ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Λίστα με όσα δεν πρέπει να ξεχνάς!

Προστάτευσε τον εαυτό σου και το σχολείο σου

- Να φοράς **προστατευτική μάσκα** στους εσωτερικούς χώρους του σχολείου καθώς και στους εξωτερικούς όταν υπάρχει συνωστισμός. Μάθε τον τρόπο της σωστής χρήσης μάσκας. Η μάσκα είναι αυστηρά προσωπικό αντικείμενο.

- Να **αποφεύγεις να έρχεσαι σε κοντινή επαφή** με παιδιά του σχολείου σου, ιδιαίτερα όσα δεν πηγαίνουν στο Τμήμα που πας εσύ. Το ίδιο ισχύει και με τους μεγάλους. Να φροντίζεις να κρατάς τις μέγιστες δυνατές αποστάσεις από φίλους και γνωστούς σου έξω από το σχολείο.

- Να **πλένεις συχνά τα χέρια σου** με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, **ειδικά πριν τη λήψη φαγητού και μετά τη χρήση της τουαλέτας**. Αν δεν υπάρχει σαπούνι και νερό, μπορείς να χρησιμοποιείς αντισηπτικό χεριών.

- Να βήχεις ή να φτερνίζεσαι στον αγκώνα σου ή σε χαρτομάντιλο, το οποίο θα πετάς αμέσως σε κάδο απορριμμάτων.

- Να μην βάζεις τα χέρια σου στο στόμα, στη μύτη ή στα μάτια σου.

- Να μην ανταλλάσσεις αντικείμενα (όπως στυλό, μολύβι, γόμα, κινητό τηλέφωνο, χαρτονομίσματα, κέρματα κλπ.) με τους συμμαθητές σου.

- Εάν εμφανίσεις **πυρετό, βήχα ή άλλα συμπτώματα** να ενημερώσεις άμεσα τους γονείς/κηδεμόνες σου ή τον καθηγητή ή δάσκαλό σου και **να μείνεις σπίτι μέχρι να νιώσεις τελείως καλά.** Με τους γονείς σου θα κρίνετε εάν χρειάζεται ιατρική συμβουλή ή εξέταση.