**Με ασφάλεια στο σχολείο: 4 συμβουλές για να ΜΗΝ αρρωστήσουν τα παιδιά, επιστρέφοντας στα Δημοτικά και τα Νηπιαγωγεία**

Οι μαθητές ετοιμάζονται να επιστρέψουν στις τάξεις τους από την [**Δευτέρα 1η Ιουνίου**](https://www.infokids.gr/kerameos-etsi-tha-leitourgisoun-ta-sxo/). Σε μια προσπάθεια να ενημερώσουν έγκαιρα και σωστά για την ασφαλή επιστροφή στα θρανία, η Επιτροπή των Εμπειρογνωμόνων του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών και της Περιφέρειας Αττικής εξέδωσαν [**οδηγίες πρόληψης και προστασίας**](https://www.infokids.gr/koronoios-kai-sxoleio-min-afinete-ta-p/)από τον **[κορωνοϊό](https://www.infokids.gr/tag/%CE%BA%CE%BF%CF%81%CF%89%CE%BD%CE%BF%CF%8A%CF%8C%CF%82/%22%20%5Ct%20%22_blank)**για την υγεία μαθητών και εκπαιδευτικών.

Ο **πρόεδρος του ΙΣΑ και Περιφερειάρχης Αττικής Γ.Πατούλης** τόνισε την ανάγκη να ακολουθούνται σχολαστικά οι οδηγίες πρόληψης του κορωνοϊού του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας.

«*Κερδίσαμε μία σημαντική μάχη ωστόσο ο πόλεμος με τον αόρατο εχθρό συνεχίζεται. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί να ενημερώσουν τα παιδιά για τους κανόνες πρόληψης και να τους υπενθυμίζουν συνέχεια τα μέτρα προστασίας για να μην εφησυχάζουν.****Να μάθουμε στα παιδιά μας ότι καλούνται τώρα που επιστρέφουν στο σχολείο να συνεχίσουν με την ίδια δύναμη και αποφασιστικότητα να δίνουν τη μάχη της πρόληψης του κορωνοϊού***», τόνισε ο κ. Πατούλης.

**Παιδιά, αυτές είναι οι 3 μαγικές λέξεις που πρέπει να εφαρμόζετε στο σχολείο**

* **Απόσταση**: Δε θα πρέπει να έρχεστε ο ένας κοντά στον άλλο. Αν πρόκειται να βήξετε ή να φταρνιστείτε, απομακρυνθείτε από τους άλλους συμμαθητές σας και καλύψετε το στόμα σας και τη μύτη σας με τον αγκώνα όχι με την παλάμη σας.
* **Καθαρά χέρια**: Θα πρέπει να πλένετε συχνά και σωστά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι ή να τα καθαρίζετε με απολυμαντικό διάλυμα. Μη βάζετε ποτέ τα χέρια σας στο στόμα σας, τη μύτη σας και τα μάτια σας.
* **Μάσκα**: αν φορέσετε μάσκα, εφ’ όσον λάβετε τέτοια εντολή, ακολουθήσετε πιστά τις οδηγίες που δείχνουν πώς τη βάζουμε και πώς τη βγάζουμε.
Προσοχή! Όταν φοράτε τη μάσκα, που πρέπει να εφαρμόζει καλά, ούτε παίζετε, ούτε τρέχετε, γιατί δυσκολεύεται η αναπνοή σας.

**Πώς μεταδίδεται ο ιός**

Όταν ο άνθρωπος, που έχει πάρει τον ιό, βήξει ή φτερνισθεί, εκσφενδονίζονται σα σύννεφο μικρά – μικρά σταγονίδια σάλιου γεμάτα απ’ αυτόν τον ιό. Όποιος λοιπόν βρεθεί εκεί κοντά, σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων, θα εισπνεύσει αυτά τα μολυσμένα σταγονίδια και στη συνέχεια κινδυνεύει να αρρωστήσει. Τα σταγονίδια αυτά πετάγονται ακόμη και με την ομιλία. Γι’ αυτό λέμε, τώρα που υπάρχει η επιδημία, να κρατάμε μεταξύ μας αποστάσεις, τουλάχιστον 2 μέτρων, ακόμη και με τα πιο αγαπημένα μας πρόσωπα.

**Προσοχή στην υγιεινή των χεριών**

Δε βάζουμε τα χέρια μας στο στόμα ή τη μύτη μας κι αν βήξουμε ή φτερνιστούμε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη με μαντηλάκι ή με τον αγκώνα μας και ποτέ με την παλάμη μας. Τηρούμε με ευλάβεια αυτό που λέγεται υγιεινή των χεριών

**Ενισχύστε τον οργανισμό σας**

Ο πιο σημαντικός σύμμαχος για την προστασία της υγείας μας, είναι η προσωπική φροντίδα για την ενίσχυση του ανοσιακού μας συστήματος.

1. Εμπλουτίζουμε τη διατροφή μας με όσπρια, λαχανικά και φρούτα, τα οποία περιέχουν τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες και βιταμίνες.
2. Ασκούμαστε τακτικά και φροντίζουμε τη φυσική μας κατάσταση.
3.Επιλέγουμε δραστηριότητες και ασχολίες που μας ανυψώνουν τη διάθεση, αποφεύγουμε καταστάσεις που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογία μας
4.Διατηρούμε σταθερό το καθημερινό μας ωράριο ύπνου και φροντίζουμε για την επάρκεια του ( 7- 9 ώρες).

Τις οδηγίες επιμελήθηκαν τα μέλη της Επιτροπής του ΙΣΑ και της Περιφέρειας Αττικής κ.κ. Τάσος Χατζής Παιδίατρος Εντατικολόγος μέλος ΔΣ ΙΣΑ, Χρυσούλα Νικολάου Καθηγήτρια Βιοπαθολογίας Ανοσολογίας Αντιπρόεδρος ΚΕ.ΣΥ, Χαρίλαος Κουτής, ομότιμος καθηγητής Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Δημόσιας Υγείας, Κυριακή Κανελλακοπούλου Ομ. Καθηγήτρια Παθολογίας – Λοιμωξιολογίας ΕΚΠΑ, Παθολόγος-Λοιμωξιολόγος.