

# ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



- Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα



- Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας



- Απορρίπτουμε το χαρτομάντηλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο



- Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα



- Αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα)



- Δεν μοιραζόμαστε προσωπικά αντικείμενα με άλλους (όπως κινητό, στυλό, μολύβι κ.λπ.)



- Δεν πίνουμε νερό με το στόμα απευθείας από τις βρύσες του σχολείου



1

Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό.



Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.

2



Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες και στις ραχιαίες επιφάνειές τους, ανάμεσα στα δάχτυλα σας και στα ακροδάχτυλα κάτω από τα νύχια σας.

4



Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας χειροπετσέτα μιας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.

3



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

6

Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα την οποία θα πρέπει άμεσα να απορρίψετε σε κάδο απορριμμάτων

## Αγαπητά μας παιδιά,

Λαμβάνοντας υπόψιν τις οδηγίες του ΕΟΔΥ και της Επιτροπής Λοιμώξεων του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών, ετοιμάσαμε αυτό το έντυπο για εσάς.

Όλο αυτό το διάστημα μαζί με τους γονείς σας, ζήσατε μια διαφορετική ζωή και έτσι κερδίσατε την υγεία τη δική σας και των αγαπημένων σας προσώπων. Κερδίσατε όμως μόνο μια μάχη.

Καλείστε τώρα που επιστρέφετε στο σχολείο, να συνεχίσετε με δύναμη και αποφασιστικότητα να δίνετε την ίδια μάχη μαζί με τους καθηγητές και τους συμμαθητές σας, ώστε όλοι μαζί να βγούμε νικητές!

### Πώς;

Απλά ακολουθώντας και εφαρμόζοντας πιστά τις οδηγίες που σας δίνουμε.

Μην τις θεωρήσετε «ιατρικές». Είναι για σας και είναι απλές, αρκεί να τους δώσετε τη δέουσα προσοχή.

Αφού λοιπόν πρώτα τις διαβάσετε, κρατείστε στη μνήμη σας **3 μαγικές λέξεις**:

**Απόσταση:** αυτό σημαίνει ότι δε θα πρέπει να έρχεστε ο ένας κοντά στον άλλο, ούτε να πιάνετε ο ένας τον 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:** αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να πλένετε συχνά και σωστά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι ή να τα καθαρίζετε με απολυμαντικό διάλυμα και να μη τα βάζετε ποτέ στο στόμα, τη μύτη και τα μάτια σας.

**Μάσκα:** αν φορέσετε μάσκα εκεί όπου επιβάλλεται, όπως στα μέσα μαζικής μεταφοράς, ακολουθήστε 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.



Μέχρι να βρεθεί το εμβόλιο, ο πιο σημαντικός σύμμαχος για την προστασία της υγείας μας είναι η ενίσχυση του ανοσιακού μας συστήματος. Άρα:

**1. Προστατεύουμε τις πύλες εισόδου του ιού** (μύτη, στόμα) ακολουθώντας τους κανόνες καλής υγιεινής.

**2. Εμπλουτίζουμε τη διατροφή μας** με όσπρια, λαχανικά και φρούτα, τα οποία περιέχουν τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες και βιταμίνες.

**3. Ασκούμε τακτικά και φροντίζουμε τη φυσική μας κατάσταση.**

4. Επιλέγουμε δραστηριότητες και ασχολίες που μας **ανυψώνουν τη διάθεση, αποφεύγουμε καταστάσεις που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογία μας και αντιμετωπίζουμε με χιούμορ την απόσταση των 2 μέτρων** στις διαπροσωπικές μας σχέσεις, στο σχολείο, στην άσκηση, στη βόλτα, στο παιχνίδι.

**5. Διατηρούμε σταθερό το καθημερινό ωράριο ύπνου μας** και φροντίζουμε για την επάρκεια του ( 7-9 ώρες).

**Τι είναι αυτός ο κορωνοϊός παιδιά μου,** που μας αρρωσταίνει και μερικές φορές μάλιστα, πολύ σοβαρά;

Να, είναι κι' αυτός ένας ιός πολύ-πολύ μικρός, όπως όλοι οι ιοί, που δε φαίνεται ούτε με το μικροσκόπιο. Όταν όμως κάποιος τον κολλήσει, μπορεί να αρρωστήσει και καμμιά φορά πολύ βαριά.

**Και ένα καλό νέο για σας παιδιά.** Ο ιός αυτός δεν προτιμά τα παιδιά, δηλαδή τα παιδιά δεν αρρωσταίνουν συχνά αλλά και αν αρρωστήσουν θα το περάσουν, ευτυχώς, πολύ ελαφρά.

**Και πώς κολλάει ο ένας τον άλλον;** Όταν κάποιος που έχει τον ιό βήξει ή φτερνισθεί, εκσφενδονίζονται, σα σύννεφο, μικρά-μικρά σταγονίδια σάλιου γεμάτα από αυτόν τον αόρατο ιό και όποιος βρεθεί κοντά, πιο κοντά από τα 2 μέτρα, θα τα εισπνεύσει και στη συνέχεια μπορεί να αρρωστήσει.



**Υπάρχει άλλος τρόπος μεταδόσεως του ιού;**

Με τα χέρια. **Ναι, με τα χέρια και να πώς:** όταν βάλουμε τα χέρια μας στο στόμα ή τη μύτη μας, πράγμα πολύ συνηθισμένο, και τύχει να έχουμε προηγουμένως ακουμπήσει αντικείμενα μολυσμένα, κολλάμε εμείς, μπορεί να αρρωστήσουμε ή να κολλήσουμε κι άλλον άνθρωπο.

Μπορούμε λοιπόν να αποφύγουμε όλη αυτή την αλυσίδα μετάδοσης του ιού; ασφαλώς ναι. Πώς;

**1<sup>ον</sup>** Δε χαιρετάμε με τα χέρια

**2<sup>ον</sup>** Προσπαθούμε να μη βάζουμε τα χέρια μας στο στόμα ή τη μύτη μας κι αν βήξουμε ή φτερνιστούμε, τότε καλύπτουμε στόμα και μύτη με μαντηλάκι ή με τον αγκώνα μας και ποτέ με την παλάμη μας.

**3<sup>ον</sup>** **Τηρούμε με ευλάβεια αυτό που λέγεται υγιεινή των χεριών.**

**Και τι σημαίνει αυτό;** Πλένουμε συχνά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό και αν αυτό δεν είναι εύκολο πχ είμαστε στο δρόμο ή στη τάξη τότε έχουμε μαζί μας κάποιο αντισηπτικό και τα απολυμαίνουμε. Φαίνεται απλό αλλά έχει και αυτό την τέχνη του. Για το σωστό πλύσιμο των χεριών απαιτούνται 20''-30'' αλλά και μερικά σωστά βήματα όπως τα βλέπετε στα σχήματα.

**Η μάσκα είναι ένα μέτρο προφύλαξης** από τον κορωνοϊό και πρέπει να **ξέρουμε τον τρόπο** που πρέπει να τη φοράμε για να είναι και αποτελεσματική.

### ΠΟΤΕ ΦΟΡΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ?

- Όταν έχουμε βήχα εμείς ή κάποιο μέλος της οικογένειας μας
- Όταν χρησιμοποιούμε τα μέσα μαζικής μεταφοράς καθώς και στα ταξί
- Όταν πηγαίνουμε στον Ιατρό και Οδοντίατρο
- Όταν πηγαίνουμε στο κομμωτήριο
- σε κάθε κλειστό χώρο που υπάρχουν πολλά άτομα

**Πώς πρέπει να φοράμε τη μάσκα προσώπου?**



**1. Πλένουμε τα χέρια μας** με σαπούνι ή χρησιμοποιούμε αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών προτού καν αγγίξουμε τη μάσκα.

**2.** Στην μία "ράχη" της η μάσκα έχει ένα σιδεράκι "μπανέλα" που λυγίζει. Αυτή είναι η πάνω πλευρά της μάσκας που τοποθετείται στη γέφυρα της μύτης μας.

**3. Η μπροστινή (εξωτερική) πλευρά της μάσκας έχει χρώμα θαλασσί ή πράσινο.**

**4.** Με τα δάχτυλά μας δένουμε τα κορδόνια ή τα λαστιχάκια της μάσκας και τα περνάμε πίσω από τα αυτιά μας.

**5.** Φέρνουμε τη μάσκα στο ύψος της μύτης μας μέχρι κάτω από τα μάτια μας, πιέζουμε την επάνω πλευρά της μάσκας το σιδεράκι (μπανέλα) και το λυγίζουμε στη ράχη της μύτης, ώστε να προσαρμοστεί ακριβώς στο σχήμα της.

**6. Τραβούμε προς τα κάτω τη μάσκα ώστε να καλύψει και το πηγούνι μας.**

**Πώς αφαιρούμε τη μάσκα προσώπου?**

**1. Προσέχουμε να μην ακουμπήσουμε την εξωτερική πλευρά της μάσκας!**

**2.** Πλένουμε καλά τα χέρια μας πριν βγάλουμε τη μάσκα.

**3.** Κρατώντας τη μάσκα **μόνο από τα κορδόνια ή τους ελαστικούς βρόγχους**, τη ρίχνουμε στο **δοχείο απορριμμάτων ή σε καθαρό σακουλάκι**, εφόσον είναι επαναχρησιμοποιούμενη υφασμάτινη.

**4.** Πλένουμε τα χέρια μας με χλιαρό νερό και σαπούνι και απολυμαίνουμε με απολυμαντικό. Στεγνώνουμε τα χέρια μας με χαρτί μιας χρήσεως.

Ευχαριστώ θερμά τα μέλη της Επιτροπής Λοιμώξεων του ΙΣΑ **Χατζή Αναστάσιο, Νικολάου Χρυσούλα, Κανελλακοπούλου Κυριακή και Κουτή Χαρίλαο** για τις πολύτιμες οδηγίες.

**Σας εύχομαι, να έχετε καλή και ασφαλή συνέχεια μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς, με δύναμη κι αισιοδοξία!**

**Γιώργος Πατούλης**  
Περιφερειάρχης Αττικής - Πρόεδρος ΙΣΑ