

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Λίστα με όσα δεν πρέπει να ξεχνάς!

Προστάτευσε 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



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 ακολουθούν τις οδηγίες του ΕΟΔΥ που είναι αναρτημένες στο σχολείο και να εφαρμόζουν τα μέτρα υγιεινής:
 - Να αποφεύγουν τη στενή επαφή με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα του ιού και να κρατούν αποστάσεις από τους ηλικιωμένους ή τα ευάλωτα άτομα της οικογένειας.
 - Να βήχουν και να φτερνίζονται στον αγκώνα τους ή σε ένα χαρτομάντιλο το οποίο θα πετούν αμέσως σε κάδο απορριμμάτων.
 - Να πλένουν συχνά τα χέρια τους με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα **ειδικά πριν τη λήψη φαγητού και μετά τη χρήση της τουαλέτας.**
- 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.
- Αποθαρρύνετε τα παιδιά να συνωστίζονται σε κλειστούς χώρους με πολλά άτομα.

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

Για ιατρική υποστήριξη και παρέμβαση: 210 5212054, 210 5212056, 2105212058

Για ψυχολογική υποστήριξη και παρέμβαση: 215 215 6060

COVID 19

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΩ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΟΥ



*Τμήμα Μικροβιακής Αντοχής και Λοιμώξεων που
συνδέονται με Φροντίδα Υγείας - ΕΟΔΥ*

Γιατί είναι τόσο σημαντικό να ενημερωθούμε για το νέο κορονοϊό



Χιλιάδες άνθρωποι σε όλο τον κόσμο τους τελευταίους τέσσερις μήνες έχουν αρρωστήσει από το νέο κορονοϊό.

Κι αυτό γιατί μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο εάν δεν τηρούνται τα κατάλληλα μέτρα υγιεινής.

Γι αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό να ενημερωθούμε για το τι πρέπει να κάνουμε για να προστατεύουμε τον εαυτό μας, το σχολείο και την οικογένειά μας.

**Προστατεύοντας τον εαυτό μου προστατεύω και όσους βρίσκονται γύρω μου
Ενημερώνομαι και δεν φοβάμαι!**

Τι είναι το COVID 19



COVID 19 ονομάζεται η λοίμωξη που προκαλεί ο νέος κορονοϊός

Ένα άτομο που έχει COVID19 μπορεί να εμφανίσει από πολύ ήπια συμπτώματα μέχρι πολύ σοβαρά και να χρειαστεί να νοσηλευτεί σε νοσοκομείο.

Άτομα που θα νοσηλευτούν σε νοσοκομείο συνήθως έχουν και άλλα προβλήματα υγείας που συμβαίνει πιο συχνά με τους ηλικιωμένους ανθρώπους τους οποίους και πρέπει να προστατεύσουμε.

Υπάρχουν άνθρωποι που ενώ έχουν τον ιό μπορεί να μην εμφανίσουν συμπτώματα, παρόλα αυτά μπορεί να τον μεταδώσουν σε άλλους ανθρώπους.

Τι συμπτώματα έχεις όταν αρρωστήσεις από το νέο κορονοϊό;



- ▶ Πυρετό
- ▶ Πονόλαιμο
- ▶ Βήχα
- ▶ Δυσκολία στην αναπνοή
- ▶ Διάρροιες
- ▶ Δεν έχεις γεύση ή όσφρηση

Πως μεταδίδεται ο νέος κορονοϊός



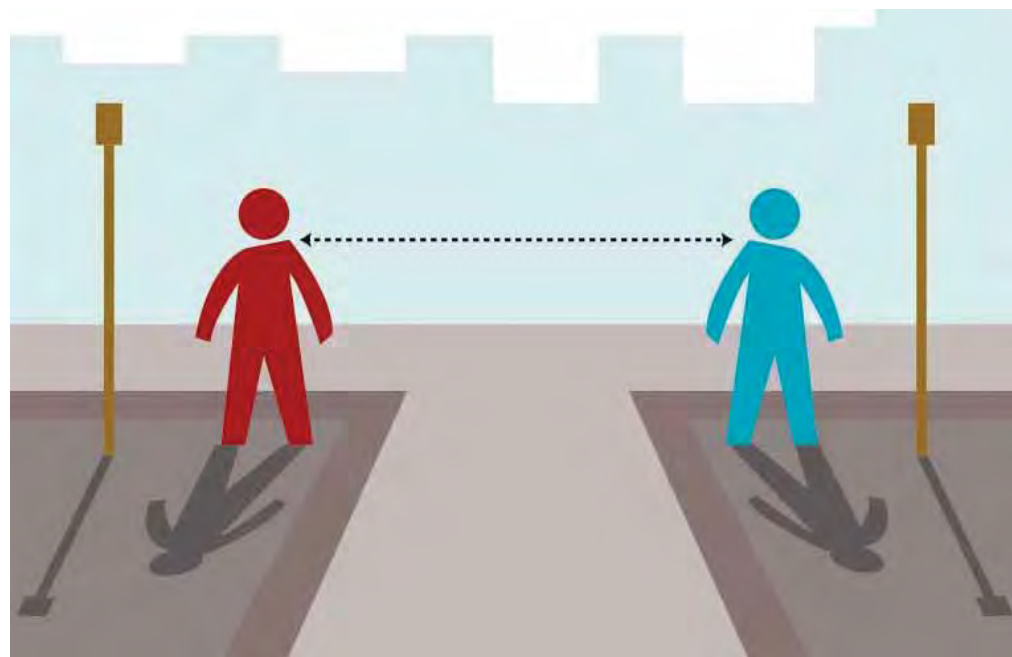
Ο νέος κορονοϊός μπορεί να μεταδοθεί από ένα άρρωστο άνθρωπο με εκκρίσεις του αναπνευστικού συστήματος κυρίως όταν αυτός βήχει ή φτερνίζεται. Γι' αυτό το λόγο είναι πιο πιθανό να κολλήσουμε τον ιό:

- ▶ Όταν είμαστε σε στενή επαφή με ένα άρρωστο άτομο, δηλαδή σε απόσταση 1,5 μέτρου.
- ▶ Όταν αγγίζουμε επιφάνειες ή αντικείμενα που έχουν μολυνθεί από ένα άρρωστο άτομο, επειδή τα άγγιξε με βρώμικα χέρια ή επειδή φτερνίστηκε ή έβηξε ενώ ήταν κοντά σε αυτά, και μετά αγγίζουμε τα πρόσωπό μας, τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια μας.

Να θυμάσαι!



Όταν είμαστε κοντά σε ένα άρρωστο άτομο κρατάμε απόσταση 1,5 μέτρου



Να θυμάσαι!



Όταν αγγίζουμε επιφάνειες ή αντικείμενα που έχουν μολυνθεί από ένα άρρωστο άτομο, επειδή τα άγγιξε με βρώμικα χέρια ή επειδή φταρνίστηκε ή έβηξε ενώ ήταν κοντά σε αυτά, και μετά αγγίζουμε το πρόσωπό μας, τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια μας μπορεί να αρρωστήσουμε κι εμείς.



Τι πρέπει να κάνεις για να προστατεύσεις τον εαυτό σου



- ▶ Όταν βήχω ή φτερνίζομαι καλύπτω το στόμα και τη μύτη μου με τον αγκώνα μου ή με χαρτομάντηλο το οποίο μετά πετάω στα σκουπίδια
- ▶ Κρατάω αποστάσεις από τους άλλους, δεν στριμώνομαι στο προαύλιο και στις σκάλες.
- ▶ Πλένω συχνά τα χέρια μου με νερό και σαπούνι ή ζητάω από τον δάσκαλό μου αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα για να καθαρίσω τα χέρια μου.
- ▶ Δεν ακουμπώ με τα χέρια μου το πρόσωπό μου
- ▶ Δεν ανταλλάσσω αντικείμενα με τους συμμαθητές μου

Να αποφεύγω τον συνωστισμό!



- ▶ Στις σκάλες του σχολείου
- ▶ Στην είσοδο του σχολείου
- ▶ Σε εσωτερικούς χώρους
- ▶ Στο προαύλιο κρατάω αποστάσεις με τους συμμαθητές μου



Καθαρά χέρια!



- ▶ Πριν το φαγητό
- ▶ Μετά την τουαλέτα
- ▶ Όταν έχω αγγίξει ένα αντικείμενο που το έχουν αγγίξει και άλλοι άνθρωποι



με νερό και σαπούνι



με αντισηπτικό διάλυμα

Πώς να πλύνεις σωστά τα χέρια σου

- ▶ Χρειάζεσαι 20 δευτερόλεπτα για να έχεις καθαρά χέρια
- ▶ Μπορείς να πεις δύο φορές το **Να ζήσεις Γιαννάκη....**

6 βήματα για την σωστή εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών με πλύσιμο με νερό και σαπούνι

- 1 Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό νερό.
- 2 Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες σας.
- 3 Τρίψτε τα χέρια σας στα παραπάνω σημεία για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- 4 Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά.
- 5 Στεγνώστε τα χέρια σας με χειροπετάτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.
- 6 Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε την χειροπετάτα.

3 βήματα για την σωστή εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών με τη χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος

- 1 Εφαρμόστε το διάλυμα στην παλάμη του ενός χεριού.
- 2 Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας.
- 3 Τρίψτε τα χέρια σας για περίπου 20 δευτερόλεπτα μέχρι να στεγνώσουν καλά.

Τμήμα μικροβιακής αντοχής & λοιμώξεων που συνδέονται με φροντίδα υγείας

www.eody.gov.gr



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δεν αγγίζω το πρόσωπό μου με τα χέρια μου!



- ▶ Δεν αγγίζω τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μου με τα χέρια μου
- ▶ Δεν τρώω τα νύχια μου
- ▶ Δεν δαγκώνω το μολύβι μου



Καλύπτω το βήχα ή το φτέρνισμά μου!



- ▶ Όταν βήχω ή φτερνίζομαι καλύπτω το στόμα και τη μύτη μου με τον αγκώνα μου ή με χαρτομάντηλο το οποίο μετά το πετάω στα σκουπίδια
- ▶ Εάν δεν έχω χαρτομάντηλα και καλύψω το στόμα μου με το χέρι μου φροντίζω μετά να καθαρίσω τα χέρια μου



Δεν ανταλλάσσω αντικείμενα με τους άλλους!



Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ότι δεν πρέπει να μοιραζόμαστε αντικείμενα με τους συμμαθητές μας. Γι' αυτό το λόγο:

- Πριν ξεκινήσουμε το πρωί από το σπίτι πρέπει να έχουμε φροντίσει να έχουμε όλα αυτά που χρειαζόμαστε για την συγκεκριμένη ημέρα στο σχολείο
- Δεν δανειζόμαστε και δεν δανείζουμε αντικείμενα όπως στυλό, μολύβια, γόμες, τετράδια, χαρτάκια, καλλυντικά κ.ά.
- Δεν μοιραζόμαστε κινητά τηλέφωνα, για τα οποία ακολουθούμε τους κανονισμούς του σχολείου
- Στη περίπτωση που πρέπει να δανειστούμε ή να δανείσουμε κάτι το καθαρίζουμε όπως επίσης και τα χέρια μας

Τι μπορείς να κάνεις για να προστατεύσεις τους συμμαθητές σου και τους δασκάλους σου!



- ▶ Ακολουθείς τις οδηγίες του σχολείου
- ▶ Όταν νιώθεις άρρωστος ενημερώνεις πριν πας στο σχολείο και μένεις στο σπίτι
- ▶ Εάν αισθανθείς άρρωστος κατά τη διάρκεια του μαθήματος το λες στο δάσκαλό σου
- ▶ Μην ανταλλάσσεις αντικείμενα με τους συμμαθητές και τους δασκάλους σου (στυλό, τετράδια, μπουκαλάκια νερού, κινητά τηλέφωνα κ.ά)
- ▶ Να έχεις πάντα μαζί σου χαρτομάντηλα
- ▶ Να πλένεις τα χέρια σου συχνά

Τι πρέπει να κάνεις όταν είσαι άρρωστος;



- ▶ Ενημερώνεις τους γονείς σου και μένεις στο σπίτι
- ▶ Οι γονείς σου θα πρέπει να συμβουλευτούν τον οικογενειακό σας ιατρό
- ▶ Θα μείνεις στο σπίτι μέχρι να γίνεις εντελώς καλά
- ▶ Όσο έχεις συμπτώματα αποφεύγεις τις εξωσχολικές δραστηριότητες και την επαφή με ηλικιωμένα άτομα
- ▶ Οι γονείς σου θα πρέπει να ενημερώσουν το σχολείο για τα συμπτώματά σου και να συμβουλευτούν τον οικογενειακό σας γιατρό

Ο,τιδήποτε με προβληματίζει το συζητώ με τους δασκάλους και τους γονείς μου



Δεν φοβάμαι:

- ▶ Προστατεύω τον εαυτό μου
- ▶ Προστατεύω την οικογένειά μου και τους ηλικιωμένους ανθρώπους που ζουν κοντά μου
- ▶ Προστατεύω τους φίλους και τους συμμαθητές μου
- ▶ Προστατεύω τους δασκάλους και τους καθηγητές μου

Πλύνετε τα χέρια σας
με νερό και σαπούνι,
ιδιαίτερα όταν
είναι εμφανώς λερωμένα,
για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα

ή

Εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα
να τα πλύνετε με νερό και σαπούνι
χρησιμοποιήστε αλκοολούχο
αντισηπτικό διάλυμα με συγκέντρωση
αλκοόλης τουλάχιστον 60%

Με καθαρά χέρια

Περιορίζω τη διασπορά του νέου κορωνοϊού (SARS-COV-2)

Με την εφαρμογή
των μέτρων πρόληψης
προστατεύουμε:

Τον εαυτό μας,

Την οικογενειά μας,

Τους ευάλωτους συνανθρώπους μας,

Την διασπορά του ιού στον γενικό πληθυσμό



Τμήμα μικροβιακής αντοχής
& λοιμώξεων που συνδέονται
με φροντίδα υγείας



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΕΝΑΡΙΑ για ΑΣΚΗΣΗ

ΠΩΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΣΤΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΟ COVID 19

*Τμήμα Μικροβιακής Αντοχής και Λοιμώξεων που
συνδέονται με Φροντίδα Υγείας - ΕΟΔΥ*

Τι κάνουμε πριν και αφού μπούμε στην τάξη

- ▶ Περιμένουμε υπομονετικά στη σειρά
- ▶ Βάζουμε αντισηπτικό διάλυμα στα χέρια μας
- ▶ Εάν το θρανίο μας δεν είναι καθαρό, το καθαρίζουμε σχολαστικά
- ▶ Φροντίζουμε ο χώρος να αερίζεται καλά με φυσικό τρόπο

Τι κάνουμε όταν βγαίνουμε από την τάξη - Διάλειμμα

- ▶ Βγαίνουμε με σειρά χωρίς να στριμωχνόμαστε και να πέφτουμε ο ένας πάνω στον άλλο
- ▶ Κατεβαίνουμε τις σκάλες χωρίς να συνωστιζόμαστε
- ▶ Στο προαύλιο κρατάμε αποστάσεις. Μιλάμε με τους φίλους μας αλλά αποφεύγουμε τη στενή επαφή

Τι κάνουμε όταν το πρωί πριν ξεκινήσουμε για το σχολείο δεν νιώθουμε καλά

- ▶ Το αναφέρουμε στους γονείς μας για να ενημερώσουν το γιατρό και το σχολείο
- ▶ Βάζουμε θερμόμετρο
- ▶ Παραμένουμε σπίτι και παρακολουθούμε την υγεία μας

Τι κάνουμε όταν δεν έχουμε διαθέσιμο αντισηπτικό διάλυμα για να καθαρίσουμε τα χέρια μας

Ζητάμε από κάποιο καθηγητή μας

Βρίσκουμε βρύση και σαπούνι και σαπουνίζουμε καλά τα χέρια μας

Μέχρι να καταφέρουμε να καθαρίσουμε τα χέρια μας:

- ▶ Δεν ακουμπάμε το πρόσωπό μας με τα χέρια μας
- ▶ Δεν πιάνουμε τα προσωπικά μας αντικείμενα
- ▶ Δεν ακουμπάμε τους άλλους

Τι κάνουμε όταν πρέπει να δανειστούμε ένα αντικείμενο από ένα συμμαθητή μας

Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ότι δεν πρέπει να μοιραζόμαστε αντικείμενα με τους συμμαθητές μας. Γι αυτό το λόγο:

- ▶ Πριν ξεκινήσουμε το πρωί από το σπίτι πρέπει να έχουμε φροντίσει να έχουμε όλα αυτά που χρειαζόμαστε για την συγκεκριμένη ημέρα στο σχολείο
- ▶ Δεν δανειζόμαστε και δεν δανείζουμε αντικείμενα όπως στυλό, μολύβια, γόμες, τετράδια, χαρτάκια κ.ά
- ▶ Δεν μοιραζόμαστε κινητά τηλέφωνα, για τα οποία ακολουθούμε τους κανονισμούς του σχολείου
- ▶ Στη περίπτωση που πρέπει να δανειστούμε ή να δανείσουμε κάτι το καθαρίζουμε όπως επίσης και τα χέρια μας

Τι κάνουμε με τον κοινό εξοπλισμό

- ▶ Αποφεύγουμε τη χρήση κοινού εξοπλισμού
- ▶ Στον πίνακα γράφει ο καθηγητής με υλικά που θα χρησιμοποιεί μόνο εκείνος
- ▶ Στο μάθημα της φυσικής αγωγής δεν χρησιμοποιούμε αντικείμενα με τα οποία έρχονται σε επαφή πολλά άτομα ή δεν πραγματοποιούμε ασκήσεις που απαιτούν στενή επαφή
- ▶ Ειδικά, το πρακτικό μάθημα Εργαστηρίων Πληροφορικής πραγματοποιείται με κάλυψη των πληκτρολογίων με μεμβράνη οικιακής χρήσεως, η οποία αφαιρείται με την εναλλαγή κάθε χρήστη. Συνιστάται η χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, πριν και μετά την είσοδο στην αίθουσα, ώστε να τηρείται η σωστή υγιεινή των χεριών.
- ▶ Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται από πολλούς χρήστες θα πρέπει να καθαρίζεται συχνά και οι χρήστες μετά από κάθε επαφή να πλένουν καλά τα χέρια τους

6 βήματα για την σωστή εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών με πλύσιμο με νερό και σαπούνι



1

Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό νερό.



2

Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες σας.



3

Τρίψτε τα χέρια σας στα παραπάνω σημεία για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.



4

Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά.



5

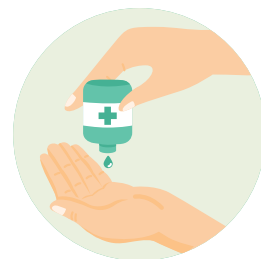
Στεγνώστε τα χέρια σας με χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.



6

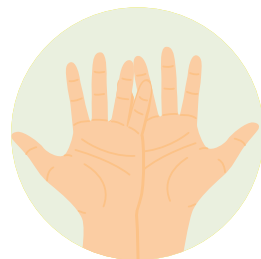
Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα.

3 βήματα για την σωστή εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών με τη χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος



1

Εφαρμόστε το διάλυμα στην παλάμη του ενός χεριού.



2

Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας.



3

Τρίψτε τα χέρια σας για περίπου 20 δευτερόλεπτα μέχρι να στεγνώσουν καλά.

Τμήμα μικροβιακής αντοχής & λοιμώξεων που συνδέονται με φροντίδα υγείας

www.eody.gov.gr