



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ Π/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ & ΟΡΓΑΝΩΣΗΣ Π.Ε.
ΤΜΗΜΑ Γ' ΜΑΘΗΤΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ & ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

Μαρούσι, 13-01-2015
Αριθ. Πρωτ. Φ.15/18/3791/Δ1

Ταχ. Δ/ση : Ανδρέα Παπανδρέου 37
Τ.Κ. - Πόλη : 15180 - Μαρούσι
Ιστοσελίδα : <http://www.minedu.gov.gr>
Email : spudonpe@minedu.gov.gr
Πληροφορίες : Σ. Λαπατά
: Μ. Κολούντζου
Τηλέφωνο : 210 344 2247
FAX : 210 344 3354

ΠΡΟΣ : ΟΠΩΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

ΘΕΜΑ : «Ημέρα δράσης και ενημέρωσης Υγιεινής χεριών»

Σχετικό έγγραφο: 2517/09-01-2015

Σας ενημερώνουμε ότι το ΥΠΑΙΘ, σε συνεργασία με την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας προτείνει σχολικό έτος 2014-15 την **20^η Ιανουαρίου 2015** ως ημέρα δράσεων και ενημέρωσης όλων των των δημοτικών σχολείων της χώρας, σχετικά με την Υγιεινή των χεριών.

Ως εκ τούτου σας προωθούμε έγγραφο της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας με σχετικές οδηγίες που αφορούν στην Υγιεινή των χεριών, καθώς και δράσεις (προαιρετικές) οι οποίες είναι δυνατόν να υλοποιηθούν στο πλαίσιο των ανωτέρω.

Επισημαίνεται ότι οι εν λόγω δράσεις μπορούν να ενταχθούν στο μάθημα της ευέλικτης ζώνης σύμφωνα με την γνώμη των οικείων Σχολικών Συμβούλων.

Συν. : 8 σελίδες



ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ
Ο ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ

ΣΟΦΙΑ ΛΑΠΑΤΑ

Ο ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΟΣ ΤΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ

ΚΩΣΤΑΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ

Εσωτερική Διανομή:

1. Γρ. Υπουργού
2. Δ/ση Σπουδών, Προγραμμάτων & Οργάνωσης Π.Ε- Τμήμα Γ'

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

1. Περιφερειακές Δ/νσεις Π.Ε. & Δ.Ε. της χώρας (έδρες τους)
2. Προϊσταμένους Παιδαγωγικής & Επιστημονικής Καθοδήγησης (μέσω Περιφ. Δ/νσεων Π.Ε. & Δ.Ε.)
3. Οικείου Σχολικού Συμβούλου Δημ. Εκπ/σης. (μέσω Δ/νσεων Π.Ε.)
4. Δ/νσεις και Γραφεία Π.Ε. της χώρας (έδρες τους)
5. Υπευθύνους Αγωγής Υγείας
6. Δημόσια & Ιδιωτικά Δημ. Σχολεία (μέσω Δ/νσεων & Γραφείων Π.Ε.)

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ:

Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας
Τομέας Δημόσιας και Διοικητικής Υγιεινής
Λεωφ. Αλεξάνδρας 196
Τ.Κ. 11521 Αθήνα
Υπόψη κας Μεράκου

ΕΘΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Υπεύθυνος Επικοινωνίας: Δρ Κυριακούλα Μερράκου

Τηλ: 213-2010254, E-mail: kmerakou@esdy.edu.gr

ΠΡΟΛΗΨΗ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ

Μικροοργανισμοί, υγιεινή χεριών, υγιεινή αναπνευστικού.

Σ' αυτήν την ενότητα, οι μαθητές εισάγονται στον κόσμο των μικροοργανισμών.

Οι μικροοργανισμοί είναι μικροσκοπικοί ζωντανοί οργανισμοί πολύ μικροί για να είναι ορατοί με τα μάτια. Βρίσκονται σχεδόν παντού στη γη. Μερικοί μικροοργανισμοί (κυρίως τα βακτήρια) είναι ωφέλιμοι και άλλοι μπορούν να είναι βλαβεροί για τους ανθρώπους. Αν και είναι εξαιρετικά μικροί, οι μικροοργανισμοί εμφανίζονται με διάφορα σχήματα και μεγέθη. Υπάρχουν τέσσερις κύριες ομάδες μικροοργανισμών:

Οι ιοί είναι οι μικρότεροι από τους μικροοργανισμούς και είναι γενικά βλαβεροί στον άνθρωπο. Οι ιοί δεν μπορούν να επιβιώσουν από μόνοι τους. Χρειάζονται ένα κύτταρο να τους «φιλοξενήσει» για να επιβιώσουν και να αναπαραχθούν. Αφού μπούν μέσα στο κύτταρο «οικοδεσπότη» («ξενιστή»), πολλαπλασιάζονται ραγδαία σε εκατομμύρια και σταδιακά καταστρέφουν το κύτταρο!

Οι μύκητες είναι πολυκύτταροι οργανισμοί που μπορεί να είναι και ωφέλιμοι και βλαβεροί για τον άνθρωπο. Οι μύκητες βρίσκουν την τροφή τους αποσυνθέτοντας νεκρή οργανική ύλη ή ζώντας σαν παράσιτα σε έναν ξενιστή. Οι μύκητες μπορεί να γίνουν βλαβεροί προκαλώντας λοίμωξη (η εγκατάσταση και ο πολλαπλασιασμός ενός παθογόνου μικροοργανισμού στον ανθρώπινο οργανισμό) ή δηλητηρίαση, αν τους φάει κάποιος

Τα βακτήρια (μικρόβια) είναι μονοκύτταροι οργανισμοί που μπορούν να πολλαπλασιάζονται ραγδαία μια φορά κάθε 20 λεπτά. Κατά τη διάρκεια της φυσιολογικής ανάπτυξής τους, μερικά παράγουν ουσίες (τοξίνες) που είναι εξαιρετικά βλαβερές για τον άνθρωπο και προκαλούν ασθένειες (π.χ. ο σταφυλόκοκκος). Άλλα βακτήρια είναι εντελώς αβλαβή ενώ άλλα είναι εξαιρετικά ωφέλιμα για μας (π.χ. ο γαλακτοβάκιλλος χρησιμοποιείται στη βιομηχανία τροφίμων). Άλλα βακτήρια είναι απαραίτητα για τη ζωή όπως αυτά που συμβάλλουν στην ανάπτυξη των φυτών (π.χ. το ριζοβακτηρίδιο). Τα αβλαβή βακτήρια λέγονται μη παθογόνα, ενώ τα βλαβερά βακτήρια είναι γνωστά σαν παθογόνα. Πάνω από το 70% των βακτηρίων είναι αβλαβή μη παθογόνα.

Τα παράσιτα είναι ζωντανοί μικροοργανισμοί, που ζουν εις βάρος άλλων ζωντανών οργανισμών του φυσικού και ζωικού βασιλείου. Προσωρινά ή μόνιμα παραμένουν μέσα στο εσωτερικό ή στην εξωτερική επιφάνεια αυτών των οργανισμών. Στον οργανισμό του ανθρώπου μπορεί να ζουν 500.000 είδη διαφόρων ζωντανών μικροοργανισμών. Τα παράσιτα τρέφονται από τα υγρά και τους

ιστούς του σώματος ή με την τροφή που υπέρχει στο πεπτικό σύστημα. Οι τρόποι μετάδοσης είναι: από τη μητέρα στο έμβρυο, τις χείραψιες, το αγκάλιασμα και τα φιλιά, τη σεξουαλική επαφή, τη χρήση υποπίεση ξένων ρουχών, πιπίτων, ποτηριών, κλπ, από καταναλώση φρούτων και λαχανικών που δεν έχουν πάθει καλά και κρέατος που δεν έχει ψηθεί ή βράσει καλά.

Από τους λωστέρους μικροοργανισμούς είναι ο ιός της γρίπης και τα βακτήρια του πνευμονόκοκκου και του ηηνιγγιτιδοκόκκου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Υλικό για τους μικροοργανισμούς και την υγιεινή μπορεί να βρεθεί στην ιστοσελίδα www.e-bug.eu στην ιστοσελίδα της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας (www.esdy.edu.gr στην αρχική σελίδα κάτω δεξιά εικονίδιο E-Bug).

1. Υγιεινή των Χεριών

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ:

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να διδαχθούν οι μαθητές πώς η κακή υγιεινή των χεριών μπορεί να οδηγήσει στην μετάδοση μικροοργανισμών και ασθενειών.
- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές πώς οι μικροοργανισμοί μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο με μια απλή χειραψία.
- Να γνωρίσουν οι μαθητές ποια μέθοδος είναι η καλύτερη για το πλύσιμο των χεριών ➤ Να μάθουν πότε πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Τα σχολεία είναι ενοχλημένα από μεταδίδονται γρήγορα από παιδιά σε παιδιά με το άγγιγμα. Το πλύσιμο των χεριών είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να σταματήσει η μετάδοση των μικροοργανισμών και να προληφθούν οι ασθένειες των παιδιών.

Τα χέρια μας φυσιολογικά εκκρίνουν μια λιπαρή ουσία που διατηρεί το δέρμα μας υγρό και το εμπόδιζει να γίνει πογνύξη. Αυτή η ουσία όμως, είναι επίσης ένα τέλειο μέρος για την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό χημικών παθογόνων μικροοργανισμών. Το τακτικό πλύσιμο των χεριών βοηθάει να απομακρυνθούν οι βακτήρια μικροοργανισμοί που παύουν από το περιβάλλον που ζούμε (σπίτι, σχολείο, κήπο, ζώα, τρόφιμα, κλπ). Μερικοί από αυτούς τους μικροοργανισμούς μπορούν να μας αρρωστήσουν αν τους φάμε ή τους εισπνεύσουμε.

Το πλύσιμο των χεριών μόνο με νερό διώχνει τη βρωμιά, τη σκόνη, τα χρώματα και τη μουντζούρα, αλλά το σαπούνι είναι απαραίτητο για να διαλύσει τη λιπαρή ουσία στην επιφάνεια των χεριών που έχει παγιδεύσει βλαβερούς μικροοργανισμούς.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ: χαρτί κουζίνας, κρεμοσάπουνο, σπορέλαιο ή ελαιόλαδο και τριμμένο μοσχοκάρυδο ή κάτι παρόμοιο.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

1. Αρχίστε το μάθημα ρωτώντας του μαθητές, πόσοι έχουν πλύνει τα χέρια τους σήμερα; Γιατί τα έπλυναν (για να τα καθαρίσουν από κάθε μικροοργανισμό που μπορεί να είναι στα χέρια τους) και τι θα συνέβαινε εάν δεν έπλυναν καλά τα χέρια τους (ίσως να αρρώστιασαν καθώς μπορεί να έτρωγαν ή να εισέπνεαν τους βλαβερούς μικροοργανισμούς από τα λερωμένα χέρια τους).

2. Πείτε στους μαθητές ότι χρησιμοποιούμε τα χέρια μας συνεχώς και γι' αυτό κολλάνε πάνω τους εκατομμύρια μικροοργανισμοί κάθε μέρα και ότι αν και πολλοί από αυτούς είναι αβλαβείς μερικοί θα μπορούσαν να είναι βλαβεροί μικροοργανισμοί. Εξηγήστε στους μαθητές ότι μεταδίδουμε τους μικροοργανισμούς μας στους φίλους μας και στους άλλους ανθρώπους με το απλό άγγιγμα και γι' αυτό πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας.

3. Εξηγήστε στους μαθητές ότι πρόκειται να κάνετε μια δραστηριότητα για να μάθουν ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να πλένουν τα χέρια τους για να απομακρύνουν κάθε βλαβερό μικροοργανισμό που πιθανόν να βρίσκεται στα χέρια τους.

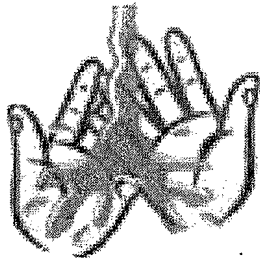
4. Ζητήστε 3 εθελοντές μαθητές να έρθουν στην έδρα για να συμμετάσχουν στη δραστηριότητα. Οι μαθητές απλώνουν τα χέρια τους με τις παλάμες προς τα πάνω και ρίχνετε λίγο σπορέλαιο ή ελαιόλαδο στις παλάμες τους (που συμβολίζει τη λιπαρή ουσία των χεριών) και τους λέτε να τα τρίψουν μεταξύ τους ώστε να πάει το λάδι σε όλη την επιφάνεια του χεριού. Στη συνέχεια, ρίχνετε στα χέρια και των τριών παιδιών τριμμένο μοσχοκάρυδο (που συμβολίζει τους μικροοργανισμούς) και τους λέτε να τα ξανατρίψουν. Μετά από αυτό, τα τρία παιδιά πάνε στη βρύση να πλυθούν με την εξής εντολή: το ένα παιδί θα πλύνει καλά τα χέρια του με νερό και κρεμοσάπουνο ώστε να φύγει όλο το λάδι και το μοσχοκάρυδο, το άλλο παιδί θα πλύνει τα χέρια του μόνο με νερό οπότε δεν θα φύγει εντελώς το λάδι και το μοσχοκάρυδο και το τρίτο παιδί δεν θα πλύνει καθόλου τα χέρια του.

5. Μέχρι τα 3 παιδιά να επιστρέψουν στην τάξη, οι υπόλοιποι μαθητές, ισάριθμα μοιρασμένοι, σχηματίζουν τρεις σειρές / ομάδες. Τα τρία παιδιά που συμμετέχουν στο πείραμα θα πάει ένα σε κάθε ομάδα και θα δώσει μια θερμή χειραψία με όλα τα παιδιά της ομάδας του.

6. Στη συνέχεια ρωτάτε την κάθε ομάδα πόσοι μολύνθηκαν από τους υποτιθέμενους μικροοργανισμούς. Όπως είναι φυσικό, στην ομάδα που το παιδί δεν είχε πλύνει καθόλου τα χέρια του θα έχουν όλοι οι μαθητές μολυνθεί και οι περισσότεροι ή και όλοι οι μαθητές από το παιδί που

έπλυνε τα χέρια του μόνο με νερό, ενώ κανένας μαθητής δεν θα έχει μολυνθεί στην ομάδα που το παιδί έπλυνε τα χέρια του με νερό και σαπούνι.

ΕΙΚΟΝΑ 1: Σωστό πλύσιμο των χεριών



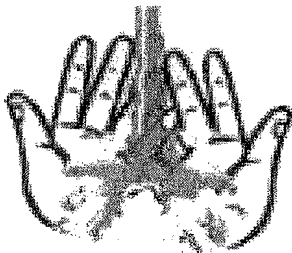
1 ΞΕΡΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ



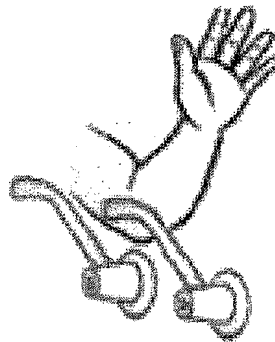
2 ΠΛΗΝΤΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΤΡΙΨΤΕ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 15 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ



3 ΤΡΙΨΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΘΕΤΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΑΝΑΜΕΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΑ ΙΓΥΧΙΑ



4 ΞΕΠΛΑΨΝΕΤΕ ΚΑΛΩΣ



5 ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΗ ΘΡΥΣΗ ΜΕ ΧΑΡΤΙ Η ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΚΤΥΟΝ



6 ΞΕΚΟΥΝΙΣΤΕ ΜΕ ΧΕΙΡΟΠΕΤΣΕΤΑ ΚΑΙ ΠΕΤΑΣΤΕ ΤΗΝ

ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- ✓ Συζητήστε τα αποτελέσματα με τους μαθητές. Ποια αποτελέσματα τους εντυπωσίασαν περισσότερο; Εξηγήστε ότι το σαπούνι καθαρίζει τη λιπαρή ουσία από το δέρμα που χρησιμοποιούν οι μικροοργανισμοί για να κολλούν, να κρύβονται και να πολλαπλασιάζονται.
- ✓ Συζητήστε από πού μπορεί να έχουν προέλθει οι μικροοργανισμοί στα χέρια τους. Δώστε έμφαση στο ότι δεν είναι βλαβεροί όλοι οι μικροοργανισμοί που βρίσκονται στα χέρια. Μπορεί να υπάρχουν και χρήσιμοι μικροοργανισμοί.
- ✓ Τονίστε επίσης, ότι χρειάζεται να πλένουμε τα χέρια μας σωστά, δηλαδή με νερό και σαπούνι (ιδανικά κρεμοσάπουνο και ζεστό νερό). Υπογραμμίστε ότι το 90% των παθογόνων μικροοργανισμών βρίσκονται κάτω από τα νύχια μας.
- ✓ Ρωτήστε τους μαθητές πότε πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας;

Πιθανές απαντήσεις:

τον ερεθισμό μακριά. Στην περίπτωση του κρουολογήματος και της γρίπης, εκατομμύρια σωματίδια του ιού ξεχύνονται με το φτάρνισμα και μολύνουν το σημείο που θα προσγειωθούν και αυτό θα μπορούσε να είναι τα τρόφιμα ή τα χέρια μας.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ: Χαρτί κουζίνας, ένα διαφανές μπουκάλι ψεκασμού (που χρησιμοποιούμε στο σιδέρωμα), κόκκινη, μπλέ ή πράσινη χρωστική τροφίμων (αντί για χρωστική μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οτιδήποτε άλλο μπορεί να βάψει το νερό, π.χ. καφές, νερομπογιά, κλπ), ένα πλαστικό γάντι.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

1. Αρχίστε το μάθημα λέγοντας στους μαθητές ότι πρόκειται να μάθουν πως οι βλαβεροί μικροοργανισμοί μπορούν να μεταδοθούν από το ένα άτομο στο άλλο με το φτάρνισμα και το βήχα.
2. Ζητήστε από τους μαθητές να προσπαθήσουν να θυμηθούν την τελευταία φορά που είχαν κρουολόγημα ή γρίπη. Ζητήστε τους να γράψουν τα ονόματα όλων των άλλων γνωστών τους ατόμων που είχαν αρρωστήσει και αυτοί από κρουολόγημα ή γρίπη την ίδια εποχή. Ζητήστε τους να ονομάσουν εάν μπορούν να θυμηθούν, ποιος εμφάνισε πρώτος τα συμπτώματα. Νομίζουν ότι μπορεί να είχαν κολλήσει το κρουολόγημα / τη γρίπη απ' αυτά τα άτομα;
3. Εξηγήστε στους μαθητές ότι πολλές ασθένειες είναι αερογενείς (βρίσκονται στον αέρα) και μεταδίδονται με μικροσκοπικά σταγονίδια βλέννας ή νερού από το βήχα ή το φτάρνισμα και διαχέονται στον αέρα. Πέστε τους ότι οι ασθένειες που μεταδίδονται μ' αυτό τον τρόπο ποικίλλουν από το κοινό κρουολόγημα και τη γρίπη μέχρι και σπανιότερες και πιο σοβαρές ασθένειες όπως η μηνιγγίτιδα ή η φυματίωση.
4. Συνεχίστε τη συζήτηση για το κρουολόγημα και τη γρίπη, εξηγώντας ότι και τα δύο προκαλούνται από ιούς και όχι από βακτήρια. Εξηγήστε ότι είναι πολύ σημαντικό για την υγεία όλων, οι άνθρωποι να καλύπτουν το στόμα και τη μύτη τους όταν βήχουν και φταρνίζονται. Υπάρχουν μερικές φορές μεγάλες επιδημίες γρίπης όπου χιλιάδες άνθρωποι σε μια χώρα μολύνονται.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

- Καλύψτε με χαρτί κουζίνας την επιφάνεια της έδρας ή 4 θρανία ενωμένα.
- Τοποθετήστε το μπουκάλι ψεκασμού με το χρωματισμένο νερό στη μια άκρη και ο κάθε μαθητής κάνει τον «φταρνιστή», δηλαδή πιέζει το χερούλι και το υγρό ψεκάζεται πάνω στο χαρτί κουζίνας. Πριν το «φτάρνισμα» οι μαθητές μπορούν να προβλέπουν πόσο μακριά και πλατιά θα φθάσει το φτάρνισμα.
- Το επόμενο βήμα είναι να παρατηρήσουν τι συμβαίνει όταν βάζουμε μπροστά στο στόμα το χέρι μας. Ένας μαθητής φοράει το πλαστικό γάντι και τοποθετεί το χέρι του 2-5 εκατοστά

μακριά από το μπουκάλι ψεκασμού. Τα παιδιά συνεχίζουν να φταρνίζονται με το μπουκάλι πάνω στο γαντοφορεμένο χέρι (το οποίο μολύνεται από τα σταγονίδια).

- Τέλος, οι μαθητές θα γνωρίσουν τι συμβαίνει όταν καλύπτουμε το στόμα μας με ένα χαρτομάντιλο όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε. Ένας άλλος μαθητής κρατάει στην παλάμη του ένα χοντρό φύλο από το χαρτί κουζίνας μπροστά στο στόμιο του μπουκαλιού ψεκασμού. Οι άλλοι μαθητές συνεχίζουν «να φταρνίζονται» και παρατηρούν ότι το χαρτομάντιλο προστάτεψε τα χέρια τους από τα σταγονίδια.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

- ✓ Συζητήστε με τους μαθητές τα αποτελέσματα που παρατήρησαν. Ζητήστε τους να κοιτάξουν το γάντι και να προσέξουν ότι οι «μικροοργανισμοί» του ψεκασμού είναι ακόμα πάνω σ' αυτό. Αυτό σημαίνει ότι αν αγγίξουν κάποιον θα του μεταδώσουν τους μικροοργανισμούς. Γι' αυτό μετά το βήχα ή το φτάρνισμα στην παλάμη τους θα πρέπει να πλένουν τα χέρια τους με νερό και σαπούνι.
- ✓ Δείξτε τους το υγρό χαρτομάντιλο και τονίστε τους ότι είναι καλύτερα να φταρνίζονται ή βήχουν μέσα στο χαρτομάντιλο και μετά να το πετούν.
- ✓ Όταν δεν έχουν μαζί τους χαρτομάντιλο είναι καλό να φταρνίζονται ή να βήχουν στο μανίκι τους στο ύψος του εσωτερικού του αγκώνα ή στο εσωτερικό του λαιμού της μπλούζας τους ώστε να μη μεταδίδουν τους μικροοργανισμούς τους σε άλλους.