

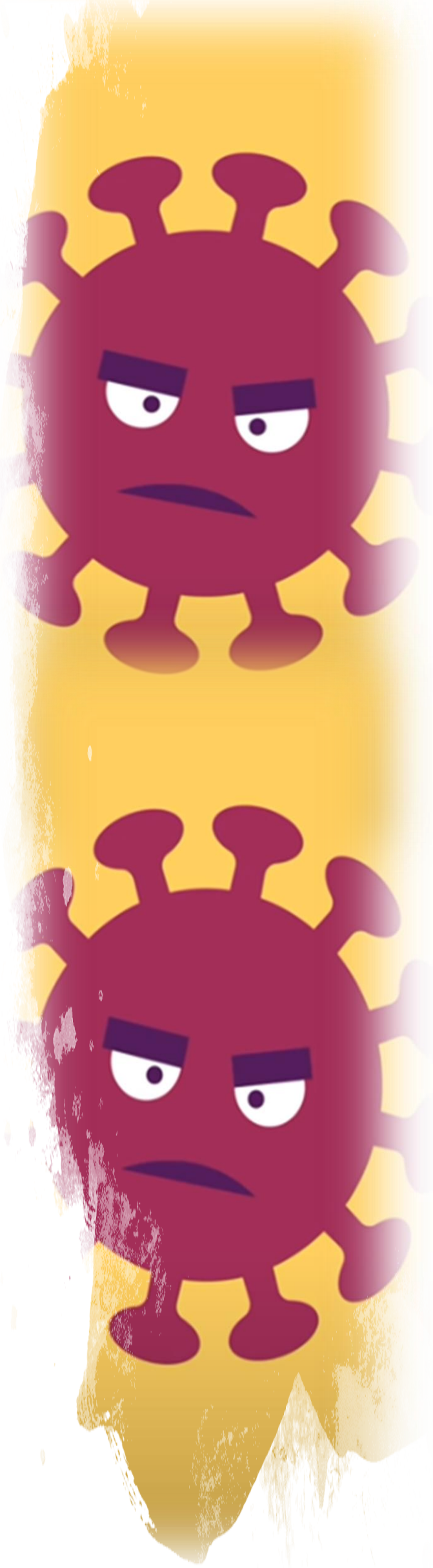
Ο πολεμιστής έχει την ασπίδα του..... Εμείς τη μάσκα !!!

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.



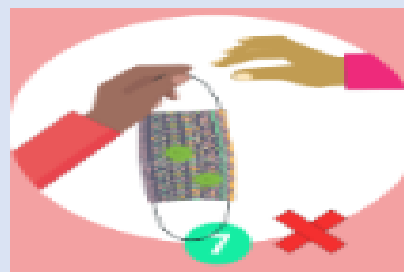
Δεν αγγίζω τη μάσκα όταν τη φοράω.



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.



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 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