

## ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

### Λίστα με όσα δεν πρέπει να ξεχνάς!

#### Προστάτευσε τον εαυτό σου και το σχολείο σου

- Να φοράς **προστατευτική μάσκα** στους εσωτερικούς χώρους του σχολείου καθώς και στους εξωτερικούς όταν υπάρχει συνωστισμός. Μάθε τον τρόπο της σωστής χρήσης μάσκας. Η μάσκα είναι αυστηρά προσωπικό αντικείμενο.
- Να **αποφεύγεις να έρχεσαι σε κοντινή επαφή** με παιδιά του σχολείου σου, ιδιαίτερα όσα δεν πηγαίνουν στο Τμήμα που πας εσύ. Το ίδιο ισχύει και με τους μεγάλους. Να φροντίζεις να κρατάς τις μέγιστες δυνατές αποστάσεις από φίλους και γνωστούς σου έξω από το σχολείο.
- 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 χρησιμοποιείς αντισηπτικό χεριών.
- 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 μην ανταλλάσσεις αντικείμενα (όπως στυλό, μολύβι, γόμα, κινητό τηλέφωνο, χαρτονομίσματα, κέρματα κλπ.) με τους συμμαθητές σου.
- Εάν εμφανίσεις **πυρετό, βήχα ή άλλα συμπτώματα** να ενημερώσεις άμεσα τους γονείς/κηδεμόνες σου ή τον καθηγητή ή δάσκαλό σου και **να μείνεις σπίτι μέχρι να νιώσεις τελείως καλά**. Με τους γονείς σου θα κρίνετε εάν χρειάζεται ιατρική συμβουλή ή εξέταση.

## Θέλω.....

- ✓ Να πάω στο σχολείο , στο πανεπιστήμιο , στη δουλειά μου,
- ✓ Να δω την αγαπημένη μου ταινία στον κινηματογράφο,
- ✓ Να ψωνίσω στα μαγαζιά
- ✓ Να συναντηθώ στις πλατείες, στους δρόμους, στα café,
- ✓ Να βγω με τους φίλους και να διασκεδάσω,
- ✓ Να γυρίσω στην κανονικότητα μου

Για να τα κάνω όλα αυτά πρέπει να είμαι υγιής .....

Εγώ και οι κολλητοί, οι συμμαθητές, οι συμφοιτητές, οι συνάδελφοί μου.....



Κρατώ αποστάσεις

Φοράω μάσκα και...

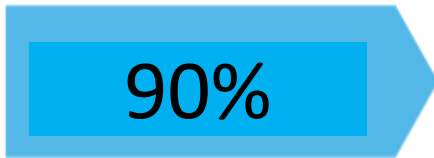
.....συνεχίζω τη ζωή μου

Η μάσκα μου προστατεύει εσένα (και εμένα)  
Η μάσκα σου προστατεύει εμένα (και εσένα)

Φορέας COVID -19  
(Χωρίς μάσκα)



ΚΙΝΔΥΝΟΣ  
ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ



Υγιές άτομο  
(Χωρίς μάσκα)

Φορέας COVID -19  
(Χωρίς μάσκα)



ΚΙΝΔΥΝΟΣ  
ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

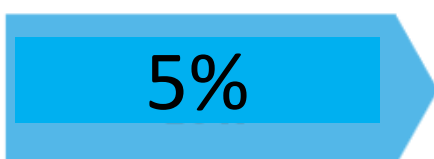


Υγιές άτομο  
(Με μάσκα)

Φορέας COVID -19  
(Με μάσκα)



ΚΙΝΔΥΝΟΣ  
ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

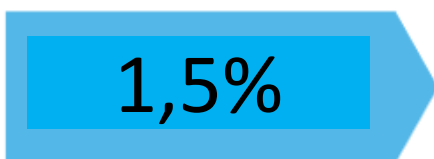


Υγιές άτομο  
(Χωρίς μάσκα)

Φορέας COVID -19  
(Με μάσκα)



ΚΙΝΔΥΝΟΣ  
ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ



Υγιές άτομο  
(Με μάσκα)

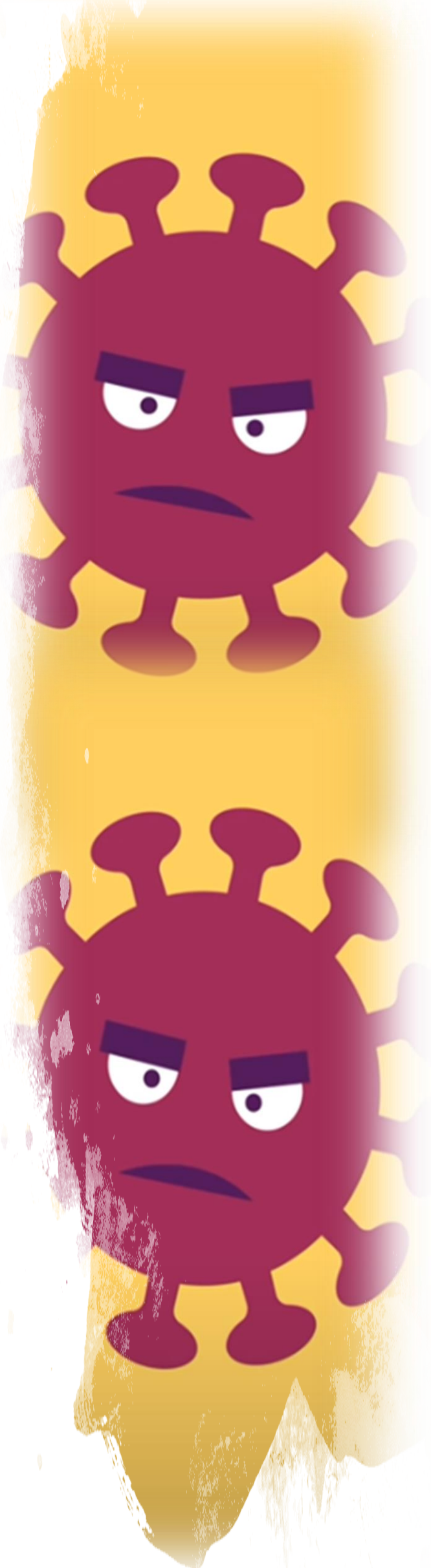
# Ο πολεμιστής έχει την ασπίδα του..... Εμείς τη μάσκα μας !!!

Ο κορωνοϊός είναι ένας ιός που μολύνει τον άνθρωπο. Είναι τόσο μικρός που μπορούμε να τον δούμε μόνο με ειδικό μικροσκόπιο. Δυστυχώς κολλάει πολύ εύκολα από τον ένα στον άλλον.

Συνήθως προκαλεί βήχα και πυρετό και μας κάνει να νιώθουμε κουρασμένοι. Εμείς τα παιδιά δεν αρρωσταίνουμε σοβαρά και μερικές φορές μπορεί να μην το καταλάβουμε ότι κολλήσαμε. Οι μεγάλοι όμως και κυρίως οι γιαγιάδες και οι παππούδες μας μπορεί να αρρωστήσουν βαριά και να νοσηλευτούν στο νοσοκομείο για πολλές ημέρες, ή να κινδυνεύσει και η ζωή τους.

Για να περιορίσουμε τη κυκλοφορία του ιού πρέπει όλοι μαζί να προσπαθήσουμε!!! Πρέπει να ακολουθούμε συνεχώς 4 χρυσούς κανόνες:

1. Κρατάμε αποστάσεις μεταξύ μας ειδικά όταν δεν φοράμε μάσκα
2. Φτερνιζόμαστε και βήχουμε μόνο στο χαρτομάντηλο ή μέσα στον αγκώνα μας
3. Πλένουμε προσεκτικά τα χέρια μας
4. Φοράμε ΟΛΟΙ μάσκα



# Πώς φοράω σωστά τη μάσκα μου



Πλένω τα χέρια μου με νερό και σαπούνι ή τρίβω καλά με αλκοολούχο αντισηπτικό.



Πιάνω τη μάσκα από τα λαστιχάκια Η ανοιχτόχρωμη πλευρά είναι αυτή που θα αγγίξει το πρόσωπό μου.



Περνάω τα λαστιχάκια στα αυτιά.



Πιέζω το έλασμα πολύ ελαφρά ώστε να αγκαλιάσει τη μύτη μου.



Τραβώ προσεκτικά το κάτω μέρος ώστε να αγκαλιάσει το πηγούνι μου.



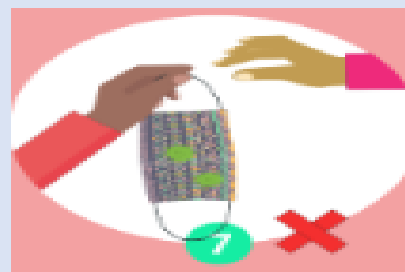
Δεν αγγίζω τη μάσκα όταν τη φοράω.



Αλλάζω τη μάσκα όταν την νιώσω υγρή. Την αφαιρώ από τα λαστιχάκια και την τοποθετώ στο σακουλάκι της.



Πλένω τα χέρια μου με νερό και σαπούνι ή τρίβω καλά με αλκοολούχο αντισηπτικό.



Δεν μοιράζομαι τη μάσκα μου.



Η μάσκα δεν προσφέρει καμιά προστασία όταν τη φοράς όπως φαίνεται παρακάτω .... Αντιθέτως μπορεί να είναι επικίνδυνη



# Φροντίζω τη μάσκα μου

- Πλένω τη μάσκα στο πλυντήριο ή στο χέρι με νερό σε θερμοκρασία μεγαλύτερη από 60 °C και απορρυπαντικό.



- Απλώνω τη μάσκα να στεγνώσει.



- Σιδερώνω πολύ καλά.



- Ελέγχω αν η μάσκα μου είναι φθαρμένη ή σχισμένη.



- Φορώ πάντα καθαρή μάσκα.

- Έχω μαζί μου τουλάχιστον δύο μάσκες προστατευμένες την καθεμία στο δικό της σακουλάκι.



# Φοράω τη μάσκα για να προστατεύσω εσένα Φοράς τη μάσκα για να προστατεύσεις εμένα Φοράμε τη μάσκα για να προστατευτούμε και οι δύο

## Γιατί οι άνθρωποι φορούνε μάσκες ;

- ΓΙΑΤΙ ο νέος κορωνοϊός ή αλλιώς SARS- CoV-2 μπορεί να προκαλέσει λοίμωξη του αναπνευστικού ή άλλες σοβαρές εκδηλώσεις.
- ΓΙΑΤΙ η λοίμωξη αυτή μπορεί να μην προκαλέσει συμπτώματα ή τα συμπτώματα να είναι πολύ ήπια. Μερικοί όμως άνθρωποι, κυρίως αυτοί που είναι υψηλού κινδύνου (όπως είναι οι μεγάλης ηλικίας άνθρωποι) μπορεί να νοσήσουν πολύ σοβαρά, να χρειαστούν μακρόχρονη νοσηλεία στο νοσοκομείο ή να κινδυνεύσει και η ζωή τους.
- ΓΙΑΤΙ παρά το γεγονός ότι κυρίως νοσούν σοβαρά άτομα που έχουν και άλλα προβλήματα υγείας ή είναι μεγάλης ηλικίας, καμιά φορά μπορεί να αρρωστήσουν βαριά ακόμα και παιδιά ή νεαρά άτομα που δεν έχουν πρόβλημα υγείας.
- ΓΙΑΤΙ ακόμη και άτομα που δεν έχουν συμπτώματα μπορούν να μεταδώσουν τον ιό μέσω των σταγονιδίων που εκπέμπονται όταν μιλούν, φωνάζουν, τραγουδούν και ιδιαίτερα όταν φτερνίζονται ή βήχουν.
- ΓΙΑΤΙ η μετάδοση του ιού είναι πολύ εύκολη όταν η απόστασή μας είναι μικρότερη από το ενάμιση μέτρο.

## Γιατί η μάσκα είναι ένα σημαντικό όπλο για να περιορίσουμε τη διασπορά του νέου κορωνοϊού;

- ✓ ΓΙΑΤΙ περιορίζει την έκθεση μας στα σταγονίδια που εκπέμπουν αυτοί που έχουν κολλήσει και «φιλοξενούν» τον ιό στον φάρυγγά τους. Έτσι μας προφυλάσσει από το να κολλήσουμε τον ιό.
- ✓ ΓΙΑΤΙ προστατεύει τους γύρω μας από εμάς που μπορεί να έχουμε κολλήσει αλλά δεν το ξέρουμε επειδή νιώθουμε καλά .
- ✓ ΓΙΑΤΙ 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.
- ✓ ΓΙΑΤΙ η μάσκα, η διατήρηση της απόστασης και η υγιεινή των χεριών είναι το χρυσό τρίπτυχο για να συνεχίσουμε ήρεμα τη ζωή μας



# Οδηγίες για τη σωστή χρήση της μάσκας

## A. 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, 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 τη μύτη μου και αφήνει κενά στο πρόσωπο μου, δεν προσφέρει καμία προστασία, αντιθέτως απλά με δυσκολεύει

**Tip!!** Κάντε εφαρμογή μπροστά στον καθρέπτη τις πρώτες φορές ώστε να είστε σίγουροι για τις κινήσεις όταν δεν θα έχετε αυτήν την δυνατότητα

## **B. Πώς χειρίζομαι τη μάσκα**

### **τα πρέπει ..**

- Φορώ μάσκα σε εσωτερικούς χώρους και σε εξωτερικούς χώρους, όταν υπάρχει συνωστισμός.
- Έχω πάντα μαζί μου στο σχολείο τουλάχιστον δύο μάσκες (σε ξεχωριστά σακουλάκια η καθεμιά).
- Φορώ μάσκα που δεν είναι χαλαρή στο πρόσωπό μου.
- Χρησιμοποιώ πάντα καθαρή και χωρίς φθορές μάσκα.
- Φυλάω κάθε μάσκα χωριστά σε καθαρό σακουλάκι, πριν την φορέσω.
- Αφαιρώ τη μάσκα από το πρόσωπο πάντα τραβώντας ταυτόχρονα και τα δύο λαστιχάκια.
- Την τοποθετώ κρατώντας από το ένα λάστιχο μέσα σε σακουλάκι .
- Τρίβω τα χέρια μου με αντισηπτικό διάλυμα μετά την αφαίρεση της μάσκας.
- Διαχειρίζομαι σωστά τη μάσκα που θέλω να αφαιρέσω για λίγο.

Αφαιρώ τη μάσκα όπως περιγράφηκε παραπάνω, την κρατώ από τα λαστιχάκια και τη διπλώνω με την εσωτερική πλευρά προς τα μέσα, την τοποθετώ στο σακουλάκι της.

- Πλένω τις μάσκες που έχω χρησιμοποιήσει κάθε μέρα

Πλένω τη μάσκα καλά στο χέρι ή σε πλυντήριο, χρησιμοποιώ νερό σε υψηλή θερμοκρασία, τουλάχιστον 60°C βαθμούς, 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

## Β. Πως 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 ενάμιση μέτρου από άλλο άτομο.

*Αυτές ακριβώς είναι οι καταστάσεις που χρειάζεται να προστατευτώ με τη μάσκα.*

- Δεν κατεβάζω τη 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 τα μικρόβια που αυτή έχει συγκρατήσει*

- Δεν αφήνω τη μάσκα μου σε επιφάνειες (καρέκλες, θρανία, τραπέζια κλπ).

*Η μάσκα επιμολύνεται και ταυτόχρονα μολύνει τις επιφάνειες*

- Δεν χρησιμοποιώ ποτέ το ίδιο σακουλάκι για διαφορετικές μάσκες, η κάθε μάσκα έχει το δικό της 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.*