

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



1. Αποφεύγω να ακουμπώ τα μάτια, τη μύτη και το στόμα μου με τα χέρια μου.

2. Αποφεύγω να χρησιμοποιώ μολύβια , στυλό , μαρκαδόρους κοινής χρήσης. Χρησιμοποιώ μόνο τα προσωπικά μου αντικείμενα .





3. Πίνω νερό από το παγουρίνο μου ή το μπουκαλάκι που έχω πάρει από το σπίτι .

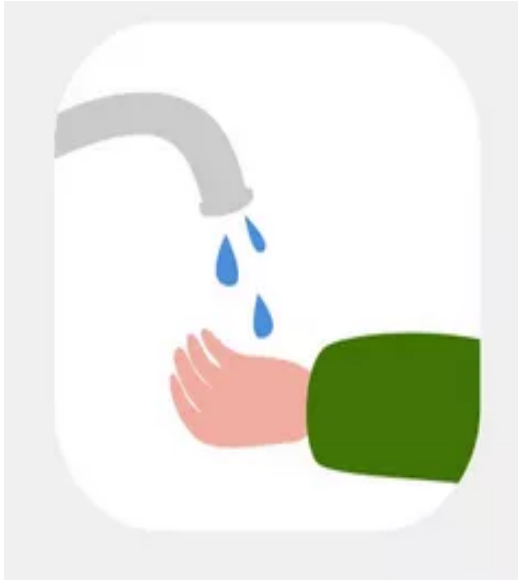
4. Καλύπτω τη μύτη και το στόμα μου με χαρτομάντιλο όταν φτερνίζομαι ή όταν βήχω. Έπειτα το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο το ρίχνω μέσα στο κάδο απορριμμάτων.



5. Πλένω τα χέρια μου με νερό και σαπούνι τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα. Στεγνώνω προσεχτικά τα χέρια μου με χάρτινες χειροπετσέτες απορριμμάτων. Τις χρησιμοποιημένες χειροπετσέτες τις ρίχνω μόνο μέσα στο κάδο απορριμμάτων.



6. Καθαρίζω τα χέρια μου με αντισηπτικό υγρό πριν από τη λήψη τροφής (πρωινό κολατσιό) και μετά από κάθε επίσκεψη μου στην τουαλέτα.



## 7. Αερίζουμε τις τάξεις στα διαλλείματα.



8. Κρατάω απόσταση 1,5 μ. με τους συμμαθητές μου μέσα στην τάξη και στους άλλους χώρους του σχολείου, καθώς και με τους φίλους και γνωστούς σου έξω από το σχολείο.

9. Σε περίπτωση που εμφανίσω πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή ενημερώνω άμεσα τον δάσκαλο / τη δασκάλα μου και τους γονείς μου και παραμένω σπίτι μέχρι να νιώσω τελείως καλά.



10 . ΕΠΙΣΤΡΕΦΩ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ  
ΤΗΡΩ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ  
ΕΙΜΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ !!!