



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ,
ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ
Δ/ΝΣΗ Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Β' ΑΘΗΝΑΣ
1^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

Ταχ. Δ/ση: Αριστοφάνους 42
Τ.Κ. – Πόλη: 152 32 Χαλάνδρι
Πληροφ: Μαρίνης Νικόλαος
Τηλ. & Fax: 210-6812916

ΑΣ ΠΡΟΣΕΞΟΥΜΕ ΛΙΓΟ... .. ΜΕΝΟΥΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟ ΟΛΩΝ ΜΑΣ

Προσέλευση στο σχολείο

Ωρα προσέλευσης στο σχολείο **8.00 – 8:10**

Στον προαύλιο χώρο του σχολείου εισέρχονται μόνο οι μαθητές/τριες **υποχρεωτικά με μάσκες**, σύμφωνα με την 113701/ΓΔ4/02-09-20 εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας, και όχι οι γονείς.

Δεν πραγματοποιείται η καθιερωμένη συγκέντρωση στο προαύλιο, πριν από την έναρξη του ωρολογίου προγράμματος. Η προσευχή θα γίνεται μέσα στην αίθουσα.

Οδηγίες για τον μαθητή/τρια:

- Πηγαίνω στον καθορισμένο για το τμήμα μου χώρο του προαυλίου, με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών.
- Σε περίπτωση βροχής, πηγαίνω κατευθείαν στην τάξη όπου με περιμένει ο εκπαιδευτικός.
- Έχω μαζί μου όλα τα απαραίτητα αντικείμενα για το μάθημα (μολύβι, γόμα, τετράδια, βιβλία κλπ), καθώς και είδη καθαριότητας (αντισηπτικό, χαρτομάντηλα κλπ).
- Φροντίζω να τηρώ αποστάσεις.
- Αν δεν νιώθω καλά το πρωί, το αναφέρω στους γονείς μου, για να ενημερώσουν τον γιατρό και το σχολείο. Βάζω θερμόμετρο, μένω στο σπίτι και παρακολουθώ την υγεία μου.

Τάξεις.

- Χρησιμοποιώ **υποχρεωτικά** μάσκα εντός της αίθουσας.
- Δεν ανταλλάσσω αντικείμενα, όπως στυλό, μολύβι, γόμα κλπ με τους συμμαθητές μου.
- Δεν πρέπει να φέρνω μαζί μου παιχνίδια στο σχολείο (π.χ. μπάλες, κούκλες κλπ)

Οδηγίες για τη σωστή χρήση της μάσκας

α. Πώς φοράω τη μάσκα

Πριν εφαρμόσω τη μάσκα στο πρόσωπό μου:

Πλένω προσεκτικά τα χέρια μου με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον ½ λεπτό. Ξεπλένω με τρεχούμενο νερό, σκουπίζω τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσης, κλείνω με αυτήν την βρύση και την πετάω στον κάδο απορριμμάτων.

ή

Τρίβω καλά τα χέρια με αλκοολούχο αντισηπτικό υγρό μέχρι αυτό να στεγνώσει. ΔΕΝ ξεχνώ κανένα σημείο των χεριών και επιμένω ανάμεσα στα δάκτυλα.

- Με στεγνά και καθαρά χέρια αφαιρώ τη καθαρή μάσκα μου από το σακουλάκι που τη φυλάω, πιάνοντάς τη από το λαστιχάκι.
- Φέρνω τη μάσκα προσεκτικά στο πρόσωπό μου ώστε η ανοιχτόχρωμη πλευρά (εσωτερική) να ακουμπήσει τη μύτη και το στόμα μου κρατώντας το λαστιχάκι ακόμη με το χέρι.
- Με το άλλο χέρι εφαρμόζω το ένα λάστιχο στο αυτί μου και με αργή και προσεκτική κίνηση περνάω το δεύτερο λάστιχο και στο άλλο αυτί.
- Όταν τοποθετήσω και τα δύο λαστιχάκια στα αυτιά μου, φέρνω τα δάκτυλά μου στις δύο πλευρές της μύτης και πιέζω το έλασμα που έχει η μάσκα ώστε να αγκαλιάσει τη μύτη μου και συνεχίζω την απαλή κίνηση προς και πάνω στα ζυγωματικά μου.
- Τραβώ με ήπιες κινήσεις τη μάσκα από την κάτω πλευρά ώστε να ξεδιπλώσει και να αγκαλιάσει το πηγούνι μου.
- Ελέγχω ότι η μάσκα έχει εφαρμόσει καλά στο πρόσωπό μου και την νιώθω άνετα. Δοκιμάζω να μιλήσω για να καταλάβω ότι όταν χρειαστεί να το κάνω, αυτή δεν θα πέσει από τη μύτη μου.
- Θυμάμαι πάντα ότι εάν η μάσκα δεν εφαρμόζει απόλυτα στο στόμα και την μύτη μου και αφήνει κενά στο πρόσωπο μου δεν προσφέρει προστασία, αντιθέτως απλά με δυσκολεύει.
- **Tip!!** Κάντε εφαρμογή μπροστά στον καθρέπτη τις πρώτες φορές ώστε να είστε σίγουροι για τις κινήσεις όταν δεν θα έχετε αυτήν την δυνατότητα.

β. Πως χειρίζομαι τη μάσκα – τα ΠΡΕΠΕΙ...

- Φορώ μάσκα σε εσωτερικούς χώρους και σε εξωτερικούς χώρους όταν υπάρχει συνωστισμός.
- Φορώ μάσκα που δεν είναι χαλαρή στο πρόσωπό μου.
- Χρησιμοποιώ πάντα καθαρή και χωρίς φθορές μάσκα.
- Φυλάω τη μάσκα σε καθαρό σακουλάκι πριν την φορέσω.
- Τοποθετώ τη μάσκα μέσα στο σακουλάκι κρατώντας την από το ένα λάστιχο.
- Τοποθετώ την κάθε μάσκα σε ξεχωριστό σακουλάκι.
- Έχω πάντα μαζί μου στο σχολείο τουλάχιστον δύο μάσκες (σε ξεχωριστά σακουλάκια η καθεμιά).
- Αφαιρώ τη μάσκα από το πρόσωπό μου τραβώντας ταυτόχρονα και τα δύο λαστιχάκια.
- Τρίβω τα χέρια μου με αντισηπτικό διάλυμα μετά την αφαίρεση της μάσκας.
- Χειρίζομαι σωστά τη μάσκα που θέλω να αφαιρέσω για λίγο: αφαιρώ τη μάσκα όπως περιγράφηκε παραπάνω, την κρατώ από τα λαστιχάκια και την διπλώνω με την εσωτερική πλευρά προς τα μέσα, την τοποθετώ στο σακουλάκι της.
- Πλένω κάθε μέρα τις μάσκες που έχω χρησιμοποιήσει την ίδια μέρα
- Πλένω τη μάσκα καλά, στο χέρι ή σε πλυντήριο, χρησιμοποιώ νερό σε υψηλή θερμοκρασία τουλάχιστον 60°C, και όταν στεγνώσει τη σιδερώνω καλά και την τοποθετώ σε καθαρό σακουλάκι.
- **Η μάσκα είναι το πιο προσωπικό μου αντικείμενο.**
- **Tip!!** Χρησιμοποιείτε σακουλάκια μεγαλύτερων διαστάσεων από τη μάσκα για να διευκολύνονται οι κινήσεις σας. Τα σακουλάκια τροφίμων είναι μια εύκολη λύση.

γ. Πώς χειρίζομαι τη μάσκα – τα ΔΕΝ ...

- Δεν αφαιρώ τη μάσκα μου όταν βρίσκομαι σε εσωτερικούς χώρους ή σε εξωτερικούς χώρους όταν η απόσταση είναι μικρότερη του ενάμισυ μέτρου από άλλο άτομο
Αυτές ακριβώς είναι οι καταστάσεις που χρειάζεται να προστατευθώ με τη μάσκα.
- Δεν κατεβάζω την μάσκα όταν θέλω να μιλήσω σε κάποιον
Όταν μιλάω απελευθερώνονται σταγονίδια, αυτή τη διαδικασία θέλω να σταματήσω με τη χρήση της μάσκας.
- Δεν αγγίζω το μπροστινό μέρος της μάσκας
Η μάσκα συγκρατεί σταγονίδια που φέρουν τον ιό, έτσι ο ιός μπορεί να περάσει στα χέρια μου και στη συνέχεια να αγγίξω και να μολύνω το πρόσωπό μου και άλλα αντικείμενα και επιφάνειες.
- Δεν αφήνω την μάσκα να πέσει από τη μύτη μου.
Εάν κατέβει η μάσκα και θέλω να τη διορθώσω, πιέζω ξανά το έλασμα και τραβώ σε καλύτερη θέση τα λαστιχάκια. Εφαρμόζω υγιεινή των χεριών αμέσως μετά από αυτήν την κίνηση.
- Δεν κατεβάζω τη μάσκα στο πηγούνι μου ούτε αφήνω έξω μύτη ή στόμα.
Με αυτόν τον τρόπο ακυρώνω την προστασία που δίνει η μάσκα, ενώ η εξωτερική πλευρά της μάσκας βρίσκεται πολύ κοντά στο στόμα μου και υγραίνεται. Επιπλέον όταν την ανεβάσω θα επιμολύνω τα χέρια μου και το πρόσωπό μου.
- Δεν φορώ μάσκα που νιώθω υγρή
Η υγρή μάσκα δυσκολεύει την αναπνοή και παύει να προσφέρει προστασία.
- Δεν φορώ μάσκα που είναι βρώμικη ή έχει φθορές (σχισίματα ή οπές)
Η βρώμικη μάσκα είναι περισσότερο επικίνδυνη παρά προστατευτική, ενώ η φθαρμένη δεν προστατεύει και δίνει ψευδές αίσθημα ασφάλειας.
- Δεν μοιράζομαι τη μάσκα μου με κανέναν άλλο, ακόμη και εάν αυτός είναι το πιο κοντινό μου άτομο, και δεν την αφήνω εκτεθειμένη στα αγγίγματα άλλων
Η κοινή χρήση ή η ανταλλαγή μάσκας δεν επιτρέπεται. Αν γίνει, σημαίνει αυτόματα ότι μοιράζομαι με άλλον τα μικρόβια που αυτή έχει συκρατήσει.
- Δεν αφήνω τη μάσκα μου σε επιφάνειες (καρέκλες, θρανία, τραπεζάκια κλπ.)
Η μάσκα επιμολύνεται και ταυτόχρονα μολύνει τις επιφάνειες.
- Δεν χρησιμοποιώ ποτέ το ίδιο σακουλάκι για διαφορετικές μάσκες, η κάθε μάσκα έχει το δικό τους σακουλάκι
Τα μικρόβια από τις βρώμικες μάσκες μολύνουν το σακουλάκι, επιβιώνουν μέσα σε αυτό για πολλές ώρες και θα μολύνουν και άλλη μάσκα εάν τοποθετηθεί εκεί.

Καθαριότητα.

- Βήχω ή φταρνίζομαι στον αγκώνα μου ή σε χαρτομάντιλο, το οποίο θα πετάω αμέσως στο καλάθι απορριμμάτων.
- Δεν βάζω τα χέρια μου στο στόμα, στη μύτη ή στα μάτια μου.
- **Πλένω συχνά τα χέρια μου με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά πριν τη λήψη του φαγητού, πριν και μετά τη χρήση της τουαλέτας.**
- Χρησιμοποιώ αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα. Αν δεν έχω, ζητάω από τον εκπαιδευτικό ή τρέχω στη βρύση και πλένω καλά τα χέρια σου.
- **Μέχρι να καθαρίσω τα χέρια σου, δεν ακουμπάω το πρόσωπό μου με τα χέρια, δεν ακουμπάω τους άλλους, δεν πιάνω τα προσωπικά μου αντικείμενα.**

Είσοδος – έξοδος από τις αίθουσες.

- Τηρώ τις αποστάσεις. Περιμένω υπομονετικά στη σειρά.
- Βάζω αντισηπτικό διάλυμα στα χέρια.
- Ανεβαίνω και κατεβαίνω από τη σκάλα, χωρίς να πιάνω την κουραστή.
- Βγαίνω με σειρά, χωρίς να στριμώχνομαι και να πέφτω πάνω στον άλλον.

Διάλειμμα.

- Στο διάλειμμα πηγαίνω μαζί με τον δάσκαλο/δασκάλα μου στο χώρο που έχει οριστεί για τους μαθητές του τμήματός μου στο προαύλιο.
- Τηρώ τη σειρά για την τουαλέτα με απόλυτη τάξη.
- Κρατάω αποστάσεις. Μιλώ με τους φίλους μου, αλλά αποφεύγεις τις στενές επαφές.
- Απαγορεύονται τα παιχνίδια με μπάλα.
- Έχω δικό σου μπουκάλι/παγούρι με νερό. Όταν τελειώνει το γεμίζω από τις βρύσες. ΔΕΝ πίνω νερό απευθείας από τις βρύσες.
- Έχω το φαγητό μου σε ταπεράκι.

Κατά τη διάρκεια της σχολικής μέρας

Το σχολείο έχει προμηθευτεί αντισηπτικά, τοποθετημένα σε εύκολα προσβάσιμα σημεία όλων των τμημάτων και των κοινόχρηστων χώρων και τα παιδιά θα ενθαρρύνονται να τα χρησιμοποιούν όσο περισσότερο γίνεται.

Το προσωπικό καθαριότητας θα φροντίζει για τον συνεχή καθαρισμό και την απολύμανση των επιφανειών (πόμολα, θρανία, χερούλια, κουπαστή, διακόπτες, βρύσες) και όλων των χώρων.

Η βιβλιοθήκη δεν θα λειτουργεί προς το παρόν.

Για το μάθημα της **γυμναστικής** οι μαθητές θα πρέπει να έχουν **καπέλο** και μια μικρή **πετσέτα**.

Η χρήση της μάσκας στη τάξη είναι **υποχρεωτική** για εκπαιδευτικούς και μαθητές, δεν θα μπορεί να εισέρχεται κανείς στο χώρο του σχολείου χωρίς μάσκα.

Σχόλασμα

Οι μαθητές θα παραδίδονται στους γονείς από τους εκπαιδευτικούς. Για τη διευκόλυνση της διαδικασίας παρακαλούμε να τηρείτε τις αποστάσεις.

Όλοι μας προετοιμαζόμαστε να υποδεχτούμε και πάλι τους μαθητές μας και τις μαθήτρίες μας, τηρώντας όλα τα πρωτόκολλα ασφάλειας και καταβάλλοντας κάθε προσπάθεια ώστε η δύσκολη αυτή χρονιά να ξεκινήσει **με χαμόγελα**.

Θα ζήσουμε μια σχολική πραγματικότητα διαφορετική από αυτή που γνωρίζαμε. Αυτή τη νέα πραγματικότητα καλείται το παιδί να διαχειριστεί.

Αγκαλιάζοντας με το βλέμμα φίλους και δασκάλους. Ακολουθώντας ευλαβικά όλους τους κανόνες υγιεινής. Αποφεύγοντας να μοιράζεται τα πράγματά του.

Για να προστατέψουμε ο ένας τον άλλον.

Θα τα καταφέρουμε!

Ακολουθούμε τις οδηγίες και μένουμε ΑΣΦΑΛΕΙΣ και στο σχολείο για το καλό ΟΛΩΝ ΜΑΣ

Ο Διευθυντής

Μαρίνης Νικόλαος