

Η χρήση της μάσκας στο Νηπιαγωγείο και όχι μόνο....

Αγαπητοί γονείς,

Σας παραθέτουμε απόσπασμα από τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, που αφορούν στη χρήση μάσκας.

Οδηγίες για τη σωστή χρήση της μάσκας

Πώς φοράω τη μάσκα

Πριν εφαρμόσω τη μάσκα στο πρόσωπό μου:

- ✓ **Πλένω προσεκτικά τα χέρια μου** με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. 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.
- 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, 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.

- 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 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**
- **Δεν** φοράω μάσκα που **νιώθω υγρή**
- **Δεν** φοράω μάσκα που είναι **βρώμικη** ή έχει **φθορές** (σχισίματα ή οπές)
- **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**.
- **Δεν αφήνω** τη μάσκα μου **σε επιφάνειες** (καρέκλες, θρανία, τραπεζάκια κλπ.)
- Δεν χρησιμοποιώ ποτέ το ίδιο σακουλάκι για διαφορετικές μάσκες, η κάθε μάσκα έχει το δικό τους σακουλάκι