

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 παίρνουν μέτρα προφύλαξης **από τον ιό (SARS-CoV-2) που προκαλεί τη νόσο COVID-19** και να εφαρμόζουν τους κανόνες υγιεινής:
 - Να φορούν **προστατευτική μάσκα** σε εσωτερικούς χώρους καθώς και σε εξωτερικούς όταν υπάρχει συνωστισμός. Συζητήστε μαζί τους τον τρόπο της σωστής χρήσης μάσκας. Επιμείνετε ότι η μάσκα είναι αυστηρά προσωπικό αντικείμενο.
 - Να αποφεύγουν την κοντινή επαφή με άτομα που δεν ανήκουν στο οικογενειακό σας περιβάλλον τηρώντας τη μέγιστη δυνατή **απόσταση** από φίλους, γνωστούς και άγνωστους.
 - Να **πλένουν συχνά τα χέρια τους** με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά με την επιστροφή στο σπίτι, πριν τη λήψη φαγητού και μετά τη χρήση της τουαλέτας.
 - Να κρατούν με ευλάβεια **αποστάσεις από τους ηλικιωμένους και τα ευάλωτα άτομα** της οικογένειας-πρέπει να τους προστατέψουμε!
 - Να **αποφεύγουν τη στενή επαφή με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα** του ιού.
 - Να **βήχουν και να φτερνίζονται στον αγκώνα τους ή σε ένα χαρτομάντιλο**, το οποίο θα πετούν αμέσως σε κάδο απορριμμάτων.
- 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.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

Λίστα με όσα δεν πρέπει να ξεχνάτε!

Προστατέψτε τον εαυτό σας και τους μαθητές σας

- Αφιερώστε **χρόνο για να ενημερώσετε τους μαθητές σας** για τον ιό αλλά και για να τους ενθαρρύνετε να μιλήσουν για τους φόβους τους και τις ανησυχίες τους σχετικά με αυτόν.
- Ενημερώστε τα παιδιά για **την αξία της προστατευτικής μάσκας**, ιδιαίτερα αν δεν μπορούν να τηρηθούν οι απαραίτητες αποστάσεις, τόσο σε κλειστούς χώρους όσο και σε ανοικτούς όταν υπάρχει συνωστισμός. Εκπαιδεύστε τα παιδιά στον τρόπο της σωστής χρήσης προστατευτικής μάσκας. Επιμείνετε ότι η μάσκα είναι αυστηρά προσωπικό αντικείμενο.
- Ενημερώστε τα παιδιά ότι πρέπει **να αποφεύγουν κατά το δυνατόν την κοντινή επαφή** με τα άτομα που δεν ανήκουν στο άμεσο περιβάλλον τους. Στο σχολείο, αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα παιδιά που δεν πηγαίνουν στο ίδιο τμήμα με αυτά. Συνδέστε αυτές τις συστάσεις με τον κύριο τρόπο μετάδοσης του ιού (μικρά σταγονίδια που αποβάλλουμε όταν μιλάμε, τραγουδάμε ή βήχουμε). Ενημερώστε τους να φροντίζουν να κρατούν τις μέγιστες δυνατές αποστάσεις από γνωστούς και άγνωστους έξω από το σχολείο.
- Εκπαιδεύστε τα παιδιά **να πλένουν τα χέρια τους** με σαπούνι και νερό, τρίβοντάς τα για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή να εφαρμόζουν αντισηπτικό διάλυμα χεριών μετά από κάθε διάλειμμα και ιδιαίτερα πριν τη λήψη φαγητού και μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Ενημερώστε τα παιδιά να **μείνουν σπίτι αν νιώθουν άρρωστα**.
- Βοηθήστε τα παιδιά να συμμετέχουν στον συχνό **καθαρισμό των επιφανειών** και των αντικειμένων μέσα στην τάξη (π.χ. θρανία, τσάντες, βιβλία, υπολογιστές κλπ.).
- Ενημερώστε τα παιδιά για το πόσο σημαντικό είναι **να μην ανταλλάσσουν μεταξύ τους αντικείμενα** (π.χ. στυλό, βιβλία, κινητά τηλέφωνα, χαρτονομίσματα, κέρματα κλπ.).
- Παρακολουθείτε καθημερινά **τον αριθμό των μαθητών που λείπουν** και ενημερώστε τον διευθυντή του σχολείου σε περίπτωση που ο αριθμός των απόντων μαθητών αυξάνεται.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Λίστα με όσα δεν πρέπει να ξεχνάς!

Προστάτευσε τον εαυτό σου και το σχολείο σου

- Να φοράς **προστατευτική μάσκα** στους εσωτερικούς χώρους του σχολείου καθώς και στους εξωτερικούς όταν υπάρχει συνωστισμός. Μάθε τον τρόπο της σωστής χρήσης μάσκας. Η μάσκα είναι αυστηρά προσωπικό αντικείμενο.
- Να **αποφεύγεις να έρχεσαι σε κοντινή επαφή** με παιδιά του σχολείου σου, ιδιαίτερα όσα δεν πηγαίνουν στο Τμήμα που πας εσύ. Το ίδιο ισχύει και με τους μεγάλους. Να φροντίζεις να κρατάς τις μέγιστες δυνατές αποστάσεις από φίλους και γνωστούς σου έξω από το σχολείο.
- 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 χρησιμοποιείς αντισηπτικό χεριών.
- Να βήχεις ή να φτερνίζεσαι στον αγκώνα σου ή σε χαρτομάντιλο, το οποίο θα πετάς αμέσως σε κάδο απορριμμάτων.
- Να μην βάζεις τα χέρια σου στο στόμα, στη μύτη ή στα μάτια σου.
- Να μην ανταλλάσσεις αντικείμενα (όπως στυλό, μολύβι, γόμα, κινητό τηλέφωνο, χαρτονομίσματα, κέρματα κλπ.) με τους συμμαθητές σου.
- Εάν εμφανίσεις **πυρετό, βήχα ή άλλα συμπτώματα** να ενημερώσεις άμεσα τους γονείς/κηδεμόνες σου ή τον καθηγητή ή δάσκαλό σου και **να μείνεις σπίτι μέχρι να νιώσεις τελείως καλά**. Με τους γονείς σου θα κρίνετε εάν χρειάζεται ιατρική συμβουλή ή εξέταση.

Πώς θα πρέπει να μιλάω σε παιδιά και έφηβους για τον ιό (SARS-CoV-2) που προκαλεί τη νόσο COVID-19

Συμβουλές για γονείς και εκπαιδευτικούς

- Να παραμένετε ήρεμοι και καθησυχαστικοί απέναντι στα παιδιά, λειτουργώντας ως πρότυπο συμπεριφοράς για αυτά.
- Να ακούτε και να συζητάτε μαζί τους, ενθαρρύνοντάς τα να μοιραστούν μαζί σας τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, τόσο τα ευχάριστα όσο και τα δυσάρεστα.
- Ενημερώστε τα παιδιά 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 στα παιδιά.
- Ενθαρρύνετε τα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους στην αναζήτηση από τους ίδιους αξιόπιστων 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.

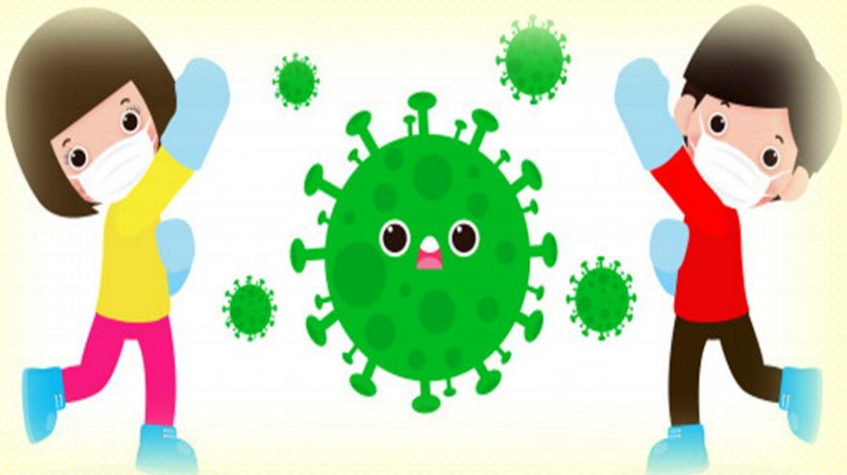
- Να αποφεύγετε την απόδοση ευθυνών και την αρνητική κριτική απέναντι σε ένα άτομο που νόσησε και να εξηγήσετε στα παιδιά για ποιους λόγους δεν ευθύνεται το ίδιο το άτομο, καταπολεμώντας έτσι την εμφάνιση φαινομένων στιγματισμού και σχολικού εκφοβισμού.
- Ενθαρρύνετε τη συχνή συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε δραστηριότητες που τους αποφορτίζουν και τους χαλαρώνουν

A group of cartoon characters, including SpongeBob, Patrick, and Minnie Mouse, are shown wearing face masks.

Οι φίλοι σου
φορούν μάσκα
για να
πολεμήσουν τον
κορωνοϊό
Εσύ;

A boy wearing a mask and gloves is shown in a fighting stance, ready to punch a large green virus character.

Δεν φτάνει να
φοράς μόνο εσύ
μάσκα για να τον
νικήσεις.

Two children, a girl and a boy, both wearing masks and gloves, are shown fighting a large green virus character and several smaller ones.

Η δύναμη
είναι στους
πολλούς!!

Four diverse children, all wearing masks and carrying backpacks, are shown running happily towards the right.

Φορέσαμε όλοι
μάσκα και τα
καταφέραμε !!!

Φόρεσε μάσκα

Μείωσε τον κίνδυνο μετάδοσης

Φορέας COVID -19

Άλλοι



Μέγιστος
κίνδυνος
90%



Υψηλότερος
κίνδυνος
30%



Χαμηλός
κίνδυνος
5%



Ελάχιστος
κίνδυνος
1,5%



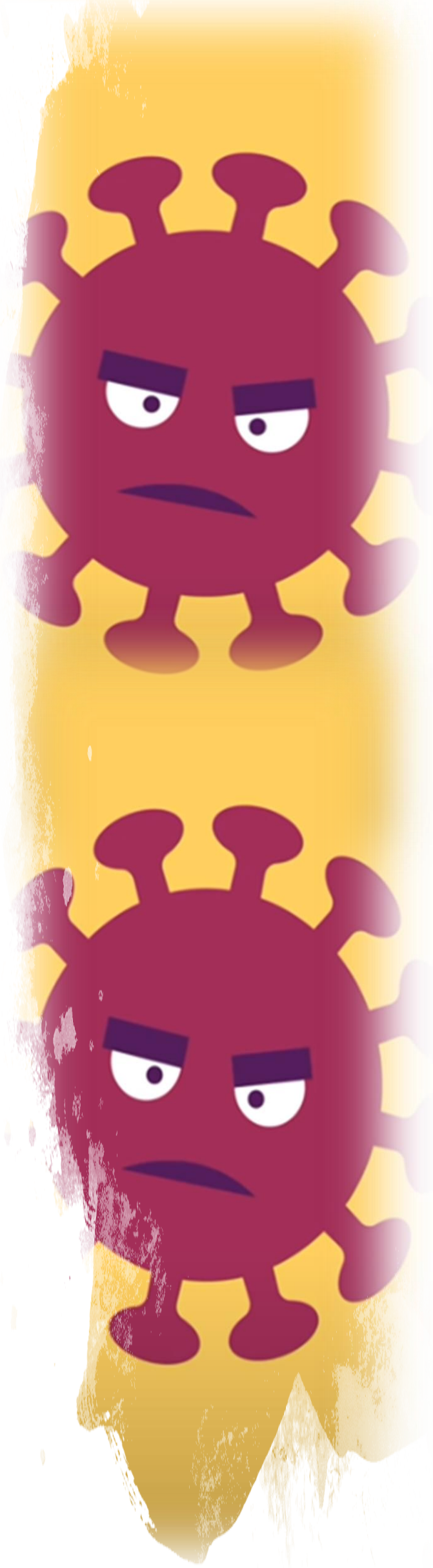
Ο πολεμιστής έχει την ασπίδα του..... Εμείς τη μάσκα !!!

Ο κορωνοϊός είναι ένας ιός που μολύνει τον άνθρωπο. Είναι τόσο μικρός που μπορούμε να τον δούμε μόνο με ειδικό μικροσκόπιο. Δυστυχώς κολλάει πολύ εύκολα από τον ένα στον άλλον.

Συνήθως προκαλεί βήχα και πυρετό και μας κάνει να νιώθουμε κουρασμένοι. Εμείς τα παιδιά δεν αρρωσταίνουμε σοβαρά και μερικές φορές μπορεί να μην το καταλάβουμε ότι κολλήσαμε. Οι μεγάλοι όμως και κυρίως οι γιαγιάδες και οι παππούδες μας μπορεί να αρρωστήσουν βαριά και να νοσηλευτούν στο νοσοκομείο για πολλές ημέρες, ή να κινδυνεύσει και η ζωή τους.

Για να περιορίσουμε τη κυκλοφορία του ιού πρέπει όλοι μαζί να προσπαθήσουμε!!! Πρέπει να ακολουθούμε συνεχώς 4 χρυσούς κανόνες:

1. Κρατάμε αποστάσεις μεταξύ μας ειδικά όταν δεν φοράμε μάσκα
2. Φτερνιζόμαστε και βήχουμε μόνο στο χαρτομάντηλο ή μέσα στον αγκώνα μας
3. Πλένουμε προσεκτικά τα χέρια μας
4. Φοράμε ΟΛΟΙ μάσκα



Πώς φοράω σωστά τη μάσκα μου



Πλένω τα χέρια μου με νερό και σαπούνι ή τρίβω καλά με αλκοολούχο αντισηπτικό.



Πιάνω τη μάσκα από τα λαστιχάκια
Η ανοιχτόχρωμη πλευρά είναι αυτή που θα αγγίξει το πρόσωπό μου.



Περνάω τα λαστιχάκια στα αυτιά.



Πιέζω το έλασμα πολύ ελαφρά ώστε να αγκαλιάσει τη μύτη μου.



Τραβώ προσεκτικά το κάτω μέρος ώστε να αγκαλιάσει το πηγούνι μου.



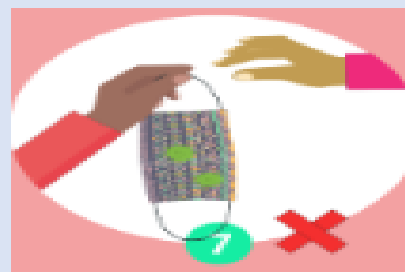
Δεν αγγίζω τη μάσκα όταν τη φοράω.



Αλλάζω τη μάσκα όταν την νιώσω υγρή.
Την αφαιρώ από τα λαστιχάκια και την τοποθετώ στο σακουλάκι της.



Πλένω τα χέρια μου με νερό και σαπούνι ή τρίβω καλά με αλκοολούχο αντισηπτικό.



Δεν μοιράζομαι τη μάσκα μου.

Η μάσκα δεν προσφέρει καμιά
προστασία όταν τη φοράς όπως
φαίνεται παρακάτω
Αντιθέτως μπορεί να είναι
επικίνδυνη



Φροντίζω τη μάσκα μου

- Πλένω τη μάσκα στο πλυντήριο ή στο χέρι με νερό σε θερμοκρασία μεγαλύτερη από 60 °C και απορρυπαντικό.



- Απλώνω τη μάσκα να στεγνώσει.



- Σιδερώνω πολύ καλά.



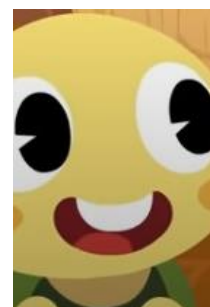
- Ελέγχω αν η μάσκα μου είναι φθαρμένη ή σχισμένη.



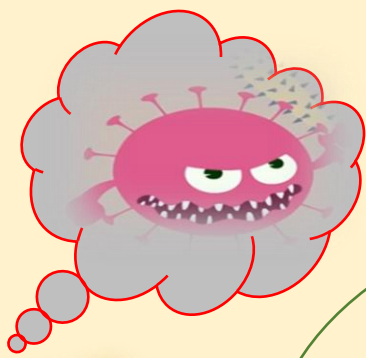
- Φορώ πάντα καθαρή μάσκα.

- Έχω μαζί μου τουλάχιστον δύο μάσκες προστατευμένες την καθεμία στο δικό της σακουλάκι.





Ο Μασκούλης βρίσκει τον τρόπο
να πολεμήσει τον νέο εχθρό των
ανθρώπων



Τι τρομερός εχθρός είναι
αυτός ο νέος ιός!!! Ανησυχώ
για τον παππού και τη
γιαγιά! Ανησυχώ για μένα
και τους φίλους μου!
Πως θα μπορέσουμε να τον
νικήσουμε;

Μη τρομάξεις
Μασκούλη!!
Οι ιοί υπήρχαν πάντα
και απειλούσαν την
υγεία και τη ζωή μας.
Οι άνθρωποι όμως
ΕΝΩΜΕΝΟΙ κατάφεραν
να τους νικήσουν. Το
ίδιο θα κάνουμε και
τώρα.



Πόσο μεγάλος είναι;
Τι μπορεί να μου
κάνει;

Είναι τοσοδούλης και
μπταίνει από τη μύτη και το
στόμα μας. Τα παιδιά
συνήθως δεν αρρωσταίνουν
βαριά, μόνο λίγο βήχα, και
πυρετό κάνουν. Οι μεγάλοι
άνθρωποι, όμως, μπορεί να
αρρωστήσουν πολύ
σοβαρά.





Τι πρέπει να κάνουμε για
να τον πολεμήσουμε;

Πρέπει να κρατάμε
απόσταση από τους
διπλανούς μας,
αλλιώς να φοράμε
πάντα μάσκα.

Πρέπει να πλένουμε
συχνά τα χέρια μας ή να
τα τρίβουμε με το
αντισηπτικό



Πρέπει να
φτερνιζόμαστε και να
βήχουμε μόνο στο
χαρτομάντιλο ή μέσα
στον αγκώνα μας για να
φυλακίσουμε τους ιούς
που προσπαθούν να
τρέξουν μακριά

Και το βασικότερο όπλο
μας.....
Να φοράμε σωστά τη
μάσκα μας!!!



Πόσο μου αρέσουν οι
χρωματιστές μάσκες,
μοιάζουν με πολύχρωμα
συννεφάκια!

Θα σου πω τα
μυστικά για να τη
φοράς σωστά και να
προστατεύσεις τον
εαυτό σου και όλους
όσους αγαπάς



1. Πλένω τα χέρια μου πολύ καλά.
2. Πιάνω τη μάσκα από τα λαστιχάκια και τα περνάω στα αυτιά μου.
3. Πιέζω το συρματάκι ελαφρά γύρω από τη μύτη.
4. Τραβάω πολύ σιγά το κάτω μέρος της μάσκας για να κρύψω και το πηγούνι μου.
5. Το στόμα και η μύτη μου πρέπει πάντα να είναι κρυμμένα πίσω από αυτό το υφασμάτινο συννεφάκι.
6. Δεν την αγγίζω μπροστά όση ώρα τη φοράω.
7. Βγάζω τη μάσκα από τα λαστιχάκια και την βάζω προσεκτικά στο σακουλάκι της.
8. Πλένω αμέσως μετά τα χέρια μου.
9. Δεν μοιράζομαι ποτέ τη μάσκα με τους φίλους μου.
10. Τοποθετώ τη βρώμικη μάσκα στο σακουλάκι για να την πλύνει η μαμά μου.



Ναι !!! Τα θυμάμαι όλα !
Τώρα τα λέω εγώ τα
κύρια βήματα

