

## ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΟΪΟ SARS-CoV-2 (COVID-19)

### ΕΟΔΥ - ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΑ

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

- Συχνή και ορθή εφαρμογή **υγιεινής των χεριών** (πλύσιμο με σαπούνι και νερό ή/και εφαρμογή αντισηπτικού χεριών)
- **Συστηματική χρήση κατάλληλης προστατευτικής μάσκας** (υφασμάτινης ή απλής χειρουργικής) **από τους νηπιαγωγούς, τα παιδιά και το λοιπό προσωπικό των Νηπιαγωγείων**
- 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.
- Αποφυγή του **συνωστισμού** κατά την **προσέλευση** και **αποχώρηση** από το Νηπιαγωγείο.
- **Είσοδος** στο χώρο μόνο **των παιδιών** και του απαραίτητου **προσωπικού**. Τα παιδιά **θα παραλαμβάνονται** από συγκεκριμένο μέλος του προσωπικού πριν την **είσοδο στο χώρο** του Νηπιαγωγείου και θα οδηγούνται **στην αίθουσα**.
- Τα παιδιά **ΔΕΝ** πρέπει να φέρνουν **μαζί τους παιχνίδια στο Νηπιαγωγείο** (π.χ. μπάλες, κούκλες κλπ.).

### Μέτρα για την αποτροπή εισαγωγής του ιού στο χώρο του Νηπιαγωγείου

- Όλα τα **παιδιά** και τα μέλη **του προσωπικού** που εμφανίζουν **πυρετό** ή / και **άλλα συμπτώματα** συμβατά με λοίμωξη COVID-19, **απαγορεύεται** να προσέρχονται στο Νηπιαγωγείο. Στις περιπτώσεις αυτές συστήνεται η επικοινωνία από την οικογένεια με ιατρό και εξατομικευμένη αξιολόγηση σχετικά με την ένδειξη εργαστηριακού ελέγχου για την ανίχνευση του ιού.
- Σύσταση προς τους γονείς για **έλεγχο των παιδιών** για ενδεχόμενη **εμφάνιση συμπτωμάτων** (πιθανώς και με **θερμομέτρηση**) πριν την **αναχώρησή τους** από το σπίτι.

- Το προσωπικό που υποδέχεται τα παιδιά, πριν την είσοδο στο χώρο **υποβάλλει ερωτήσεις** για να επιβεβαιώσει την απουσία πυρετού ή/και άλλων συμπτωμάτων και εκτιμά αδρά την υγεία των προσερχόμενων παιδιών, και σε περίπτωση υποψίας προβλήματος συζητά το θέμα με γονέα / κηδεμόνα.

- Γονείς / κηδεμόνες με **συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού ή / και πυρετό** δεν επιτρέπεται να συνοδεύουν τα παιδιά και σε περίπτωση που επιβεβαιωθεί λοίμωξή τους από το νέο κορωνοϊό **SARS-CoV-2**, θα πρέπει **να ενημερώνουν άμεσα τον υπεύθυνο του Νηπιαγωγείου** και να ακολουθούν τις οδηγίες για κατ' οίκον απομόνωση του οικογενειακού περιβάλλοντος συμπεριλαμβανομένων των παιδιών.

- Κάθε άτομο (παιδί ή μέλος του προσωπικού) που έχει έρθει **σε στενή επαφή με επιβεβαιωμένο περιστατικό COVID-19** δεν θα προσέρχεται **στο Νηπιαγωγείο για 14 ημέρες μετά την τελευταία επαφή με τον ασθενή** και στο διάστημα αυτό θα παρακολουθείται στενά η υγεία του για το ενδεχόμενο εμφάνισης συμπτωμάτων.

- Στη φάση της **προσαρμογής** των παιδιών στο Νηπιαγωγείο είναι δυνατόν να **επιτραπεί** σε έναν γονέα / κηδεμόνα να **παραμείνει για λίγη ώρα με το παιδί στον χώρο του Νηπιαγωγείου με σχολαστική τήρηση των κανόνων υγιεινής (τήρηση αποστάσεων γονέα-παιδιού από τα υπόλοιπα άτομα, χρήση μάσκας από τον γονέα, κατά την προσέλευση εφαρμογή αντισηπτικού χεριών από τον γονέα ή πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό)**. Επίσης, προτείνεται η διαδοχική προσέλευση σε προκαθορισμένη ώρα των γονέων που θα συνοδεύουν παιδιά στην περίοδο της προσαρμογής τους, ώστε να αποφευχθεί ο συνωστισμός και να διασφαλίζεται η τήρηση των αποστάσεων.

## **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 20 δευτερόλεπτα. 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..

## **β. 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.

#### **δ. 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.

Αναλυτικές οδηγίες [εδώ](#)