

## Οδηγίες ατομικής υγιεινής

- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό.
- Αποφυγή κοινής χρήσης των μολυβιών, των στυλό, των μαρκαδόρων και άλλων προσωπικών αντικειμένων.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο.
- Το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο πρέπει να απορρίπτεται αμέσως μετά τη χρήση τόσο από τα παιδιά όσο και από το προσωπικό μέσα στους κάδους απορριμμάτων.
- Απαγορεύεται τα παιδιά να πίνουν νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα.
- Τακτικό πλύσιμο των χεριών των παιδιών και των εργαζομένων με υγρό σαπούνι και νερό. Ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χαρτοπετσέτες μιας χρήσης οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων.

Τα παιδιά και οι εργαζόμενοι στην εκπαιδευτική μονάδα μπορούν εναλλακτικά να χρησιμοποιούν αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη. Συνιστάται καλό τρίψιμο των χεριών μέχρι το αντισηπτικό να στεγνώσει. Το μπουκάλι με το αλκοολούχο διάλυμα (με αντλία έγχυσης και βάση) πρέπει να βρίσκεται σε κάθε αίθουσα διδασκαλίας, κοντά στην έξοδο, και να χρησιμοποιείται υπό την εποπτεία του εκπαιδευτικού της τάξης. Τα χέρια πρέπει να πλένονται καλά οπωσδήποτε πριν τη λήψη τροφής.

### Επιπλέον μέτρα ατομικής υγιεινής:

Ιδιαίτερη προσοχή στο πλύσιμο των χεριών πρέπει να δίνει το προσωπικό του σχολείου σε περιπτώσεις όπως

- πριν και μετά τη χορήγηση γευμάτων
- μετά τον καθαρισμό της μύτης και του στόματος του κάθε παιδιού
- μετά τον καθαρισμό επιφανειών λερωμένων με εκκρίσεις (σάλιο κ.α.) και την υποβοήθηση του κάθε παιδιού στην τουαλέτα

Η χρήση χαρτομάντιλων μιας χρήσης εμποτισμένων με αλκοόλη ή εναλλακτικά η χρήση του αλκοολούχου διαλύματος, η οποία πρέπει να γίνεται υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών για την αποφυγή κατάποσής του. Η αποφυγή κοινής χρήσης των μολυβιών, στυλό, μαρκαδόρων και άλλων προσωπικών αντικειμένων. Προσεκτικός και συχνός καθαρισμός των παιχνιδιών του σχολείου με υγρό σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό που εξατμίζεται εύκολα (π.χ. οινόπνευμα).

Η αποφυγή χρήσης παιχνιδιών από μαλακά υλικά, λόγω της αδυναμίας καλού καθαρισμού τους.

Προκαθορισμένος χώρος παραμονής του παιδιού που θα εμφανίσει συμπτώματα γρίπης Α(H1N1) μέχρι να το παραλάβουν οι γονείς του είναι η αίθουσα συνεδριάσεων που διαθέτει το σχολείο.

## Οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης

1. Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων, κυρίως στα διαλείμματα.
2. Συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, βρύσες κ.λπ.) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (ένα μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο με 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό. Οι εργασίες καθαρισμού πρέπει να γίνονται με χρήση γαντιών και στολής εργασίας.
3. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στον καθαρισμό των αντικειμένων και των επιφανειών με τις οποίες ήρθε σε επαφή το άτομο που εμφάνισε συμπτώματα γρίπης.
4. Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφιχτά και να απομακρύνονται αμέσως. Το προσωπικό όταν καθαρίζει θα πρέπει να φοράει γάντια και στολή εργασίας. Τα γάντια μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων και να μη γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, π.χ. πλύσιμο των γαντιών μιας χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους.
5. Η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.

# ΥΓΙΕΙΝΗ ΑΝΤΙΣΗΨΙΑ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΟΔΗΓΙΑ EN 1500

1ο βήμα:  
Επαλείψτε 3ml  
αντισηπτικού με  
αντικριστές τις  
παλάμες.



2ο βήμα:  
Επαλείψτε με την  
παλάμη του δεξιού  
χειριού την ραχιαία  
επιφάνεια της  
παλάμης του  
αριστερού χειριού.  
Επαναλάβετε και  
αντιστρόφως.

3ο βήμα:  
Επαλείψτε τις  
παλάμες αντικριστά  
συμπλέκοντας  
ταυτόχρονα και  
τα δάκτυλα.



4ο βήμα  
Επαλείψτε κυρτώνοντα  
τα δάκτυλα στις  
αντίθετες παλάμες  
συμπλέκοντας  
ταυτόχρονα σταθερά  
τα δάκτυλα.

5ο βήμα:  
Τρίψτε περιστροφικά  
τον αντίχειρα του  
δεξιού χειριού,  
αγκαλιάζοντας σφικτά  
με την αριστερή  
παλάμη.  
Επαναλάβετε και  
αντιστρόφως.



6ο βήμα:  
Μαζέψτε σφικτά  
τα δάκτυλα του  
δεξιού χειριού  
πάνω στην  
αριστερή παλάμη  
και τρίψτε  
περιστροφικά  
προς τα εμπρός  
και πίσω.  
Επαναλάβετε και  
αντιστρόφως.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Η επάλειψη του αντισηπτικού να γίνεται πάντα σε στεγνές παλάμες μέχρι τους καρπούς και για χρόνο 30 δευτερολέπτων.
2. Οι κινήσεις κάθε βήματος πρέπει να γίνεται 5 φορές.
3. Τα χέρια θα πρέπει να παραμένουν υγρά καθ' όλη τη διάρκεια των 30 δευτερολέπτων. Εάν όχι, προσθέστε και άλλη ποσότητα αντισηπτικού.



PHARMA CHEMIE

