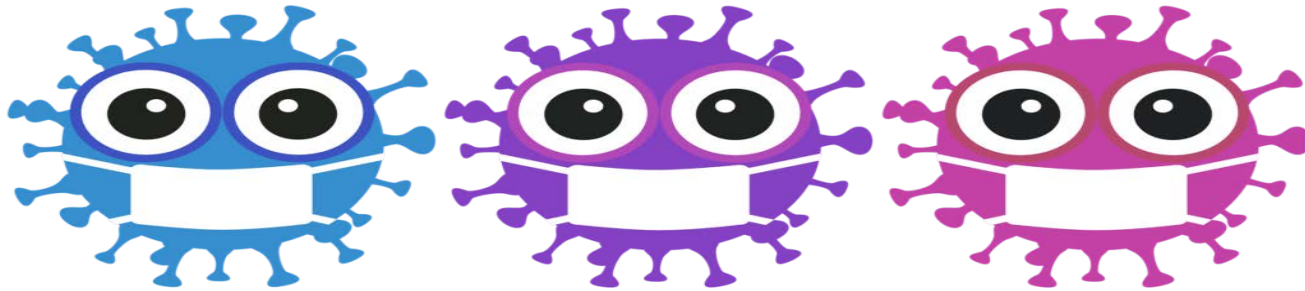


Τη συγκεκριμένη ιστορία τη δημιούργησα όσο μπορούσα με κατανοητό τρόπο για να περιγράψω στα παιδιά με ευχάριστο τρόπο την κατάσταση την οποία βιώνουν το τελευταίο διάστημα.

Ελπίζω να σας αρέσει και να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε, να κατανοήσετε και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας.



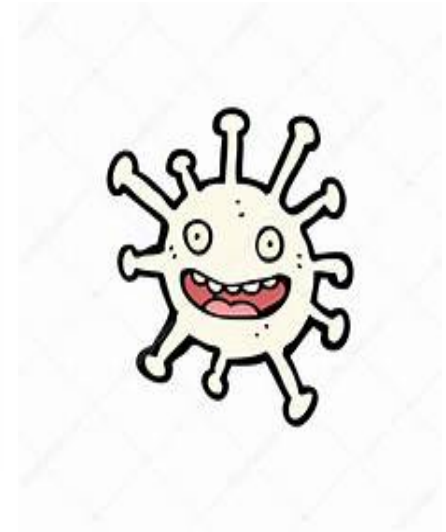
Γειά σου, είμαι ο κορονοϊός. Ξέρω ότι μπορεί να με φοβάσαι λίγο γιατί είμαι πειραχτήρι και μου αρέσει να πειράζω τους ανθρώπους.



Γνωρίζω πως έχω αναστατώσει πολλούς από εσάς αλλάζοντας το πρόγραμμα σας για λίγο καιρό. Οι μεγάλοι λένε συνεχώς το όνομα μου.

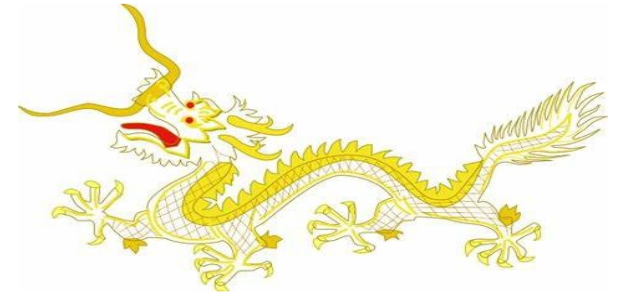
Εσύ πόσο καλά με γνωρίζεις;

Το όνομα μου το έχω πάρει από τις ακτίνες που έχω γύρω μου και με κάνουν να μοιάζω με στέμμα, που στα λατινικά λέγεται "κορόνα" (corona).



Είμαι τόσο μικρός που δεν μπορείς να με δεις με γυμνό μάτι παρά μόνο σε μικροσκόπιο.

Ήρθε όμως η ώρα να γνωριστούμε καλύτερα. Το μεγάλο μου ταξίδι ξεκίνησε από τη μακρινή Κίνα και συγκεκριμένα από την πόλη Wuhan.



Σιγά σιγά όμως εξαπλώθηκα σε όλο τον κόσμο γιατί είμαι πολύ κοινωνικός, θέλω να γνωρίσω πολλούς ανθρώπους και μου αρέσουν πολύ τα ταξίδια.

Τι είναι η ΠΑΝΔΗΜΙΑ;



Το ταξίδι μου γύρω γύρω στη γη οι άνθρωποι το ονομάζουν πανδημία. Τι σημαίνει όμως η λέξη **ΠΑΝΔΗΜΙΑ**;

- Πανδημία ονομάζεται μια αρρώστια που ταξιδεύει και εξαπλώνεται πολύ γρήγορα και σε πολλούς ανθρώπους.
- Η λέξη πανδημία φτιάχνεται αν ενωθούν 2 λέξεις, **παν** (που σημαίνει όλος) και **δήμος** (που σημαίνει πληθυσμός).

ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

1ος τρόπος

Μου αρέσει να χοροπηδάω από χέρι σε χέρι. Για εμένα είναι πολύ διασκεδαστικό σαν παιχνίδι.



Για να με σταματήσεις πρέπει να πλύνεις καλά τα χέρια σου με σαπούνι και έπειτα να βάλεις αντισηπτικό.

ΤΡΟΠΟΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

2ος τρόπος

Ταξιδεύω μέσα από τα σταγονίδια, μέσα από μικρές σταγονίτσες σάλιου που μεταφέρονται από τον έναν άνθρωπο στον άλλο... Πώς γίνεται αυτό;

- Με το βήχα ή το φτέρνισμα



- Όταν βρίσκομαι κοντά με κάποιον, μέσω της ανάσας
- Όταν μοιράζομαι αντικείμενα (φαγητό, μπουκάλι)



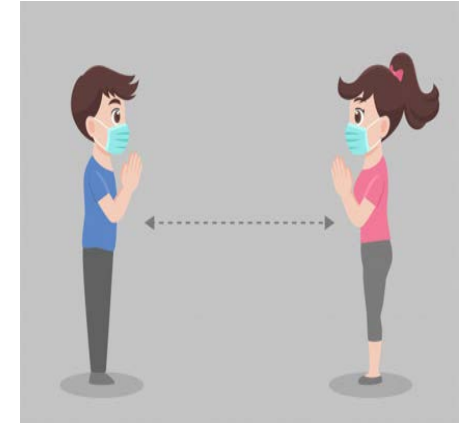
ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- Πλένω πολύ καλά τα χέρια μου με σαπούνι και νερό. Εάν δεν υπάρχει βρύση χρησιμοποιώ αντισηπτικό gel ή μαντηλάκια.
- Όταν βήχω ή φτερνίζομαι καλύπτω το στόμα μου με τον αγκώνα μου ή με ένα χαρτομάντηλο.
- Πετάω πάντα το χαρτομάντηλο στα σκουπίδια.
- Δεν το χρησιμοποιώ δεύτερη φορά ούτε το κρατάω στην τσέπη μου.
- Αποφεύγω τις κοντινές επαφές με άλλους ανθρώπους γιατί εγώ συνεχίζω το ταξίδι μου.



ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Φοράω μάσκα όπου είναι απαραίτητο, που με προστατεύει από τα σταγονίδια που κυκλοφορούν στον αέρα.
- Κρατάω αποστάσεις(2μέτρα)
- Δεν αγγίζω μύτη, μάτια και στόμα. Είναι οι πορτούλες για να εισέλθει ο ιός στο σώμα μου.
- Πλένω τα χέρια μου με νερό και σαπούνι για να απομακρύνω τα μικρόβια και τον ιό.
- Δεν μοιράζομαι τα αντικείμενα μου(στυλό,σβύστρα,μπουκάλι, φαγητό κ.α).





ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

1



ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ, Η' ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΟ ΧΕΡΙΩΝ, ΠΡΙΝ ΑΓΓΙΞΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ

2



ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΡΝΑΜΕ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΜΑΣ

3



ΤΡΑΒΑΜΕ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΑΛΥΨΕΙ ΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΑΓΟΝΙΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΥΤΗ ΜΑΣ

4



ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΣΟ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ

5



ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ

6



ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟΥΣ 60°C ΜΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΗ ΣΙΔΕΡΩΝΟΥΜΕ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΗ

ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΚΙΣΜΕΝΕΣ ΜΑΣΚΕΣ



ΔΕΝ ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΤΑΝ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ



ΔΕΝ ΚΑΤΕΒΑΖΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟ ΠΗΓΟΥΝΙ



ΔΕ ΦΟΡΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΤΗ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΤΙΣ ΜΑΣΚΕΣ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

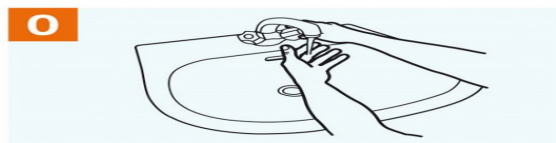


ΔΕΝ ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΑΛΛΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ

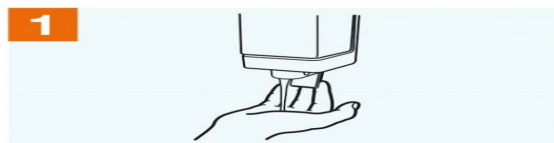
ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

 **Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα**



Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



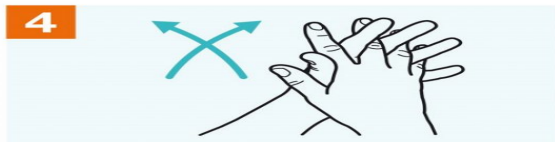
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



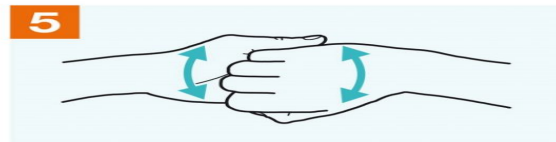
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



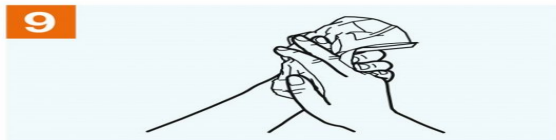
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



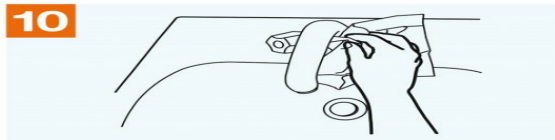
Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



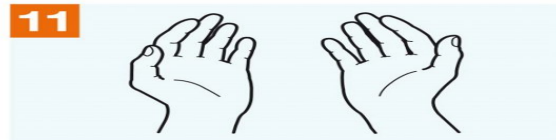
Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.



Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.

Τώρα που γνωρίζεις τους τρόπους που ταξιδεύω και μεταδίδομαι στους ανθρώπους...
Μήπως ήρθε η ώρα να μιλήσουμε για την περίεργη αυτή λέξη που μπήκε στη ζωή μας;

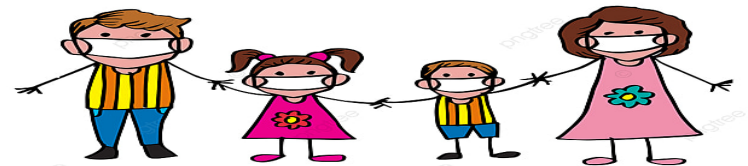


ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ

Τι είναι και για ποιό λόγο γίνεται;

Καραντίνα ονομάζεται ο περιορισμός στο σπίτι για να σε προστατέψει από τη μετάδοση του ιού από άλλο άνθρωπο.

- Αυτό συμβαίνει για την προστασία μας και την ασφάλεια μας.
- Όσο είμαστε στο σπίτι ο ιός δεν θα βρίσκει κάποιον για να μεταδοθεί και το ταξίδι του θα τελειώσει.
- Ακόμη όσοι έχουν αρρωστήσει από κορονοϊό σε αυτό το διάστημα θα γίνουν καλά και δεν θα υπάρχουν νέοι ασθενείς.

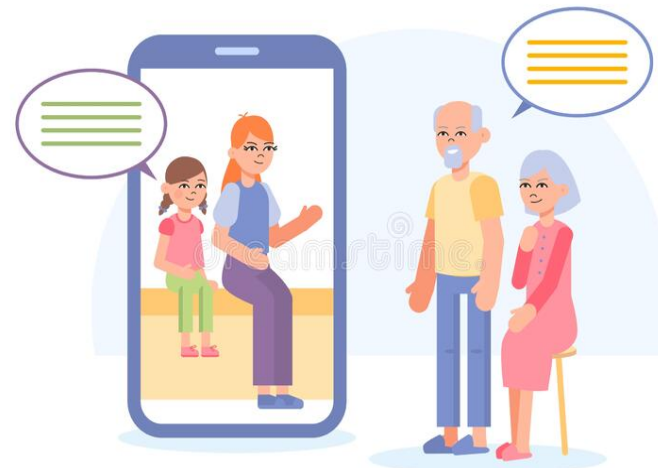


ΕΥΑΛΩΤΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

- Ευάλωτος (ή ευπαθής) είναι ένας άνθρωπος που δεν μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά έναν κίνδυνο.
- Είναι πιο ευαίσθητος από τους άλλους ανθρώπους και πρέπει να φροντίζουμε για να είναι ασφαλής και υγιής.
- Στις ευάλωτες ομάδες ανήκουν: οι παππούδες και οι γιαγιάδες, τα μωρά και άτομα που δεν είναι δυνατά λόγω κάποιας ασθένειας.



- Για αυτόν τον λόγο προσέχω πολύ περισσότερο για να είναι ασφαλείς οι άνθρωποι που αγαπώ.
- Ο παππούς και η γιαγιά ζουν στο δικό τους σπίτι μπορούμε όμως να μιλάμε μαζί τους καθημερινά.



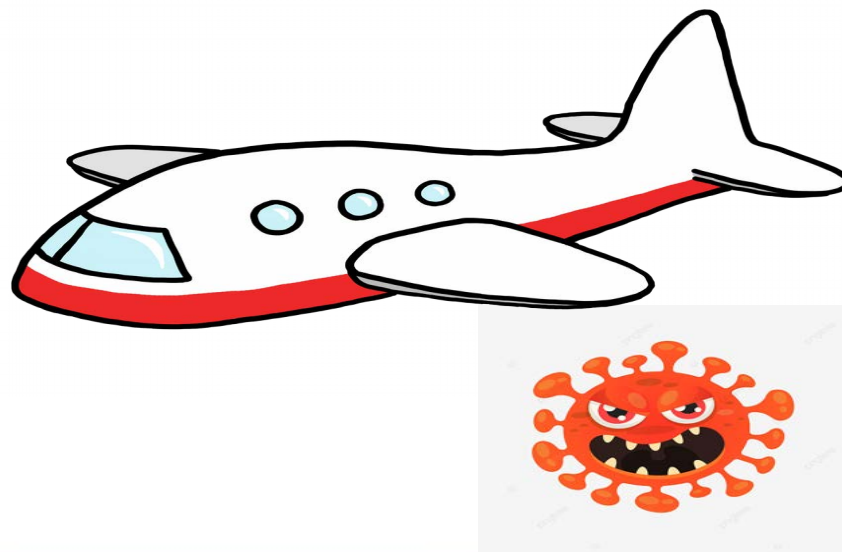
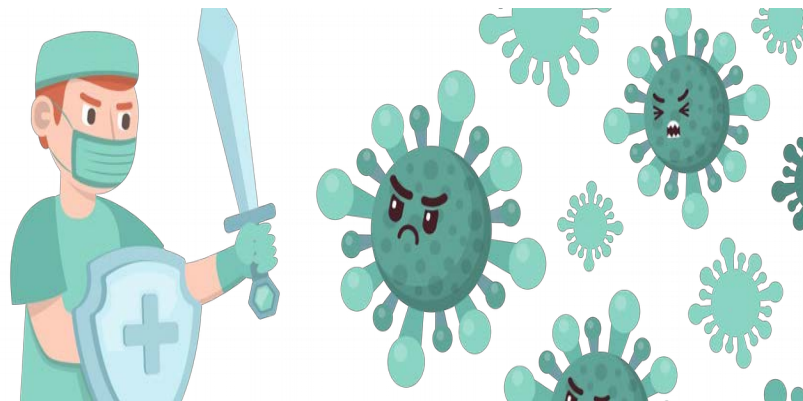
Όλη αυτή η κατάσταση δεν θα κρατήσει για πάντα.
Σε όλο τον κόσμο οι γιατροί και οι νοσηλευτές αγωνίζονται για να είμαστε
όλοι υγιείς και να τελειώσει γρήγορα τα ταξίδια του ο κορονοϊός.

Επιστήμονες σε όλο τον κόσμο εργάζονται σκληρά για να ετοιμάσουν το
κατάλληλο φάρμακο που θα κάνει τους ανθρώπους να μην αρρωσταίνουν
απο κορονοϊό.



Σας έχω ανησυχήσει πολύ γιατί:

- Είμαι ένας καινούργιος ιός και οι άνθρωποι δεν θέλουν ιούς που δεν γνωρίζουν.
- Οι άνθρωποι δεν θέλουν κανέναν ιό παρά μόνο να είναι υγιείς.
- Ταξιδεύω πολύ γρήγορα και αυτό δεν σας αρέσει.
- Έχω ταξιδέψει σε όλον τον κόσμο και είμαι διάσημος
- Δεν υπάρχει ακόμη συγκεκριμένο φάρμακο για να με σταματήσει.



Αυτή την περίοδο ίσως νιώθεις λύπη και ανησυχία. Είναι λογικό συμβαίνει σε πολλούς ανθρώπους. Ίσως γιατί σου λείπουν οι αγαπημένοι σου άνθρωποι και οι δραστηριότητες που έκανες πριν την καραντίνα.



- Έχεις αρκετό χρόνο όσο βρίσκεσαι στο σπίτι να περάσεις όμορφα και να διασκεδάσεις.
- Μπορείς να περάσεις χρόνο με τα αδέλφια σου και τους γονείς σου και να συζητήσεις μαζί τους. Σίγουρα αυτό θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα.

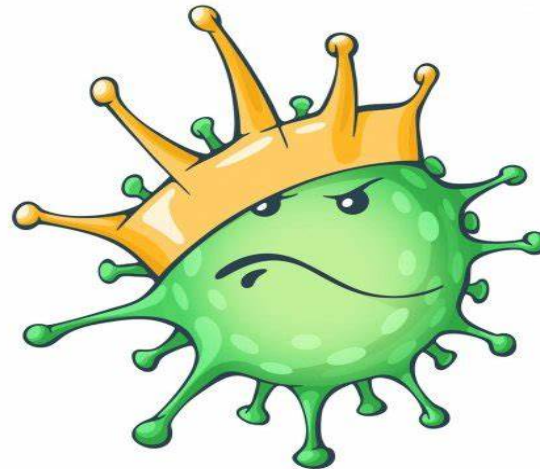
Ώρα να πούμε αντίο

Όπως είπα εγώ ξεκίνησα
χαρωπός το ταξίδι μου, στην
πορεία όμως προκάλεσα
αναστάτωση και μετάνιωσα για
όλο αυτό που προκάλεσα.

Τώρα όλοι περιμένουμε τους
γιατρούς και τους επιστήμονες
να βάλουν τέλος.

Και αυτό θα γίνει σύντομα!!!!

Σίγουρα την επόμενη φορά θα
το σκεφτώ πολύ καλά πριν
μπω σε νέες περιπέτειες.



Το υλικό που χρησιμοποιήθηκε στη συγκεκριμένη ιστορία προέρχεται από:

<https://eody.gov.gr/>

<https://www.moh.gov.gr/articles/health?page=1>

<http://prosvasimo.iep.edu.gr/el/de-fovomaste-prostateuomaste-aspida-mas-h-gnwsh>

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!