



10/3/20 →→→4/5/20



**Από Δευτέρα 4/5, βγαίνουμε απο το σπίτι και ενεργοποιούμε το Σχέδιο ΧΑΜ!**



**Χ**έρια (πλένουμε), **Α**ποστάσεις (κρατάμε), **Μ**άσκες (φοράμε)!

### **• Τέρμα η καραντίνα!**

Η λέξη προέρχεται από τη φράση quaranta giorni (=σαράντα μέρες) και αναφέρεται στο χρονικό διάστημα των σαράντα ημερών, κατά το οποίο τα βενετικά πλοία που έρχονταν από χώρες που είχαν πανούκλα, παρέμεναν σε καραντίνα στ' ανοιχτά, πριν πλησιάσουν την Βενετία.

### **• Τέρμα το lock down !**

Η λέξη **Lock down** σημαίνει «απαγόρευση κυκλοφορίας» -(εγκλεισμός στο σπίτι)- στα αγγλικά.

### **• Δεν φοβόμαστε τον κορονοϊό ή κορωναιό!**

«Ο κινεζικός ιός —μακριά από μας— είναι σωστό να ονομάζεται κορων-ιός, επειδή το β' συνθετικό αρχίζει από φωνήεν. Επειδή όμως, αν γραφεί έτσι, μπορεί να προφέρεται σαν να κατάγεται από την Κορώνη, για λόγους «προφύλαξης» είναι προτιμότερο να σχηματισθεί με το συνδετικό φωνήεν -ο-». ( «Κινεζικός ιός», babiniotis.gr πρόσβαση:2020.02.07)

• **Προστατευόμαστε / Ασπίδα μας, η γνώση!**

**Τα οκτώ βασικά μέτρα προφύλαξης από τον Κορονοϊό**

- Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα. Γενικά αποφεύγουμε να αγγίζουμε με τα χέρια μας, τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μας.
- Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντιλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας.
- Απορρίπτουμε το χαρτομάντιλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο.
- Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα και ιδιαίτερα με ηλικιωμένους ή άτομα με χρόνια νόσο.
- Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή παραμένουμε σπίτι μας.
- Ακολουθούμε υγιεινή διατροφή με πολλά λαχανικά και φρούτα. Αποφεύγουμε τα γλυκά.
- Πλένουμε τα χέρια μας: όταν μαγειρεύουμε, όταν φροντίζουμε ασθενείς, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα.
- Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την πληροφόρησή μας.



• **Παρακολουθούμε τα διαδικτυακά μαθήματα!**

Ενημερώσου και άντλησε υλικό σχετικό με την ασφαλή χρήση του Ίντερνετ και τη χρήση των κοινωνικών δικτύων απαντώντας στα quiz που θα βρεις στο παρακάτω link :

<https://saferinternet4kids.gr/quiz-saferinternet4kids/>

(Αν δεν εμφανιστούν στην αρχική σελίδα, επίλεξε το «Υλικό» στη μπάρα.)