

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ: ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Γεια σας παιδιά, μικρά και μεγάλα!! Πως είστε;;; Έχουμε μια σημαντική ερώτηση για εσάς σήμερα ...Χμμμ ...Για να δούμε ποιος από εσάς ξέρει να μας πει τι μέτρα προστασίας ακολουθούν στο σπίτι ή έξω από αυτό λόγω του ιού;;;

Όποιος ξέρει μπορεί να μας γράψει ή να ζωγραφίσει τα μέτρα προστασίας και να μας τα στείλει. Όμως αν κάποιος δεν ξέρει ή θέλει μια μικρή επανάληψη ας ξεκινήσουμε να δούμε τι μέτρα προστασίας πρέπει να ακολουθούμε ΟΛΟΙ.

Γιατί καλύτερα να λαμβάνουμε όλα τα μέτρα προστασίας, παρά να αρρωστήσουμε.

Μέτρα που πρέπει να παίρνουμε για να προστατευτούμε και να προστατέψουμε τους άλλους από τον ιό :

- Χρειάζεται να είμαστε μακριά ο ένας από τον άλλον γιατί ο κ.Κορωνοϊός μεταδίδεται όταν ερχόμαστε πολύ κοντά ή όταν ακουμπάμε ο ένας τον άλλον. Για το λόγο αυτό έκλεισαν και τα σχολεία και δεν μπορούμε να είμαστε πολλοί άνθρωποι στον ίδιο χώρο.
- Χρειάζεται όταν βήχουμε ή όταν φτερνιζόμαστε , να καλύπτουμε το στόμα μας και την μύτη μας, με τον αγκώνα ή με ένα χαρτομάντιλο, το οποίο αμέσως μετά το πετάμε και πλένουμε τα χέρια μας, γιατί διαφορετικά μπορούμε να κωλύσουμε τον άλλον, όπως συμβαίνει, και μας έχουν πει αρκετές φορές και οι δάσκαλοι, όταν είμαστε απλά κρυωμένοι.
- Ο πιο σημαντικός κανόνας από όλους: Χρειάζεται να πλένουμε συχνά και πολύ προσεκτικά τα χέρια μας, με νερό και σαπούνι τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα (μπορείς να βρεις ή να φτιάξεις ένα μικρό τραγουδάκι για να το λες όση ώρα πρέπει να πλένεις τα χέρια) ή μπορείς να βάζεις αντισηπτικό. Και οι δύο τρόποι κρατάνε τα χέρια μας καθαρά και μας προστατεύουν.

- Χρειάζεται να προσέχουμε πολύ να μην ακουμπάμε το στόμα μας, την μύτη ή τα μάτια μας
- Χρειάζεται να μένουμε μακριά από τους μεγαλύτερους που έχουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας, όπως ο παππούς και η γιαγιά, γιατί το σώμα τους και το ανοσοποιητικό τους σύστημα κουράζεται πιο εύκολα από των παιδιών και τους είναι πιο δύσκολο να γίνουν καλά αν κωλύσουν τον ιό.
- Όταν γυρίζω από έξω καλό θα είναι να αφήνω τα παπούτσια και το μπουφάν έξω από το σπίτι, να πλένω χέρια και να αλλάζω ρούχα.

Σας θυμίζουμε:

Όποιος επιθυμεί μπορεί να ζωγραφίσει κάποιο ή όλα τα μέτρα προστασίας και να τα στείλει έτσι ώστε να φτιάξουμε έναν οδηγό προστασίας με τις δικές σας ζωγραφιές.

Επίσης όποιος έχει ή θέλει μπορεί να φτιάξει μικρό τραγουδάκι για το πλύσιμο των χεριών και να μας στείλει τους στίχους να το λέμε και εμείς.

Ελπίζουμε όλοι παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικοί να είστε ασφαλείς και υγιείς. Μην λησμονείτε να ακολουθείτε τους απαραίτητους κανόνες υγιεινής, μέσα και έξω από το σπίτι, τόσο για εσάς και για την οικογένεια σας όσο και για τους γύρω σας. Ευχόμαστε να τελειώσει σύντομα αυτή η δοκιμασία για όλους μας.

ΠΗΓΗ: Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Οδηγίες για παραμονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι.

Η Κοινωνική Λειτουργός και Ψυχολόγος του Σχολείου

Γιαννοπούλου Στεφανία – Γρηγορίου Σταυρούλα