



ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΟΪΟ SARS-CoV-2 (COVID-19) ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΔΗΜΟΤΙΚΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

31 Αυγούστου 2020

Σκοπός των παρακάτω οδηγιών είναι η ενημέρωση των εκπαιδευτικών και του άλλου προσωπικού των **Δημοτικών Σχολείων** της χώρας (και μέσω αυτών και των μαθητών) σχετικά με την επαναλειτουργία των σχολείων από τον Σεπτέμβριο του 2020, τη λοίμωξη COVID-19, τα μέτρα πρόληψης της διασποράς του ιού, τις απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εμφάνισης περιστατικού ύποπτου για λοίμωξη COVID-19 και γενικά την ασφαλή επαναλειτουργία των σχολείων. Οι οδηγίες αφορούν επίσης τη λειτουργία των **Κέντρων Δημιουργικής Απασχόλησης Παιδιών Τυπικής Ανάπτυξης (ΚΔΑΠ)**.

Η **συνέχιση της λειτουργίας των σχολείων κατά τη διάρκεια της πανδημίας** –που αναμένεται ότι θα συνεχιστεί κατά τους επόμενους μήνες– είναι εξαιρετικά σημαντική. Η παρουσία των παιδιών στο σχολείο, ιδιαίτερα αυτών που είναι μικρής ηλικίας, είναι απαραίτητη και δεν μπορεί να αντικατασταθεί με την αποκλειστική εξ αποστάσεως ηλεκτρονική διδασκαλία. Η παρουσία στο σχολείο είναι σημαντική για την εκπαιδευτική διαδικασία, την απόκτηση νέων γνώσεων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Επιπλέον, οι δημιουργικές σχέσεις με τους συμμαθητές και τους διδάσκοντες, η συμμετοχή στο παιχνίδι και τις αθλητικές δραστηριότητες έχουν μεγάλη σημασία για την κοινωνική και συναισθηματική ολοκλήρωση των παιδιών και των εφήβων, τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Η πλήρης λειτουργία του σχολείου είναι σημαντική και για τους εργαζόμενους γονείς που έτσι έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν στην παραγωγική διαδικασία.

Η έναρξη της σχολικής χρονιάς γίνεται με **πλήρη λειτουργία των σχολείων**. Ωστόσο, άλλες μορφές λειτουργίας (π.χ. εξ αποστάσεως διαδικτυακή διδασκαλία σε συνδυασμό με εναλλάξ παρουσία στο σχολείο μέρους των μαθητών) μπορεί να απαιτηθούν εάν τα επιδημιολογικά δεδομένα μεταβληθούν –είτε στο σύνολο της χώρας είτε σε επιμέρους πιο επιβαρυνμένες περιοχές– και θα πρέπει να υπάρχει ετοιμότητα για αυτό.

Η **ασφαλής λειτουργία** των σχολείων έχει θεμελιώδη σημασία, ώστε να προληφθεί κατά το δυνατόν η διασπορά του ιού στον χώρο των σχολείων. Εξαιρετικά σημαντικό είναι επίσης, στη περίπτωση που υπάρξουν κρούσματα σε μια σχολική μονάδα, να περιχαρακωθεί η διασπορά ώστε να μειώσει τον αριθμό δευτερογενών κρουσμάτων ιδιαίτερα σε άτομα που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού.

Η ασφαλής λειτουργία των σχολείων βασίζεται στη **συστηματική εφαρμογή πολλαπλών μέτρων προφύλαξης που λειτουργούν ως σύνολο**:

- προσπάθεια για τήρηση αποστάσεων μεταξύ μαθητών και μαθητών-εκπαιδευτικών, όσο είναι εφικτό, σε συνδυασμό με τη λειτουργία του σχολείου σε σταθερές ομάδες παιδιών οι οποίες συστηματικά δεν έρχονται σε επαφή μεταξύ τους
- συχνή και ορθή εφαρμογή υγιεινής των χεριών (πλύσιμο με σαπούνι και νερό ή/και εφαρμογή αντισηπτικού χεριών)
- σωστή χρήση κατάλληλης προστατευτικής μάσκας (υφασμάτινης ή απλής χειρουργικής) τόσο από εκπαιδευτικούς όσο και από μαθητές με μέριμνα για τη σχετική εκπαίδευση· στο σχολείο συνιστάται η ευρεία χρήση υφασμάτινης μάσκας (με ελάχιστες εξαιρέσεις – βλ. Παράρτημα II), αλλά μπορεί να χρησιμοποιείται και απλή χειρουργική μάσκα
- καλός αερισμός των αιθουσών, καθαριότητα χώρων και τακτική εφαρμογή απολυμαντικού σε επιφάνειες
- αποφυγή μεγάλων συναθροίσεων μαθητών και επίσκεψης στο σχολείο άλλων ατόμων όταν αυτό δεν είναι απαραίτητο
- αποχή από το σχολείο όσων εκδηλώνουν πυρετό ή/και άλλα συμπτώματα συμβατά με COVID-19, προστασία μαθητών και εκπαιδευτικών που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες.

Τα μέτρα αυτά επεξηγούνται αναλυτικά παρακάτω.

Είναι σημαντικό **να ορίζονται και να συμφωνούνται σε τοπικό επίπεδο** οι ακριβείς τρόποι εφαρμογής των γενικών αρχών των μέτρων προφύλαξης στα σχολεία, με πρωτοβουλία και επινοητικότητα τόσο σε σχέση με την όλη οργάνωση της σχολικής ζωής όσο και σε σχέση με την αξιοποίηση χώρων και άλλων πόρων που ενδεχομένως διατίθενται στην κάθε σχολική και ευρύτερη κοινότητα.

Πληροφορίες για τη λοίμωξη COVID-19 στα παιδιά και το ρόλο των σχολικών μονάδων στη μετάδοση του ιού

Η λοίμωξη COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) οφείλεται στον ιό SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) ο οποίος μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω αναπνευστικών σταγονιδίων που αποβάλλονται μέσω της ομιλίας και ιδιαίτερα μέσω βήχα ή παταμού, ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις του αναπνευστικού συστήματος (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών όταν αυτά έρχονται σε επαφή με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια, ή με επιμολυσμένες επιφάνειες). Ο μέσος χρόνος επώασης της νόσου, δηλαδή το χρονικό διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ της μόλυνσης και της εκδήλωσης των συμπτωμάτων, είναι 5-6 ημέρες, ενώ κυμαίνεται από 2 έως 14 ημέρες.

Λιγότερο από 5% των καταγεγραμμένων κρουσμάτων στην Ευρωπαϊκή Ένωση αφορά παιδιά, ενώ διεθνώς το ποσοστό των προσβεβλημένων παιδιών κυμαίνεται από 1-7%, σύμφωνα με τα δεδομένα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Η λοίμωξη COVID-19 στα παιδιά συνήθως εκδηλώνεται με ηπιότερα συμπτώματα ή

είναι ασυμπτωματική και εμφανίζει σημαντικά μικρότερη θνητότητα. Ειδικότερα, στην Ευρωπαϊκή Ένωση η θνητότητα σε ηλικίες κάτω των 19 ετών υπολογίζεται σε ποσοστό 0,03%.

Τα συχνότερα συμπτώματα της λοίμωξης COVID-19 στα παιδιά είναι **πυρετός και βήχας**. Άλλα συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν είναι:

- Δυσκολία στην αναπνοή
- Μυαλγίες
- Ρίγος
- Πονοκέφαλος
- Δυσκαταποσία
- Ρινική καταρροή/συμφόρηση
- Ναυτία / έμετος
- Κοιλιακός πόνος, διαρροϊκές κενώσεις

Σύμφωνα με τα δεδομένα του Ευρωπαϊκού Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ECDC) το ποσοστό των νοσηλευόμενων παιδιών είναι υψηλότερο στην ηλικιακή ομάδα 0-4 ετών (10%), ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τα παιδιά ηλικίας 5-11 ετών και 12-18 ετών, έχει βρεθεί 3% και 4% αντίστοιχα. Τα νεογνά και τα βρέφη αποτελούν την πιο ευάλωτη ηλικιακή ομάδα μεταξύ των παιδιών για την εμφάνιση σοβαρής λοίμωξης. Η συνύπαρξη υποκείμενων νοσημάτων σε παιδιά και εφήβους, αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση σοβαρής νόσου και ανάγκης νοσηλείας σε Μονάδες Εντατικής Θεραπείας. Σε κάποιες χώρες έχουν αναφερθεί μεμονωμένα περιστατικά παιδιών με πολυοργανικό φλεγμονώδες σύνδρομο, που εκδηλώνεται έπειτα από έκθεση στον ιό SARS-CoV-2 και αποτελεί συστηματική εκδήλωση της νόσου με επίμονο πυρετό και δυσλειτουργία ζωτικών οργάνων. Σπάνιες επίσης επιπλοκές της νόσου στα παιδιά, είναι η μυοκαρδίτιδα και η νεφρική δυσλειτουργία.

Αποτελέσματα μελετών καταδεικνύουν ότι τα παιδιά δεν αποτελούν τη συνήθη πηγή μετάδοσης του ιού SARS-CoV-2, σε αντίθεση με το ρόλο που διαδραματίζουν στη διασπορά άλλων αναπνευστικών ιών όπως ο ιός της εποχικής γρίπης.

Σύμφωνα με τα μέχρι στιγμής διαθέσιμα δεδομένα, η πλειονότητα των παιδιών με λοίμωξη COVID-19, έχει καταγραφεί στο πλαίσιο ενδοοικογενειακής μετάδοσης. Από τα αποτελέσματα διερεύνησης περιστατικών που ανιχνεύθηκαν σε σχολικό περιβάλλον, προκύπτει ότι η μετάδοση της νόσου μεταξύ των παιδιών και από παιδιά σε ενήλικες είναι μάλλον ασυνήθης και συνεπώς, με την προϋπόθεση της συστηματικής εφαρμογής των απαραίτητων μέτρων προφύλαξης, οι εκπαιδευτικές μονάδες δεν αποτελούν περιβάλλον με αυξημένη δυναμική διασποράς του ιού σε σχέση με ανάλογους χώρους κοινωνικής δραστηριότητας των παιδιών.

Από τα στοιχεία του ECDC προκύπτει ότι η αναστολή λειτουργίας των σχολικών μονάδων όταν δε συνδυάζεται με άλλα μέτρα, δεν φαίνεται να συμβάλλει αποτελεσματικά στον περιορισμό της διασποράς του ιού στην κοινότητα και δεν προσφέρει επιπλέον προστασία για την υγεία των παιδιών.

Χρήση μάσκας

Η χρήση μάσκας προτείνεται από τον ΠΟΥ και τη UNICEF ως μέρος ενός συνόλου μέτρων δημόσιας υγείας, όπως η τήρηση κοινωνικών αποστάσεων, η υγιεινή των χεριών, η αναπνευστική υγιεινή και ο επαρκής φυσικός αερισμός των κλειστών χώρων, για την πρόληψη και τον έλεγχο της μετάδοσης συγκεκριμένων αναπνευστικών ιών συμπεριλαμβανομένων των ιών SARS-CoV-2 και γρίπης.

Δεδομένου ότι ο ιός μεταδίδεται μέσω σταγονιδίων που παράγονται από άτομο που έχει μολυνθεί είτε εμφανίζει συμπτώματα είτε όχι, η χρήση της μάσκας προστατεύει το άτομο που τη φορά αλλά ακόμη περισσότερο τους άλλους. Η ευρεία χρήση της μάσκας συμβάλλει σημαντικά στον περιορισμό της μετάδοσης της λοίμωξης και κατά συνέπεια στη διατήρηση της κοινωνικής δραστηριότητας και τη συνέχιση της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Η σωστή χρήση μάσκας έχει αποδειχθεί ότι είναι ασφαλής και μπορεί να προστατεύσει αποτελεσματικά από τη μετάδοση της λοίμωξης. Για τους λόγους αυτούς πολλοί διεθνείς οργανισμοί συστήνουν την καθολική χρήση μάσκας στην κοινότητα αλλά και στο σχολείο. Με την καθολική χρήση της μάσκας στο σχολείο προστατεύονται όχι μόνο τα ίδια τα παιδιά αλλά και οι ενήλικοι της οικογένειας και ιδιαίτερα τα άτομα αυξημένου κινδύνου, όπως οι ηλικιωμένοι και άτομα με υποκείμενα χρόνια νοσήματα.

Η αποτελεσματική εφαρμογή της μάσκας σε διάφορα επίπεδα των εκπαιδευτικών βαθμίδων προϋποθέτει τη συνεκτίμηση των αναπτυξιακών δεξιοτήτων των παιδιών και τη συστηματική εκπαίδευσή τους στις ορθές διαδικασίες εφαρμογής και απόρριψης όπως και την καθοδήγηση και ενεργητική επίβλεψη της συμμόρφωσης σε αυτές. Κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας και σε συνθήκες ηρεμίας των παιδιών στην τάξη, οι εκπαιδευτικοί μπορούν σε τακτά διαστήματα να δίνουν τη δυνατότητα στα παιδιά για «διάλειμμα μάσκας» ώστε να επέρχεται αποφόρτιση των παιδιών και να ενισχύεται η σωστή χρήση της μάσκας.

Περισσότερες πληροφορίες για την ορθή χρήση μάσκας από τα παιδιά περιλαμβάνονται στο Παράρτημα II.

(Α) Γενικά προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2 και άλλων ιών του αναπνευστικού, στις εκπαιδευτικές μονάδες

1. Γενικές οδηγίες

- Είναι σημαντικό να γίνεται συστηματική εκπαίδευση των παιδιών, με επίδειξη του τρόπου εφαρμογής των μέτρων προφύλαξης, με πρακτική εξοικείωση των παιδιών υπό την επίβλεψη των εκπαιδευτικών, με επεξήγηση της λογικής των μέτρων σε συνδυασμό με τη συζήτηση των χαρακτηριστικών του ιού και της νόσου με τρόπο κατάλληλο για την κάθε ηλικία.

- Είναι, επίσης, σημαντικό να συνεχιστούν ή να διαμορφωθούν οι δυνατότητες για πραγματοποίηση οργανωμένης διαδικτυακής εκπαίδευσης εάν το επιβάλουν οι συνθήκες καθώς και στην περίπτωση παιδιών που δεν θα είναι δυνατή η προσέλευσή τους στο σχολείο λόγω σοβαρού νοσήματος, σύμφωνα με το Παράρτημα Ι.
- Σε κάθε σχολική μονάδα πρέπει να γίνουν οι απαραίτητες ρυθμίσεις ώστε τα άτομα του προσωπικού που ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου να αναλαμβάνουν εργασίες που έχουν πολύ χαμηλό κίνδυνο έκθεσης ή δεν απαιτούν προσέλευση στο σχολείο (Καθορισμός ομάδων αυξημένου κινδύνου για σοβαρή λοίμωξη COVID 19.(Αριθμ. ΔΙΔΑΔ/Φ.64/346/9011 ΦΕΚ Β' 1856/15.05.2020)
- Τα παιδιά και τα μέλη του προσωπικού που εμφανίζουν πυρετό ή/και άλλα συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID-19 απαγορεύεται να προσέρχονται στο σχολείο. Συστήνεται προς τους γονείς ο έλεγχος των παιδιών για ενδεχόμενη εμφάνιση συμπτωμάτων (πιθανώς και με θερμομέτρηση) πριν την αναχώρησή τους από το σπίτι.
- Κάθε σχολική μονάδα πρέπει να καταγράφει συστηματικά τις αναφορές για συμπτώματα συμβατά με COVID-19 σε παιδιά ή/και μέλη του προσωπικού και να παρακολουθεί την πορεία τους.

2. Οδηγίες ατομικής υγιεινής

- Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την παρακολούθηση μαθημάτων ή την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού ή πυρετό.
- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει πυρετό ή συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Αποφυγή κοινής χρήσης των μολυβιών, των στυλό, των μαρκαδόρων και άλλων προσωπικών αντικειμένων. Το κάθε παιδί θα πρέπει να χρησιμοποιεί μόνο τα δικά του αντικείμενα.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να πίνουν νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα, καθώς και να χρησιμοποιούν κοινά σκεύη όπως ποτήρια και μπουκάλια. Συστήνεται η χρήση ατομικού μπουκαλιού ή παγουριού από το κάθε παιδί.
- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα όταν είναι εμφανώς λερωμένα, και οπωσδήποτε πριν τη λήψη τροφής και υγρών, μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα και μετά από πιθανή επαφή με εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά. Θα ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.

- Η υγιεινή των χεριών για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, που θα βρίσκεται κοντά στην είσοδο κάθε αίθουσας διδασκαλίας, θα πρέπει να εφαρμόζεται συχνά και σε κάθε περίπτωση που αυτό κρίνεται απαραίτητο, κατά προτίμηση υπό την εποπτεία εκπαιδευτικού της τάξης, ιδιαίτερα για τα μικρότερα παιδιά.
- Συστήνεται η εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος πριν και μετά τη χρήση εξοπλισμού, όπως πληκτρολόγιο υπολογιστή, σε περίπτωση που αυτός είναι κοινόχρηστος.
- Ευαισθητοποίηση και εγρήγορση για την πρώιμη αναγνώριση συμπτωμάτων. Σε περίπτωση εμφάνισης ακόμα και ήπιων συμπτωμάτων συμβατών με λοίμωξη COVID-19 (π.χ. βήχας, πυρετός, πονόλαιμος, γαστρεντερικά συμπτώματα) παραμονή στο σπίτι και ενημέρωση των υπευθύνων. Η ένδειξη για διενέργεια εργαστηριακού ελέγχου θα τίθεται κατά περίπτωση ανάλογα με την κρίση του θεράποντος ιατρού και τα επιδημιολογικά δεδομένα σε επίπεδο τμήματος, σχολείου ή/και γεωγραφικής περιοχής.
- Για την καλύτερη εκπαίδευση των παιδιών, μπορεί να τοποθετούνται σε διάφορους χώρους του σχολείου αφίσες ή εικόνες με τον ενδεδειγμένο τρόπο εφαρμογής των μέτρων ατομικής υγιεινής.

3. Τήρηση κοινωνικών αποστάσεων και περιβαλλοντικά μέτρα

- Διασφάλιση ασφαλούς τρόπου μεταφοράς των μαθητών από και προς το σχολείο. Σε περίπτωση που η μεταφορά γίνεται με σχολικά λεωφορεία, συστήνεται η τοποθέτηση του μαθητή σε προκαθορισμένη θέση η οποία δε θα αλλάζει. Παιδιά ίδιας οικογένειας και παιδιά που ανήκουν στο ίδιο σχολικό τμήμα προτιμάται να κάθονται σε διπλανές θέσεις. Η συστηματική χρήση μάσκας καθ' όλη τη διάρκεια της διαδρομής από όλους τους επιβάτες, είναι απαραίτητη. Εάν υπάρχει δυνατότητα, να παραμένουν κενές θέσεις ανάμεσα στους επιβάτες. Στα σχολικά λεωφορεία συνιστάται να υπάρχουν ανοικτά παράθυρα όσο επιτρέπουν οι καιρικές συνθήκες. Εάν δεν μπορεί να αποφευχθεί η χρήση πούλμαν με παράθυρα που δεν ανοίγουν, ρύθμιση εξαερισμού σε εισαγωγή αέρα (όχι ανακύκλωση), εάν είναι δυνατόν από σημεία της οροφής.
- Αποφυγή του συνωστισμού και περιορισμός των επαφών μεταξύ παιδιών-γονέων-προσωπικού κατά την προσέλευση και αποχώρηση από το σχολείο. Εφαρμογή πρακτικών μέτρων για τήρηση αποστάσεων(π.χ. γραμμές στο δάπεδο).
- Τήρηση της μέγιστης δυνατής απόστασης μεταξύ των θέσεων των μαθητών στην τάξη σύμφωνα με τις εκάστοτε χωροταξικές δυνατότητες. Θα πρέπει να καταβάλλεται κάθε δυνατή προσπάθεια για την αξιοποίηση των διαθέσιμων χώρων, ώστε να τηρείται η μέγιστη απόσταση μεταξύ των θρανίων των μαθητών δεδομένων των συνθηκών που υπάρχουν.
- Προσανατολισμός των θρανίων προς την ίδια κατεύθυνση ώστε να μειώνεται η έκθεση των μαθητών σε σταγονίδια από βήχα ή φτάρνισμα

- Η καθολική χρήση προστατευτικής μάσκας από τους μαθητές, το εκπαιδευτικό και το λοιπό προσωπικό των σχολείων, είναι απαραίτητη. Η μάσκα θα πρέπει να εφαρμόζεται αμέσως με την προσέλευση στο σχολείο. Θα πρέπει, επίσης, να εφαρμόζεται πριν την είσοδο στις αίθουσες διδασκαλίας. Η χρήση της μάσκας είναι επίσης απαραίτητη κατά την ετοιμασία ή/και επιμέλεια φαγητού καθώς και σε όλους τους κλειστούς χώρους του σχολείου (π.χ. αίθουσες διδασκαλίας, γραφεία διδασκόντων, διοικητικές υπηρεσίες κλπ.). Σε εξωτερικούς χώρους, η εφαρμογή της μάσκας είναι απαραίτητη όταν υπάρχει συνωστισμός. Η σωστή χρήση της μάσκας είναι πολύ σημαντική (<https://eody.gov.gr/covid-19-odigies-gia-ti-chrisi-maskas-apo-to-koino/> και Παράρτημα II)
- Οι αίθουσες διδασκαλίας να χρησιμοποιούνται όσο είναι δυνατό, αποκλειστικά από συγκεκριμένο τμήμα μαθητών, ώστε να είναι μειωμένες οι πιθανότητες μετάδοσης του ιού μεταξύ τμημάτων. Ενθάρρυνση για διενέργεια του μαθήματος σε εξωτερικό χώρο εάν και όταν αυτό είναι εφικτό
- Σύσταση για μη μετακίνηση των μαθητών σε άλλες αίθουσες από την προκαθορισμένη του τμήματος τους, αλλά εναλλαγή των διδασκόντων εφόσον αυτό είναι εφικτό.
- Εάν δεν μπορεί να αποφευχθεί η χρήση κάποιας αίθουσας από περισσότερα τμήματα, θα πρέπει να μεσολαβεί καλός καθαρισμός του χώρου και των επιφανειών σύμφωνα με τις οδηγίες του Παραρτήματος III και αρκετός χρόνος (τουλάχιστον 15 min) ώστε να αεριστεί επαρκώς η αίθουσα. Σε χώρους εργαστηρίων όπως πληροφορικής, συστήνεται σχολαστικός καθαρισμός του εξοπλισμού μετά από κάθε χρήση
- Συστηματική αποφυγή ανάμιξης των μαθητών που δεν ανήκουν στο ίδιο τμήμα ή στην ίδια σταθερή ομάδα παιδιών σε όλες τις εκδηλώσεις της σχολικής ζωής, περιλαμβανομένων ιδιαίτερα των διαλειμμάτων και της διδασκαλίας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ειδική διαγράμμιση στο προαύλιο για την οριοθέτηση του «χώρου» κάθε τμήματος ή σταθερής ομάδας παιδιών. Εάν υπάρχει η δυνατότητα, προαυλισμός σε διαφορετικό χρόνο ή/και χώρο.
- Μέριμνα για την αποφυγή δημιουργίας συνωστισμού στους διαδρόμους του σχολείου και χάραξη (βελάκια) της κατεύθυνσης προς την οποία θα πρέπει να κινούνται οι μαθητές
- Μέριμνα για την αποφυγή ανάμιξης και αλληλεπίδρασης παιδιών από διαφορετικά τμήματα κατά τη λήψη γεύματος στο σχολείο (π.χ. ολοήμερο σχολείο). Προτείνεται η λήψη των γευμάτων στο θρανίο των παιδιών στην τάξη τους ή και σε άλλο χώρο με την τήρηση των απαραίτητων αποστάσεων (π.χ. τραπεζαρία, προαύλιο). Μπορεί, επίσης, το φαγητό που παρέχεται στο σχολείο να μεταφέρεται και να καταναλώνεται στο σπίτι.
- Χρήση σκευών μιας χρήσης, αν είναι εφικτό, ή αυστηρά ατομικών σκευών. Ενημέρωση των μαθητών να μη μοιράζονται μεταξύ τους το φαγητό και το νερό τους

- Τήρηση της κοινωνικής απόστασης και των κανόνων ατομικής υγιεινής όσο είναι δυνατό κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Μέριμνα για την αποφυγή ανάμιξης παιδιών διαφορετικών τμημάτων σε οργανωμένες ή μη αθλητικές δραστηριότητες
- Τα παιδιά ΔΕΝ πρέπει να φέρνουν μαζί τους παιχνίδια στο σχολείο (π.χ. μπάλες, κούκλες κλπ.).
- Σχετικά με τις μπάλες και λοιπά όργανα γυμναστικής/αθλοπαιδιών, τα παιδιά κάθε τμήματος πρέπει να παίζουν μόνο μεταξύ τους χρησιμοποιώντας συγκεκριμένη μπάλα (ή μπάλες), με την έγκριση ή/και επίβλεψη εκπαιδευτικού.
- Οι μπάλες πρέπει να πλένονται με σαπούνι/ απορρυπαντικό και νερό και να εφαρμόζεται σ' αυτές απολυμαντικό στο τέλος κάθε ημέρας (ή και κατά τη διάρκειά της εάν εναλλάσσονται τα τμήματα που παίζουν με αυτές).Ως απολυμαντικό μπορεί να χρησιμοποιείται αλκοολούχο διάλυμα 70-90% ή αραιωμένη οικιακή χλωρίνη (βλ. Παράρτημα για λεπτομέρειες).
- Τήρηση απόστασης στη σειρά αναμονής στην τουαλέτα και κατά την είσοδο-έξοδο από την αίθουσα
- Σύσταση για αποφυγή διοργάνωσης εκπαιδευτικών εκδρομών. Επιλεκτικές επισκέψεις ή περίπατοι μεμονωμένων τμημάτων και με τήρηση όλων των μέτρων κοινωνικής απόστασης και ατομικής υγιεινής, μπορούν να πραγματοποιούνται στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας, ύστερα από συνεκτίμηση των τρεχόντων επιδημιολογικών δεδομένων
- Σύσταση για αποφυγή διοργάνωσης ενδοσχολικών εκδηλώσεων ή συναθροίσεων που συνδέονται με ευρεία προσέλευση γονέων. Εκδηλώσεις (π.χ. εορτές αποφοίτησης) μπορεί να γίνονται μόνο με την παρουσία μαθητών και εκπαιδευτικών, ενδεχομένως κατά τμήματα ή με μέρος των τμημάτων, αναλόγως του διαθέσιμου χώρου ώστε να τηρούνται κοινωνικές αποστάσεις.
- Αποσυμφόρηση του γραφείου των εκπαιδευτικών και τήρηση των μέτρων κοινωνικής απόστασης, χρήσης προστατευτικής μάσκας και ατομικής υγιεινής
- Διασφάλιση επάρκειας ειδών ατομικής υγιεινής (π.χ. σαπούνι, χειροπετσέτες, αντισηπτικό κ.ά.) σε τάξεις και τουαλέτες
- Δημιουργία και προώθηση ενημερωτικού υλικού (πόστερ, video, κ.ά.) για την εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με τις πρακτικές πλυσίματος των χεριών και αναπνευστικής υγιεινής.
- Μέριμνα για την **προστασία των εργαζομένων** στο σχολικό περιβάλλον. Διατήρηση αποστάσεων σε όλους τους χώρους του σχολείου, συστηματική εφαρμογή προστατευτικής μάσκας, τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής, παραμονή στο σπίτι σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων συμβατών με COVID-19. Εφαρμογή της εξ αποστάσεως ενημέρωσης και συζήτησης με τους γονείς, η οποία πρέπει να προτιμάται εκτός αν συντρέχουν ειδικοί λόγοι.
- **Οδηγίες για τη λειτουργία των σχολικών κυλικείων**

1. Το προσωπικό των κυλικείων πρέπει να εφαρμόζει σχολαστικά τους γενικούς κανόνες καθαριότητας, απολύμανσης χώρων και ατομικής υγιεινής (π.χ. καλό και συχνό πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό ή/και εφαρμογή αντισηπτικού χεριών, ιδιαίτερα πριν και μετά τον χειρισμό τροφίμων, εφαρμογή απολύμανσης επιφανειών κλπ.).
2. Το προσωπικό των κυλικείων πρέπει επίσης να εφαρμόζει τα γενικά μέτρα προφύλαξης για πρόληψη της μετάδοσης του ιού SARS-CoV-2, ο οποίος είναι υπεύθυνος για τη νόσο COVID-19 (π.χ. αποχή από την εργασία σε περίπτωση εμφάνισης πυρετού ή άλλων συμπτωμάτων συμβατών με COVID-19, χρήση προστατευτικής μάσκας σε εσωτερικούς χώρους και σε εξωτερικούς χώρους όταν υπάρχει συνωστισμός κλπ.).
3. Η χρήση προστατευτικής μάσκας από το προσωπικό κατά τη διάρκεια της εργασίας στο κυλικείο (προετοιμασία ή διανομή προϊόντων) είναι υποχρεωτική.
4. Τα κυλικεία των σχολείων πρέπει να διαθέτουν μόνο τρόφιμα και υγρά που είναι συσκευασμένα ή έχουν ετοιμαστεί από το κυλικείο πριν την ώρα διάθεσής τους σε ατομικές συσκευασίες που προστατεύονται από κατάλληλο υλικό
5. Τα παιδιά πρέπει να τηρούν τις απαραίτητες αποστάσεις κατά την αναμονή για εξυπηρέτηση από το κυλικείο (προτείνεται σήμανση στο έδαφος με τις προβλεπόμενες αποστάσεις).
6. Στις ειδικές περιπτώσεις που η τήρηση αποστάσεων μεταξύ των παιδιών κατά την αναμονή δεν είναι δυνατή, η χρήση προστατευτικής μάσκας είναι απαραίτητη. Στα κυλικεία εσωτερικού χώρου πρέπει κατά την αναμονή να γίνεται πάντα χρήση μάσκας.
7. Συνιστάται τα παιδιά να χρησιμοποιούν αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα χεριών μετά τη συναλλαγή με το κυλικείο και πριν τη λήψη του γεύματος.

4. Οδηγίες καθαρισμού και εφαρμογής απολυμαντικών σε επιφάνειες

Στο Παράρτημα III περιλαμβάνονται λεπτομερείς οδηγίες για τη διαδικασία καθαρισμού και εφαρμογής απολυμαντικών σε επιφάνειες και εξοπλισμό.

Επισημαίνεται ότι ΔΕΝ ενδείκνυται η απολύμανση με ψεκασμό ή εκνέφωση των εσωτερικών ή εξωτερικών χώρων, σύμφωνα και με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (<https://www.who.int/publications-detail/cleaning-and-disinfection-of-environmental-surfaces-in-the-context-of-covid-19>).

(B) Διαχείριση ύποπτου κρούσματος στην εκπαιδευτική μονάδα

- Σε κάθε σχολική μονάδα ορίζεται ένας υπεύθυνος για τη διαχείριση υπόπτων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19, με τον αναπληρωτή του.
- Ο υπεύθυνος ενημερώνει και εκπαιδεύει το προσωπικό σχετικά με την έγκαιρη αναγνώριση και τη διαχείριση υπόπτων κρουσμάτων λοίμωξης COVID-19.

Εάν κάποιο παιδί εμφανίσει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID-19

- **Επικοινωνία με την οικογένεια** για παραλαβή του παιδιού
- **Απομόνωση** σε προκαθορισμένο καλά αεριζόμενο χώρο, με επίβλεψη, μακριά από τα υπόλοιπα παιδιά και εφαρμογή απλής χειρουργικής μάσκας
- Εφαρμογή **υγιεινής χεριών** και **αναπνευστικής υγιεινής**
- **Εξοπλισμός ατομικής προστασίας για το προσωπικό** (μάσκα, γάντια, ποδιά αδιάβροχη και οφθαλμική προστασία με γυαλιά ή ασπίδα προσώπου, σε περίπτωση κινδύνου εκτίναξης βιολογικών υγρών/αναπνευστικών εκκρίσεων)
- Επιμελής **καθαρισμός** του χώρου και εφαρμογή απολυμαντικού σε επιφάνειες μετά την αναχώρηση του παιδιού με χρήση εξοπλισμού ατομικής προστασίας (Παράρτημα III)
- Ιατρική αξιολόγηση και σύμφωνα με την κρίση του θεράποντος ιατρού, εφόσον το παιδί εμφανίζει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID-19, θα πρέπει να γίνει κατά προτεραιότητα μοριακό διαγνωστικό τεστ
- Εν αναμονή του αποτελέσματος, το παιδί παραμένει σε απομόνωση και κατ' οίκον νοσηλεία, σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο, ενώ το σχολείο συνεχίζει κανονικά τη λειτουργία του (<https://eody.gov.gr/neos-koronoios-covid-19-odigies-gia-frontida-ypoptoy-kroysmatos-sto-spiti/>).

Εάν κάποιος εκπαιδευτικός ή άλλο μέλος του προσωπικού εμφανίσει συμπτώματα συμβατά με λοίμωξη COVID-19

- Αποχώρηση από το χώρο του σχολείου όταν είναι εφικτό.
- Ιατρική αξιολόγηση και σύμφωνα με την κρίση του θεράποντος ιατρού, εφόσον τα συμπτώματα είναι συμβατά με λοίμωξη COVID-19, θα πρέπει να γίνει κατά προτεραιότητα μοριακό διαγνωστικό τεστ
- Εν αναμονή του αποτελέσματος, ο εκπαιδευτικός ή το άλλο προσωπικό παραμένει σε απομόνωση και κατ' οίκον νοσηλεία, σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο, ενώ το σχολείο συνεχίζει κανονικά τη λειτουργία του (<https://eody.gov.gr/neos-koronoios-covid-19-odigies-gia-frontida-ypoptoy-kroysmatos-sto-spiti/>).

Σε περίπτωση που το μοριακό τεστ για τον νέο κορωνοϊό είναι θετικό

- Ενημερώνεται άμεσα ο διευθυντής/τρια της σχολικής μονάδας και ο ΕΟΔΥ
- Ο ΕΟΔΥ ή άλλη αρμόδια υπηρεσία σε περιφερειακό ή τοπικό επίπεδο επικοινωνεί με τον υπεύθυνο της σχολικής μονάδας για να γίνει η επιδημιολογική διερεύνηση και ιχνηλάτηση όλων των πιθανών επαφών του κρούσματος (προσωπικού και παιδιών κλπ.),
- Ενδελεχής καθαρισμός και τοπική εφαρμογή απολυμαντικού στις επιφάνειες των χώρων που κινήθηκε το κρούσμα (για οδηγίες, βλ. Παράρτημα)
- Το παιδί ή ο ενήλικας μπορεί να επιστρέψει μετά την παρέλευση τουλάχιστον 10ημέρου από την έναρξη των συμπτωμάτων ΚΑΙ την πάροδο 24 ωρών από την πλήρη υποχώρηση του πυρετού (χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών) και την ύφεση των συμπτωμάτων του
- Τα παιδιά και οι εκπαιδευτικοί της ίδιας ομάδας/τμήματος θα απομακρυνθούν από το σχολείο, με οδηγίες για στενή παρακολούθηση της υγείας τους και εφόσον δεν εκδηλώσουν κάποιο ύποπτο σύμπτωμα, θα επιστρέψουν μετά από 14 ημέρες. Για τα απαραίτητα μέτρα στην περίπτωση εκπαιδευτικού με θετικό τεστ ο οποίος/η οποία έχει έρθει σε επαφή με περισσότερα άτομα ή τμήματα, θα πρέπει να γίνεται ειδική κάθε φορά εκτίμηση κινδύνου.
- Επιπρόσθετα, η απομάκρυνση παιδιών/ προσωπικού άλλων τμημάτων ή και ολόκληρου του σχολείου θα εξετάζεται κατά περίπτωση, ανάλογα με την εκτίμηση κινδύνου που θα προκύπτει κατά την ιχνηλάτηση των επαφών.

Σε περίπτωση που το μοριακό τεστ για τον νέο κορωνοϊό είναι αρνητικό

- Το παιδί ή ο ενήλικας μπορεί να επιστρέψει στο σχολείο μετά την πάροδο τουλάχιστον 24 ωρών από την πλήρη υποχώρηση του πυρετού (χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών) και την ύφεση των συμπτωμάτων του.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Παιδιά για τα οποία δίνεται η γενική σύσταση μακροχρόνιας αποχής από το σχολείο και χρήσης τηλε-εκπαίδευσης λόγω σοβαρού υποκείμενου νοσήματος

Τα δεδομένα από τη βιβλιογραφία σχετικά με τον κίνδυνο που διατρέχουν παιδιά με υποκείμενα νοσήματα από τη λοίμωξη με SARS-CoV-2 είναι περιορισμένα καθώς πρόκειται για ένα νέο ιό. Οι παρακάτω πίνακες ενδέχεται να τροποποιηθούν στο μέλλον καθώς αυξάνονται οι γνώσεις μας σχετικά με τη λοίμωξη από SARS-CoV-2 και ανάλογα με τα επιδημιολογικά δεδομένα. Σε κάθε περίπτωση, η απόφαση για μακροχρόνια αποχή από το σχολείο πρέπει να λαμβάνεται εξατομικευμένα με προσεκτική στάθμιση της κατάστασης υγείας κάθε παιδιού από τον θεράποντα ιατρό σε συνεργασία με την οικογένεια.

1. Παιδιά που λαμβάνουν χημειοθεραπεία για κακοήθεια ή μετά από ομόλογη μεταμόσχευση αιμοποιητικών κυττάρων εάν έχουν παρέλθει λιγότερο από 6 μήνες από την ολοκλήρωσή της.
2. Παιδιά μετά από αλλογενή μεταμόσχευση αιμοποιητικών κυττάρων εάν έχουν παρέλθει λιγότεροι από 12 μήνες.
3. Παιδιά μετά από μεταμόσχευση συμπαγούς οργάνου εάν έχουν παρέλθει λιγότεροι από 24 μήνες.
4. Παιδιά με δρεπανοκυτταρική αναιμία.
5. Παιδιά με σοβαρή συγγενή ή επίκτητη ανοσοανεπάρκεια (HIV και $CD4 < 500$)
6. Παιδιά υπό χρόνια κορτιζονοθεραπεία ($\text{prednisolone} > 20\text{mg/μέρα}$)
7. Παιδιά με σοβαρή χρόνια νεφρική νόσο ή νεφρική ανεπάρκεια
8. Παιδιά με αιμοδυναμικά σημαντική συγγενή καρδιοπάθεια ή γνωστή μυοκαρδιοπάθεια
9. Παιδιά με χρόνια, σοβαρή πνευμονοπάθεια, όπως κυστική ίνωση με αναπνευστική ανεπάρκεια ή παιδιά με σοβαρό και μη ελεγχόμενο άσθμα, σύμφωνα με τη γνωμάτευση εξειδικευμένου κέντρου.
10. Παιδιά με σύνθετα μεταβολικά ή νευρολογικά προβλήματα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II

A. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗΣ ΜΑΣΚΑΣ

Γιατί οι άνθρωποι φορούν μάσκες αυτήν την περίοδο;

- Γιατί ο νέος κορωνοϊός ή αλλιώς SARS-CoV-2 μπορεί να προκαλέσει λοίμωξη του αναπνευστικού και άλλες εκδηλώσεις της νόσου COVID-19.
- Γιατί η λοίμωξη αυτή μπορεί να μην προκαλέσει συμπτώματα ή τα συμπτώματα να είναι πολύ ήπια. Μερικοί όμως άνθρωποι, όπως αυτοί που έχουν αυξημένο κίνδυνο (π.χ. μεγάλης ηλικίας), μπορεί να νοσήσουν πολύ σοβαρά, να χρειαστούν μακρόχρονη νοσηλεία στο νοσοκομείο ή να κινδυνεύσει και η ζωή τους.
- Γιατί, παρά το γεγονός ότι οι ομάδες ατόμων που νοσούν σοβαρά είναι συνήθως άτομα που έχουν και άλλα προβλήματα υγείας ή είναι μεγάλης ηλικίας, καμιά φορά μπορεί να νοσήσουν σοβαρά ακόμη και νεαρά σε ηλικία άτομα ή παιδιά που δεν έχουν πρόβλημα υγείας
- Γιατί ακόμη και άτομα που δεν έχουν συμπτώματα μπορούν να μεταδώσουν τον ιό μέσω των σταγονιδίων που εκπέμπονται όταν μιλούν, τραγουδούν και ιδιαίτερα όταν φτερνίζονται ή βήχουν.
- Γιατί η μετάδοση του ιού είναι πολύ εύκολη όταν η απόστασή μας είναι μικρότερη από ενάμιση μέτρο.

Γιατί η μάσκα είναι ένα δυνατό όπλο για να περιορίσουμε τη διασπορά του νέου κορωνοϊού;

- Γιατί περιορίζει την έκθεση μας στα σταγονίδια των άλλων που «φιλοξενούν» τον ιό στο φάρυγγα τους και έτσι μπορεί να μας προφυλάξει από το να κολλήσουμε κι εμείς τον ιό.
- Γιατί προστατεύει τους γύρω μας από τον ιό που πιθανόν έχουμε εμείς στο φάρυγγα μας, ακόμη και χωρίς να έχουμε συμπτώματα.
- Γιατί η χρήση μάσκας από όλους μας θα αποτρέψει νέο μεγάλο κύμα πανδημίας και την ανάγκη για τη λήψη αυστηρών περιοριστικών μέτρων στην περιοχή όπου ζούμε.
- **Γιατί η μάσκα, η διατήρηση απόστασης από τους άλλους και η υγιεινή των χεριών είναι το χρυσό τρίπτυχο για να συνεχίσουμε ήρεμα τη ζωή μας.**

Οδηγίες για τη σωστή χρήση της μάσκας

α. Πώς φοράω τη μάσκα

- Πριν εφαρμόσω τη μάσκα στο πρόσωπό μου:
 - ✓ Πλένω προσεκτικά τα χέρια μου με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον ½ λεπτό. 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.
- **Tip!!** Κάντε εφαρμογή μπροστά στον καθρέπτη τις πρώτες φορές ώστε να είστε σίγουροι για τις κινήσεις όταν δεν θα έχετε αυτήν την δυνατότητα.

6. 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 όπως περιγράφηκε παραπάνω, 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.**

- **Tip!!** 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
Με αυτόν τον τρόπο ακυρώνω την προστασία που δίνει η μάσκα, ενώ η εξωτερική πλευρά της μάσκας βρίσκεται πολύ κοντά στο στόμα μου και υγραίνεται. Επιπλέον όταν την ανεβάσω θα επιμολύνω τα χέρια μου και το πρόσωπό μου.
- Δεν φοράω μάσκα που νιώθω υγρή
Η υγρή μάσκα δυσκολεύει την αναπνοή και παύει να προσφέρει προστασία.
- Δεν φοράω μάσκα που είναι βρώμικη ή έχει φθορές (σχισίματα ή οπές)
Η βρώμικη μάσκα είναι περισσότερο επικίνδυνη παρά προστατευτική, ενώ η φθαρμένη δεν προστατεύει και δίνει ψευδές αίσθημα ασφάλειας.
- 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
Η κοινή χρήση ή η ανταλλαγή μάσκας δεν επιτρέπεται. Αν γίνει, σημαίνει αυτόματα ότι μοιράζομαι με άλλον τα μικρόβια που αυτή έχει συγκρατήσει.
- Δεν αφήνω τη μάσκα μου σε επιφάνειες (καρέκλες, θρανία, τραπεζάκια κλπ.)
Η μάσκα επιμολύνεται και ταυτόχρονα μολύνει τις επιφάνειες.
- Δεν χρησιμοποιώ ποτέ το ίδιο σακουλάκι για διαφορετικές μάσκες, η κάθε μάσκα έχει το δικό τους σακουλάκι
Τα μικρόβια από τις βρώμικες μάσκες μολύνουν το σακουλάκι, επιβιώνουν μέσα σε αυτό για πολλές ώρες και θα μολύνουν και άλλη μάσκα εάν τοποθετηθεί εκεί.

B. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

Τα δεδομένα από τη βιβλιογραφία σχετικά με τον κίνδυνο που διατρέχουν παιδιά με υποκείμενα νοσήματα από τη λοίμωξη με SARS-CoV-2 είναι περιορισμένα καθώς πρόκειται για ένα νέο ιό. Οι παρακάτω πίνακες ενδέχεται να τροποποιηθούν στο μέλλον καθώς αυξάνονται οι γνώσεις μας σχετικά με τη λοίμωξη από SARS-CoV-2 και ανάλογα με τα επιδημιολογικά δεδομένα.

Παιδιά για τα οποία θα πρέπει να εξετάζεται το ενδεχόμενο χρήσης χειρουργικής μάσκας

Η χρήση της χειρουργικής μάσκας έναντι της απλής υφασμάτινης θα πρέπει να συζητηθεί με τον θεράποντα ιατρό για παιδιά με υποκείμενα νοσήματα όπως φαίνονται στον παρακάτω πίνακα:

1. Παιδιά με προηγούμενο ιστορικό σοβαρής ανοσοκαταστολής (χημειοθεραπεία, μεταμόσχευση αιμοποιητικών κυττάρων ή συμπαγούς οργάνου)
2. Παιδιά με ινοκυστική νόσο
3. Παιδιά που λαμβάνουν βιολογικούς παράγοντες, όπως είναι τα παιδιά με ρευματολογικά νοσήματα ή φλεγμονώδη νόσο του εντέρου
4. Παιδιά με μεσογειακή αναιμία
5. Παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη

Παιδιά για τα οποία συστήνεται η ΜΗ χρήση μάσκας

1. Παιδιά με γνωσιακή, αναπτυξιακή, ψυχική διαταραχή ή διαταραχή συμπεριφοράς
2. Παιδιά με σοβαρό νευρολογικό ή μυϊκό ή άλλο νόσημα που τα εμποδίζει να χειριστούν τη μάσκα τους

Υγιή παιδιά που αντιδρούν στη χρήση μάσκας

Τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να κατανοήσουν ότι η πανδημία ανατρέποντας την καθημερινότητα όλων μας, εύλογα δημιουργεί αναστάτωση και ανασφάλεια στα παιδιά.

Παιδιά τα οποία έχουν πολλές απορίες ή παρουσιάζουν αντίδραση στη χρήση μάσκας δεν σημαίνει υποχρεωτικά ότι εμφανίζουν αγχώδη διαταραχή ή φοβία. Αντίθετα, ενδέχεται τα παιδιά αυτά να έχουν ανάγκη για περισσότερη πληροφορία.

Τονίζεται ότι τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί, πριν μιλήσουν στα παιδιά θα πρέπει πρώτα οι ίδιοι να έχουν ενημερωθεί και πειστεί για την αναγκαιότητα και ασφάλεια της χρήσης της μάσκας. Ιδιαίτερη σημασία έχει το παιδί να μη λαμβάνει αντικρουόμενα μηνύματα από τους ενήλικες του περιβάλλοντος. Η πληροφορία θα πρέπει να προσφέρεται με τρόπο κατάλληλο ανάλογα με το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού.

Η Παιδοψυχιατρική Εταιρεία Ελλάδος (www.hscap.gr) έχει ετοιμάσει οδηγίες για γονείς και εκπαιδευτικούς αναφορικά με την αντιμετώπιση φόβου και άγχους των παιδιών για τη νόσο COVID-19.

Τέλος, προτείνεται, σε ειδικές περιπτώσεις παιδιών που μπορεί να εμφανίζουν φοβία, αγχώδεις διαταραχές ή ανασφάλεια, σχετικά με τη χρήση μάσκας ή και τη νόσο COVID-19, η εξατομικευμένη προσέγγιση με τη συνδρομή τόσο των αρμόδιων εκπαιδευτικών όσο και ειδικών επιστημόνων ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.

Καταστάσεις κατά τις οποίες η χειλεοανάγνωση είναι σημαντική

Σε περιπτώσεις που η χειλεοανάγνωση είναι σημαντική για την επικοινωνία ή/και την εκπαίδευση των παιδιών (π.χ. λογοθεραπεία, κωφά παιδιά κλπ.), αντί για συνήθη μάσκα, μπορεί τα παιδιά ή/και οι εκπαιδευτικοί να χρησιμοποιούν διαφανή ολοπρόσωπη προστατευτική προσωπίδα ή ειδική υφασμάτινη μάσκα με διαφανές πρόσθιο τμήμα στο μέρος του στόματος.