

## ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

### Λίστα με όσα δεν πρέπει να ξεχνάς!

#### Προστάτευσε τον εαυτό σου και το σχολείο σου

- Να βήχεις ή να φταρνίζεσαι στον αγκώνα σου ή σε χαρτομάντηλο, το οποίο θα πετάς αμέσως σε κάδο απορριμμάτων.
- Να μην βάζεις τα χέρια σου στο στόμα, στη μύτη ή στα μάτια σου.
- Να πλένεις συχνά τα χέρια σου με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά πριν τη λήψη φαγητού και μετά τη χρήση της τουαλέτας. Αν δεν υπάρχει σαπούνι και νερό, μπορείς να χρησιμοποιήσεις αντισηπτικό υγρό ή μαντηλάκι.
- Να μην ανταλλάσσεις αντικείμενα με τους συμμαθητές σου (όπως μολύβι, γόμα, στιλό, κασετίνα, βιβλία κλπ).
- Να μην ανταλλάσσεις αντικείμενα με τους συμμαθητές σου (όπως παραμύθια, μαρκαδόρους, παιχνίδια κλπ) - για μαθητές Νηπιαγωγείων.
- Να κρατάς απόσταση τουλάχιστον 1,5 μ. από τους συμμαθητές σου μέσα στην τάξη και στους άλλους χώρους του σχολείου, καθώς και με τους φίλους και γνωστούς σου έξω από το σχολείο.
- Σε περίπτωση που εμφανίσεις πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή να ενημερώσεις αμέσως τους γονείς/κηδεμόνες σου ή τον δάσκαλό σου και να μείνεις σπίτι μέχρι να νιώσεις τελείως καλά.



Για περισσότερες πληροφορίες, υποστήριξη ή παρέμβαση μπορείτε να απευθυνθείτε στην ειδική ομάδα επιστημόνων του ΕΟΔΥ :

Για ιατρική υποστήριξη και παρέμβαση: 210 5212054, 210 5212056, 210 5212058

Για ψυχολογική υποστήριξη και παρέμβαση: 215 215 6060



## ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ

**Λίστα με όσα δεν πρέπει να ξεχνάτε!**

### Προστατέψτε το παιδί σας, την οικογένειά σας και το σχολείο

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να ακολουθούν τις οδηγίες του ΕΟΔΥ που είναι αναρτημένες στο σχολείο και να εφαρμόζουν τα μέτρα υγιεινής:
  - Να αποφεύγουν τη στενή επαφή με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα του ιού και να κρατούν αποστάσεις από τους ηλικιωμένους ή τα ευάλωτα άτομα της οικογένειας.
  - Να βήχουν και να φταρνίζονται στον αγκώνα τους ή σε ένα χαρτομάντηλο το οποίο θα πετούν αμέσως σε κάδο απορριμμάτων.
  - Να πλένουν συχνά τα χέρια τους με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ειδικά πριν τη λήψη φαγητού και μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Κρατήστε τα παιδιά στο σπίτι αν νιώθουν άρρωστα, επικοινωνήστε άμεσα με γιατρό της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, κατά προτίμηση με γιατρό που παρακολουθεί συστηματικά τα παιδιά, και ενημερώστε το σχολείο.
- Αποθαρρύνετε τα παιδιά να συνωστίζονται σε κλειστούς χώρους με πολλά άτομα.

Για περισσότερες πληροφορίες, υποστήριξη ή παρέμβαση μπορείτε να απευθυνθείτε στην ειδική ομάδα επιστημόνων του ΕΟΔΥ :

Για ιατρική υποστήριξη και παρέμβαση: 210 5212054, 210 5212056, 2105212058

Για ψυχολογική υποστήριξη και παρέμβαση: 215 215 6060



## Πώς θα πρέπει να μιλάω στους μαθητές/-τριες για τον COVID-19

### Συμβουλές για γονείς και εκπαιδευτικούς

- Να παραμείνετε ήρεμοι και καθησυχαστικοί απέναντι στους μαθητές/-τριες, λειτουργώντας ως πρότυπο συμπεριφοράς.
- Να ακούτε και να συζητάτε μαζί τους, ενθαρρύνοντάς τους να μοιραστούν μαζί σας τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, τόσο τα ευχάριστα όσο και τα δυσάρεστα.
- Ενημερώστε τους μαθητές/-τριες σχετικά με τον ιό με ακριβή, σύντομο και ειλικρινή τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και την αντιληπτική τους ικανότητα. Η απόκρυψη της αλήθειας και των γεγονότων μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση και αβεβαιότητα στους μαθητές/-τριες.
- Ενθαρρύνετε την αναζήτηση από τους ίδιους τους μαθητές/-τριες πηγών ειδήσεων και πληροφοριών σχετικά με τον ιό και συζητήστε μαζί τους για τις ειδήσεις και τις πληροφορίες αυτές, βοηθώντας τους να αναπτύξουν μια κριτική ματιά απέναντί τους. **Όμως, αποθαρρύνετε την υπερβολική έκθεση στις πληροφορίες αυτές, καθώς αυτή μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του άγχους και του φόβου τους.**
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον υπενθυμίζοντάς τους συνεχώς τα μέτρα προφύλαξης από τον COVID-19 και διαβεβαιώνοντάς τους ότι λαμβάνονται όλα τα δυνατά μέτρα για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας από την επιστημονική κοινότητα και την πολιτεία.
- Να αποφεύγετε την απόδοση ευθυνών και την αρνητική κριτική απέναντι σε ένα άτομο που νόσησε και να εξηγήσετε στους μαθητές/-τριες για ποιους λόγους δεν ευθύνεται το ίδιο το άτομο, καταπολεμώντας έτσι την εμφάνιση φαινομένων στιγματισμού και σχολικού εκφοβισμού.
- Ενθαρρύνετε τη συχνή συμμετοχή των μαθητών/-τριών σε δραστηριότητες που τους αποφορτίζουν και τους χαλαρώνουν.