



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

COVID-19: ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ

10 Σεπτεμβρίου 2021

1. Συστηματική και ορθή χρήση μάσκας

Η χρήση μάσκας προτείνεται από τους διεθνείς και ευρωπαϊκούς φορείς Δημόσιας Υγείας ως μέρος ενός συνόλου μέτρων δημόσιας υγείας, όπως η τήρηση κοινωνικών αποστάσεων, η υγιεινή των χεριών, η αναπνευστική υγιεινή και ο επαρκής φυσικός αερισμός των κλειστών χώρων, για την πρόληψη και τον έλεγχο της μετάδοσης συγκεκριμένων αναπνευστικών ιών συμπεριλαμβανομένων των ιών SARS-CoV-2 και γρίπης.

Δεδομένου ότι ο ιός μεταδίδεται μέσω σταγονιδίων που παράγονται από άτομο που έχει μολυνθεί είτε εμφανίζει συμπτώματα είτε όχι, η χρήση της μάσκας προστατεύει το άτομο που τη φορά αλλά ακόμη περισσότερο τους άλλους, αφού αποτελεί φυσικό φραγμό των σταγονιδίων αυτών με διττό ρόλο: αφενός τη μείωση της εκπομπής σταγονιδίων, (από συμπτωματικά άτομα αλλά και από ασυμπτωματικούς ή προσυμπτωματικούς φορείς που αγνοούν τη μολυσματικότητα τους), αφετέρου τη μείωση της πρόσληψης και εισπνοής σταγονιδίων, από αυτόν που τη φορά.

Κατά συνέπεια, συνιστάται η χρήση μάσκας στα σχολεία από μαθητές, εκπαιδευτικούς και άλλο προσωπικό τόσο κατά τη διάρκεια των μαθημάτων όσο και στα διαλείμματα καθώς και κατά τη μεταφορά με σχολικό λεωφορείο ή άλλο μεταφορικό μέσο στο οποίο βρίσκονται με άλλα άτομα. Στους εξωτερικούς χώρους είναι ιδιαίτερα σημαντική η χρήση της μάσκας σε περιπτώσεις αδυναμίας τήρησης αποστάσεων και συνθηκών συγχρωτισμού. Χρήση μάσκας δεν πρέπει να γίνεται κατά το

μάθημα της γυμναστικής ή όταν τα παιδιά έχουν έντονη σωματική άσκηση, οπότε πρέπει να τηρούνται οι απαραίτητες αποστάσεις. Επίσης, δεν θα γίνεται χρήση μάσκας όταν τα παιδιά τρώνε ή πίνουν, οπότε επίσης πρέπει να τηρούνται οι απαραίτητες αποστάσεις. Η οδηγία αυτή αφορά όλες τις περιοχές της χώρας, ανεξάρτητα από την επιδημιολογική κατάσταση.

Πρέπει να υπάρχει ιδιαίτερη προσοχή στη σωστή χρήση της μάσκας από τα παιδιά. Η αποτελεσματική εφαρμογή της μάσκας σε διάφορα επίπεδα των εκπαιδευτικών βαθμίδων προϋποθέτει τη συνεκτίμηση των αναπτυξιακών δεξιοτήτων των παιδιών και τη συστηματική εκπαίδευσή τους στις ορθές διαδικασίες εφαρμογής και απόρριψης όπως και την καθοδήγηση και ενεργητική επίβλεψη της συμμόρφωσης σε αυτές.

2. Οδηγίες ατομικής υγιεινής

- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα όταν είναι εμφανώς λερωμένα, και οπωσδήποτε πριν τη λήψη τροφής και υγρών, μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα και μετά από πιθανή επαφή με εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά. Θα ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
- Η υγιεινή των χεριών για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, που θα βρίσκεται κοντά στην είσοδο κάθε αίθουσας διδασκαλίας, θα πρέπει να εφαρμόζεται σε κάθε περίπτωση που αυτό κρίνεται απαραίτητο, κατά προτίμηση υπό την εποπτεία εκπαιδευτικού της τάξης.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Αποφυγή κοινής χρήσης των μολυβιών, των στυλό, των μαρκαδόρων και άλλων προσωπικών αντικειμένων. Το κάθε παιδί θα πρέπει να χρησιμοποιεί μόνο τα δικά του αντικείμενα.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να πίνουν νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα, καθώς και να χρησιμοποιούν κοινά σκεύη όπως ποτήρια και μπουκάλια. Συστήνεται η χρήση ατομικού μπουκαλιού ή παγουριού από το κάθε παιδί.
- Για την καλύτερη εκπαίδευση των παιδιών, μπορεί να τοποθετούνται σε διάφορους χώρους του σχολείου αφίσες ή εικόνες

με τον ενδεδειγμένο τρόπο εφαρμογής των μέτρων ατομικής υγιεινής.

- Διασφάλιση επάρκειας ειδών ατομικής υγιεινής (π.χ. σαπούνι, χειροπετσέτες, αντισηπτικό κ.ά.) σε τάξεις και τουαλέτες.
- Δημιουργία και προώθηση ενημερωτικού και εκπαιδευτικού υλικού (πόστερ, video, κ.ά.) για την εξοικείωση των μαθητών σχετικά με τις πρακτικές πλυσίματος των χεριών και αναπνευστικής υγιεινής αλλά και γενικότερα των μέτρων πρόληψης διασποράς του ιού SARS-CoV-2 και άλλων αναπνευστικών ιών.

3. Μη προσέλευση στο σχολείο ατόμων με συμπτώματα ύποπτα για λοίμωξη COVID-19

- Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την παρακολούθηση μαθημάτων ή την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού συστήματος ή πυρετό, ανεξάρτητα από το ιστορικό εμβολιασμού ή προηγηθείσας νόσου COVID-19. Συστήνεται προς τους γονείς ο έλεγχος των παιδιών για ενδεχόμενη εμφάνιση συμπτωμάτων (πιθανώς και με θερμομέτρηση) πριν την αναχώρησή τους από το σπίτι.
- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει πυρετό ή συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος, όπως βήχα.
- Ευαισθητοποίηση και εγρήγορση για την πρόωμη αναγνώριση συμπτωμάτων. Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων συμβατών με λοίμωξη COVID-19 (π.χ. βήχας, πυρετός, δύσπνοια, πονόλαιμος, γαστρεντερικά συμπτώματα, κεφαλαλγία, μυαλγίες) παραμονή στο σπίτι και ενημέρωση των υπευθύνων.

Η ένδειξη για διενέργεια εργαστηριακού ελέγχου με ταχεία δοκιμασία ανίχνευσης αντιγόνου (rapid test) ή μοριακή μέθοδο (RT-PCR), θα τίθεται κατά περίπτωση, ανάλογα με την κρίση του θεράποντος ιατρού και τα επιδημιολογικά δεδομένα σε επίπεδο τμήματος, σχολείου ή/και γεωγραφικής περιοχής.

- Κάθε σχολική μονάδα πρέπει να καταγράφει συστηματικά τις αναφορές για συμπτώματα συμβατά με COVID-19 σε παιδιά ή/και μέλη του προσωπικού και να παρακολουθεί την πορεία τους.

4. Διαχείριση μεμονωμένων περιστατικών COVID-19

A) Διαχείριση μαθητή που εκδηλώνει συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν σε παιδί με λοίμωξη COVID-19

- Εάν ένας μαθητής εκδηλώσει συμπτώματα που μπορεί να

εμφανιστούν σε παιδί με λοίμωξη COVID-19 εκτός του χώρου του σχολείου, παραμένει στο σπίτι και ειδοποιείται το σχολείο με ευθύνη των γονέων/κηδεμόνων.

- Εάν ένας μαθητής εμφανίσει συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν σε παιδί με λοίμωξη COVID-19 όταν βρίσκεται στο σχολείο, τότε:

1. Ο Υπεύθυνος COVID-19 έρχεται σε επικοινωνία με την οικογένεια για παραλαβή του παιδιού.

2. Απομόνωση του παιδιού σε προκαθορισμένο καλά αεριζόμενο χώρο, με επίβλεψη, μακριά από τα υπόλοιπα παιδιά και εφαρμογή απλής χειρουργικής μάσκας, μέχρι να έρθει να το παραλάβει ο γονέας/κηδεμόνας.

3. Γίνεται ιατρική αξιολόγηση με πρωτοβουλία των γονέων/κηδεμόνων και σε συνεργασία με αυτούς. Εφόσον, σύμφωνα με την αξιολόγηση αυτή, το παιδί χαρακτηριστεί ως ύποπτο κρούσμα COVID-19 χωρίς να υπάρχει εναλλακτική διάγνωση πρέπει να γίνει **διαγνωστικό τεστ** για COVID-19. Επισημαίνεται ότι στην περίπτωση αυτή, **ΔΕΝ συστήνεται η διενέργεια αυτοδιαγνωστικού ελέγχου (self test)**.

4. Εν αναμονή του αποτελέσματος, το παιδί παραμένει σε απομόνωση κατ' οίκον (εφόσον κρίνεται από τον ιατρό ότι η κατάστασή του δεν απαιτεί νοσηλεία σε νοσοκομείο), σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο, ενώ το σχολείο συνεχίζει κανονικά τη λειτουργία του (<https://eody.gov.gr/neos-koronoios-covid-19-odigies-gia-frontida-yproptoy-kroysmatos-sto-spiti/>).

- Εάν η ιατρική αξιολόγηση που έγινε σε συνεργασία με τους γονείς/κηδεμόνες οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι δεν προκύπτουν ενδείξεις λοίμωξης COVID-19, τότε το παιδί μπορεί να επιστρέψει στο σχολείο όταν τα συμπτώματα υφεθούν ή παρέλθει τυχόν άλλο (πέρα από COVID-19) πρόβλημα υγείας. Για την επιστροφή στο σχολείο ακολουθούνται συστηματικά οι διαδικασίες του αυτοδιαγνωστικού ελέγχου, ενώ δεν είναι απαραίτητη η προσκόμιση ιατρικής βεβαίωσης.

- Μαθητής με συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν στο πλαίσιο λοίμωξης COVID-19 και σύμφωνα με την ιατρική αξιολόγηση μπορεί να είναι ύποπτο κρούσμα και για τον οποίο –ως εκ τούτου– συνιστάται διαγνωστικό τεστ για COVID-19, αλλά για οποιοδήποτε λόγο δεν έγινε τεστ παρά τις συστάσεις, δεν πρέπει να προσέλθει στο σχολείο για 10 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων και εφόσον έχουν συμπληρωθεί τρία 24ωρα απυρεξίας (χωρίς τη λήψη αντιπυρετικού) και έχουν βελτιωθεί τα συμπτώματα. Για την επιστροφή στο σχολείο ακολουθούνται συστηματικά οι διαδικασίες του αυτοδιαγνωστικού ελέγχου.

3.Γ) Σε περίπτωση που το διαγνωστικό τεστ του ατόμου που χαρακτηρίστηκε ύποπτο κρούσμα COVID-19 είναι ΘΕΤΙΚΟ για τον ιό SARS-CoV-2

• Ο Γονέας/κηδεμόνας του μαθητή ή το μέλος του προσωπικού ενημερώνει άμεσα τον υπεύθυνο διαχείρισης COVID-19 της σχολικής μονάδας ή/και τον/την Διευθυντή /τρια της σχολικής μονάδας για το θετικό αποτέλεσμα του διαγνωστικού τεστ για COVID-19, για να γίνουν οι απαραίτητες ενέργειες.

Μέτρα για άτομα με επιβεβαιωμένη νόσο COVID-19

Ο μαθητής ή το μέλος του προσωπικού που είναι επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 πρέπει να απομακρυνθεί από το σχολείο και να παραμείνει σε απομόνωση για τουλάχιστον 10 ημέρες. Η απομόνωση του ασθενούς γίνεται κατ' οίκον (εκτός εάν η κατάσταση της υγείας του επιβάλλει νοσηλεία σε νοσοκομείο). Κατά τη διάρκεια της απομόνωσης, ο μαθητής ή το μέλος του προσωπικού με επιβεβαιωμένο COVID-19 πρέπει:

- (1) Να απέχει και από όλες τις εξωσχολικές δραστηριότητες (π.χ. φροντιστήριο, ξένες γλώσσες, αθλητισμός) καθώς και από κάθε άλλη «ανεπίσημη» μετακίνηση ή επαφή με άτομα εκτός του οικιακού περιβάλλοντος (π.χ. περίπατοι ή παιχνίδι έξω, συναντήσεις με άλλους κλπ.).
- (2) Να αποφεύγει με τη μεγαλύτερη δυνατή αυστηρότητα κάθε επαφή με ευάλωτα άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου για σοβαρή νόσο.
- (2) Να λαμβάνει συστηματικά μέτρα προφύλαξης κατά την επαφή του με τα άτομα που διαμένουν μαζί του στην ίδια κατοικία: χρήση ιδιαίτερου δωματίου εάν είναι δυνατόν, αυστηρή τήρηση απόστασης πάνω από 1,5 μέτρο και χρήση μάσκας από όλους στο σπίτι (και ιδιαίτερα από τον ασθενή) σε κάθε άμεση επικοινωνία, συστηματική υγιεινή χεριών από όλους στο σπίτι (συχνό πλύσιμο με σαπούνι και νερό ή/και εφαρμογή αντισηπτικού χεριών), καλός αερισμός των χώρων του σπιτιού, χρήση διαφορετικής τουαλέτας ή και μπάνιου εάν είναι δυνατόν, χωριστή λήψη γευμάτων (στο ιδιαίτερο δωμάτιό του εφόσον είναι δυνατό), εφαρμογή απολυμαντικού σε επιφάνειες κοινής χρήσης (π.χ. κοινή οικιακή χλωρίνη σε αραιώση 1:50 – βλ. <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>).

Επιστροφή στο σχολείο: άτομα με επιβεβαιωμένη νόσο COVID-19 (διάρκεια απομόνωσης)

ο Το παιδί ή ο ενήλικας μπορεί να επιστρέψει στο σχολείο μετά την παρέλευση 10 ημερών από την έναρξη των συμπτωμάτων ΚΑΙ εφόσον έχουν παρέλθει τρία 24ωρα από την πλήρη υποχώρηση του πυρετού (χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών) ΚΑΙ τη βελτίωση των άλλων συμπτωμάτων (σε περίπτωση ασθενών με πολύ σοβαρή νόσο ή ανοσοκαταστολή μπορεί το απαιτούμενο διάστημα από την έναρξη των συμπτωμάτων να φθάσει τις 20 ημέρες, σύμφωνα με την γνώμη του θεράποντος ιατρού).

ο Για την επάνοδο στο σχολείο των επιβεβαιωμένων περιστατικών δεν απαιτείται η διενέργεια νέου τεστ και δεν είναι απαραίτητη η προσκόμιση στο σχολείο ιατρικής βεβαίωσης.

ο Η διάρκεια της απομόνωσης των ασθενών σχετίζεται με την «περίοδο μεταδοτικότητας», δηλ. το χρονικό διάστημα που ένας ασθενής μπορεί να μεταδώσει τον ιό (για COVID-19: σε τυπικές περιπτώσεις 48 ώρες πριν την έναρξη των συμπτωμάτων έως και 10 ημέρες μετά από αυτήν. Μετά την παρέλευση του συστηνόμενου χρόνου απομόνωσης του θετικού περιστατικού, συστήνεται εξαίρεση από τη συστηματική διενέργεια αυτοδιαγνωστικού ελέγχου για τους ανεμβολίαστους μαθητές ή εργαστηριακού ελέγχου με ταχεία δοκιμασία ανίχνευσης αντιγόνου για τους ανεμβολίαστους εκπαιδευτικούς και μέλη του λοιπού προσωπικού, για διάστημα 6 μηνών από τη διάγνωση.

3.Δ) Σε περίπτωση που το διαγνωστικό τεστ του ατόμου που χαρακτηρίστηκε ύποπτο κρούσμα COVID-19 είναι ΑΡΝΗΤΙΚΟ για τον ιό SARS-CoV-2

- Το παιδί ή ο ενήλικας μπορεί να επιστρέψει στο σχολείο μετά την πάροδο τουλάχιστον 24 ωρών από την πλήρη υποχώρηση του πυρετού (χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών) και τη βελτίωση των συμπτωμάτων του – καθώς αυτός είναι ο χρόνος επανόδου για τις συνήθεις ιογενείς λοιμώξεις του αναπνευστικού.
- Για την επιστροφή στο σχολείο δεν είναι απαραίτητη η προσκόμιση στο σχολείο ιατρικής βεβαίωσης.

3.Ε) Εν αναμονή του αποτελέσματος του διαγνωστικού τεστ

- Έως την έκδοση του αποτελέσματος του διαγνωστικού τεστ, το άτομο που εμφανίζει συμπτώματα που μπορεί να εκδηλωθούν στο πλαίσιο νόσου COVID-19 παραμένει προσωρινά σε κατ' οίκον απομόνωση (εφόσον έχει κριθεί από τον ιατρό ότι η κατάστασή του δεν απαιτεί νοσηλεία σε

νοσοκομείο). Η περαιτέρω διαχείριση θα γίνει ανάλογα με το αποτέλεσμα.

- Οι στενές επαφές του ύποπτου περιστατικού προσέρχονται κανονικά στο σχολείο με οδηγία για στενή παρακολούθηση της υγείας τους και το τμήμα του μαθητή (ή στο οποίο δίδαξε εκπαιδευτικός) λειτουργεί κανονικά.

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. Πώς 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 ενάμισι 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 αγγίζω 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 φοράω μάσκα που νιώθω υγρή. Η υγρή μάσκα δυσκολεύει την αναπνοή και παύει να προσφέρει προστασία.
- Δεν φοράω 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, τραπέζια 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.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ IV

Κλινικά κριτήρια χαρακτηρισμού παιδιού ως ύποπτου κρούσματος COVID-19

Ένα τουλάχιστον από τα παρακάτω συμπτώματα:

- πυρετός ($\Theta > 37,5^{\circ}\text{C}$) με ή χωρίς συνοδά συμπτώματα
- βήχας
- δύσπνοια
- ανοσμία/αγευσία με αιφνίδια έναρξη
- γαστρεντερικά συμπτώματα (κοιλιακό πόνο, διάρροια, έμετος, ναυτία)
- πονοκέφαλο
- πονόλαιμο
- μυαλγίες
- καταβολή δυνάμεων

ΚΑΙ

απουσία εναλλακτικής διάγνωσης (π.χ. στρεπτοκοκκική αμυγδαλίτιδα, ουρολοίμωξη κλπ.)

Σε περίπτωση μεμονωμένης συμπτωματολογίας συστήνεται, οι γονείς να επικοινωνούν με τον θεράποντα παιδίατρο για ιατρική αξιολόγηση της συμπτωματολογίας.