους τους εποπτευόμενος Φορείς, ΝΠΙΔ & ΝΠΔΔ
  - γ) Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων Υγείας, Γραφ. κ. Διοικητή
  - δ) Ε.Ο.Π.Υ.Υ., Αποστόλου 12, Γραφ. κ. Προέδρου, 15123 Μαρούσι Αττικής
  - ε) Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Παπαδιαμαντοπούλου και Θηβών 1, τ.κ. 11527, Αθήνα
  - στ) ΣΕΥΥΠ Γραφ. κ. Γεν. Επιθεωρητή
  - ζ) ΚΕΕΛΠΝΟ, Γραφ. κ. Προέδρου, Αγράφων 3-5, 15123 Μαρούσι Αττικής
  - η) Γραφ. Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων
  - θ) Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης
8. ΕΣΔΥ Γραφ. κ. Κοσμήτορος, Λ. Αλεξάνδρας 196, τ.κ. 11521, Αθήνα
9. Όλα τα ΑΕΙ και ΤΕΙ της Χώρας (για ενημέρωση Σχολών και Τμημάτων)
10. Γ.Ε.Σ. Δ/ση Υγειονομικού Λ. Κανελλοπούλου Π. 1 & Κατεχάκη , τ.κ. 11525, Αθήνα.

11. Γ.Ε.Α. Δ/ση Υγειονομικού Π. Κανελλοπούλου 3, τ.κ. 11525, Αθήνα
12. Γ.Ε.Ν. Δ/ση Υγειονομικού, Δεινοκράτους 70, τ.κ. 11521, Αθήνα
13. Περιφέρειες της Χώρας, Γραφ. κ.κ. Περιφερειαρχών (για ενημέρωση των αρμόδιων υπηρεσιών των Π.Ε.)
14. Αποκεντρωμένες Διοικήσεις, Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (για ενημέρωση ΟΤΑ)
15. Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (Κ.Ε.Δ.Ε.) , Γ. Γενναδίου 8. 10678 Αθήνα
16. Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων – Προαγωγής Υγείας, Παλαιολόγου 9 15124, Μαρούσι Αττικής
17. Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος, Πειραιώς 134, 11854 Αθήνα (ενημέρωση Μελών )
18. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος Πλουτάρχου 3, και Υψηλάντους, 19675, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
19. Πανελλήνια Ένωση Ιατρών Δημόσιας Υγείας Λ. Αλεξάνδρας 215, 11623 Αθήνα
20. Ιατρική Εταιρεία Αθηνών, Μαιάνδρου 23 τ.κ.11525 Αθήνα (Ενημέρωση Επιστημονικών Εταιρειών)
21. Διαρκής Ιερά Σύνοδος Εκκλησίας της Ελλάδος, Ι. Γενναδίου 14,11521 Αθήνα (για ενημέρωση Ι.Μ.)
22. Πανελλήνιος Ψυχολογικός Σύλλογος , Τζώρτζ 10 Πλ. Κάνιγγος , 10677, Αθήνα
23. Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων, Λ. Βασιλίσσης Αμαλίας 42,10558, Αθήνα
24. Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδας, Βασ. Σοφίας 47, τ.κ. 10676, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
25. Σύνδεσμος Κοινωνικών Λειτουργών Ελλάδος, Τοσίτσα 19. 10683. Αθήνα
26. Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών –των, Αρ. Παππά 2, τ.κ. 11521, Αθήνα,(ενημέρωση Μελών)
27. Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών –τριών, Παπαρηγοπούλου 15, τ.κ. 10561, Αθήνα (ενημέρωση Μελών )
28. Συνήγορος του Πολίτη, Χαλκοκονδύλη 17 , τ.κ.10432 , Αθήνα
29. Ε.Ε.Σ. Λυκαβηττού 1, 10672 Αθήνα
30. Ι.Κ.Α. Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής, Αγίου Κωνσταντίνου 8, 10241 Αθήνα
31. Γενική Γραμματεία Μέσων Ενημέρωσης – Γενική Γραμματεία Ενημέρωσης και Επικοινωνίας :
32. α) Για λογαριασμό Δημόσιας Τηλεόρασης
33. β) Για λογαριασμό Δημόσιας Ραδιοφωνίας Αλεξάνδρου Πάντου και Φραγκούδη 11, 10163 Αθήνα (δύο (2) αντίγραφα του εγγράφου).
34. ANTENNA, Κηφισίας 10-12, 15125 Μαρούσι Αττικής



35. ALPHA TV, 40<sup>ο</sup> χλμ Αττικής Οδού (Σ.Ε.Α. Μεσογείων , Κτίριο 6 Κάντζα Αττικής
36. STAR CHANNEL, Βιλτανιώτη 36, 14564 Κάτω Κηφισιά Αττικής
37. ΑΘΗΝΑ 9,83 FM, Πειραιώς 100, 11854 Αθήνα
38. ANTENNA 97,2 FM, Κηφισίας 10-123 15125 Μαρούσι Αττικής
39. SKAI 100,3 FM, Φαληρέως 2 και Εθνάρχου Μακαρίου, 18547 Ν. Φάληρο Αττικής.
40. ΕΣΗΕΑ Ακαδημίας 20, 10671, Αθήνα
41. Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία (Ε.Σ.Α.μεΑ) Λεωφ. Ελ. Βενιζέλου 236, τ.κ.16341 ( Με την υποχρέωση να ενημερώσουν τους Συλλόγους Μέλη)
42. Ελληνική Εταιρεία Έρευνας του Ύπνου.  
Μαιάνδρου 23 115 28 Αθήνα.

### **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ**

#### **(με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο):**

1. Γραφ. κ. Υπουργού Υγείας
2. Γραφ. κ. Αν. Υπουργού
3. Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (3)
4. Γραφ. κ.κ. Προϊσταμένων Γεν. Δ/σεων (3)
5. Δ/ση Δημόσιας Υγείας
6. Δ/ση Ψυχικής Υγείας.
7. Δνση Π.Φ.Υ & Πρόληψης (7)

