



ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΥΡΩ ΜΟΥ

Η ώρα της επιστροφής στα θρανία έφτασε. Με την καθημερινότητα να μας έχει πλέον αλλάξει, είναι σημαντικό να ακολουθήσουμε όλοι πιστά τις οδηγίες των ειδικών. Ακολουθώντας τις οδηγίες αυτές, μπορούμε εύκολα να προστατέψουμε τόσο τον εαυτό μας όσο και τους γύρω μας και να μείνουμε ασφαλείς. Δεν φοβόμαστε, προστατευόμαστε!

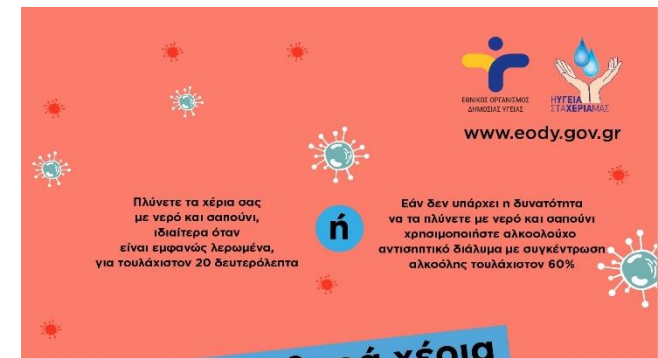
Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν για να προστατευτούμε?

1. Μένουμε σπίτι εάν νιώθουμε άρρωστοι

Τα συμπτώματα της Covid-19 περιλαμβάνουν:

- Πυρετό
- Πονόλαιμο
- Βήχα
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Διάρροια
- Απώλεια γεύσης ή όσφρησης

Σε περίπτωση που έχεις οποιοδήποτε από τα παραπάνω συμπτώματα ενημερώνεις αμέσως τους γονείς σου και μένεις σπίτι. Είναι σημαντικό **να αναγνωρίζεις τα συμπτώματα** αυτά και να μη τα αγνοείς! Οι γονείς σου καλό θα είναι **να ελέγχουν τη θερμοκρασία σου κάθε πρωί** πριν έρθεις στο σχολείο. Εάν νιώσεις κάποιο σύμπτωμα όταν είσαι στο σχολείο, ενημέρωσε τον καθηγητή σου, **επισκέψου άμεσα το ιατρείο** και ενημέρωσε τη νοσηλεύτρια για τα συμπτώματα σου.



Με καθαρά χέρια

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

Με την εφαρμογή των μέτρων πρόληψης προστατεύουμε:

- Τον εαυτό μας,
- Την οικογένειά μας,
- Τους ευάλωτους συνανθρώπους μας,
- Την διασπορά του ιού στον γενικό πληθυσμό





2. Κρατάμε τις αποστάσεις ασφαλείας

Θυμήσου να κρατάς απόσταση τουλάχιστον **1,5 μέτρου** απ' τους συμμαθητές σου κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Επιπλέον, κράτα τις αποστάσεις ασφαλείας και απέφυγε το συνωστισμό σε χώρους του σχολείου όπως:

- Τις **σκάλες και τις ράμπες**
- Την **πύλη** του σχολείου
- Τις **τουαλέτες**
- Όλους τους **εσωτερικούς χώρους**

Μη ξεχνάς ότι χώροι του σχολείου, όπως οι τάξεις, έχουν διαμορφωθεί ειδικά ώστε να τηρούνται οι αποστάσεις!

3. Τηρούμε τους κανόνες υγιεινής

Θυμήσου!

- ❖ **Μην ακουμπάς το πρόσωπο σου** εάν δεν έχεις πλύνει τα χέρια σου
- ❖ **Μην ανταλλάσσεις προσωπικά αντικείμενα** με τους συμμαθητές σου
- ❖ Όταν βήξεις ή φτερνίζεσαι **κάλυψε το στόμα και τη μύτη με τον αγκώνα σου ή με ένα χαρτομάντηλο** το οποίο πρέπει να **πετάξεις στο κάδο** αμέσως μετά τη χρήση
- ❖ Φρόντισε **να έχεις πάντα μαζί σου χαρτομάντηλα** – εάν τυχόν δεν έχεις χαρτομάντηλο και βήξεις ή φτερνιστείς καλύπτοντας το στόμα και τη μύτη σου με τα χέρια, **καθάρισε σχολαστικά τα χέρια σου** αμέσως μετά
- ❖ **Πλύνε τα χέρια σου** με νερό και σαπούνι πριν το **φαγητό**, μετά τη **χρήση της τουαλέτας**, καθώς και όταν **αγγίζεις αντικείμενα** που έχουν αγγίξει και άλλοι
- ❖ Ζήτα απ' τον καθηγητή σου **αντισηπτικό διάλυμα** για να καθαρίσεις τα χέρια σου σε περίπτωση που δε μπορείς να τα πλύνεις
- ❖ Σε περίπτωση που χρειαστεί να επισκεφθείς το **ιατρείο** του σχολείου, να θυμάσαι ότι είναι **υποχρεωτική η χρήση μάσκας**, πριν μπεις στο ιατρείο



WASH YOUR HANDS



4. Πλένουμε σωστά τα χέρια μας

□ **Βρέξε τα χέρια σου** με καθαρό, τρεχούμενο νερό (ζεστό ή κρύο) και βάλε **σαπούνι**

□ Φρόντισε να καθαρίσεις τις **παλάμες** σου, το **πίσω μέρος των χεριών** σου, **ανάμεσα στα δάχτυλά** σου και **κάτω από τα νύχια** σου

□ **Τρίψε τα χέρια** σου για τουλάχιστον **20 δευτερόλεπτα**. Για να μετρήσεις 20 δευτερόλεπτα, τραγουδά το "**Happy Birthday**" από την αρχή έως το τέλος **δύο φορές**

□ **Ξέπλυνε** καλά τα χέρια σου με καθαρό, τρεχούμενο νερό

□ **Στέγνωσε τα χέρια** σου χρησιμοποιώντας χειροπετσέτα μιας χρήσης

□ Χρησιμοποίησε την ίδια χειροπετσέτα για να **κλείσεις τη βρύση**

5. Φροντίζουμε τον εαυτό μας

Η αλλαγή της καθημερινότητας μας, οι αρνητικές ειδήσεις, η μειωμένη επαφή με τους φίλους μας, καθώς και η στέρηση των χόμπι και αθλητικών μας δραστηριοτήτων είναι λογικό να μας προκαλέσουν **αρνητικά συναισθήματα**. Για το λόγο αυτό, φροντίζουμε τα παρακάτω:

❖ Αναγνωρίζω και **αποδέχομαι τα συναισθήματα μου**. Στη παρούσα φάση, είναι απολύτως φυσιολογικό να νιώσω συναισθήματα όπως άγχος και ανησυχία

❖ Βρίσκω **τρόπους να χαλαρώνω**. Διαβάζω ένα βιβλίο, ακούω μουσική, βγαίνω για έναν περίπατο... Επιλέγω να κάνω οτιδήποτε με χαλαρώνει και με ευχαριστεί

❖ Φροντίζω να **τρώω υγιεινά**, να **κοιμάμαι αρκετές ώρες** και να **ασκούμε τακτικά**

❖ Είμαι **ευγενικός** με τον εαυτό μου και τους συμμαθητές μου. Τώρα περισσότερο από ποτέ χρειάζεται να είμαστε **προσεκτικοί** με το τι κάνουμε ή λέμε, ώστε να **μην βλάψουμε τους άλλους**

❖ Οτιδήποτε με ανησυχεί δε διστάζω να το συζητήσω με **τους γονείς και τους καθηγητές** μου

