

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ**

**Λίστα με όσα δεν πρέπει να ξεχνάς!**

Προσάταυσε τον εαυτό σου και το σχολείο σου:

- 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 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 χρησιμοποιήσεις αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.
- Να μην ανταλλάσσεις αντικείμενα (όπως στυλό, μολύβι, γόμα, κινητό τηλέφωνο, χαρτονομίσματα, κέρματα κλπ) με τους συμμαθητές σου.
- Να κρατάς απόσταση 1,5 μ. με τους συμμαθητές σου μέσα στην τάξη και στους άλλους χώρους του σχολείου, καθώς και με τους φίλους και γνωστούς σου έξω από το σχολείο.
- Σε περίπτωση που εμφανίσεις πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή να ενημερώσεις άμεσα τους γονείς/κηδεμόνες σου ή τον καθηγητή σου και να μείνεις σπίτι μέχρι να νιώσεις τελείως καλά.

Για περισσότερες πληροφορίες, υποστήριξη ή παρέμβαση μπορείτε να απευθυνθείτε στην ειδική ομάδα επιστημόνων του ΕΟΔΥ :

Για ιατρική υποστήριξη και παρέμβαση: 210 5212054, 210 5212056, 210 5212058

Για ψυχολογική υποστήριξη και παρέμβαση: 215 215 6060