

Μέτρα προφύλαξης από τον ιό SARS-CoV-2 που προκαλεί τη νόσο COVID-19 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 παίρνουν μέτρα προφύλαξης από τον ιό (SARSCoV-2) που προκαλεί τη νόσο COVID-19 και να εφαρμόζουν τους κανόνες υγιεινής:

- Να φορούν προστατευτική μάσκα σε εσωτερικούς χώρους καθώς και σε εξωτερικούς όταν υπάρχει συνωστισμός. Συζητήστε μαζί τους τον τρόπο της σωστής χρήσης μάσκας. Επιμείνετε ότι η μάσκα είναι αυστηρά προσωπικό αντικείμενο.
- Να αποφεύγουν την κοντινή επαφή με άτομα που δεν ανήκουν στο οικογενειακό σας περιβάλλον τηρώντας τη μέγιστη δυνατή απόσταση από φίλους, γνωστούς και άγνωστους.
- Να πλένουν συχνά τα χέρια τους με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά με την επιστροφή στο σπίτι, πριν τη λήψη φαγητού και μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Να κρατούν με ευλάβεια αποστάσεις από τους ηλικιωμένους και τα ευάλωτα άτομα της οικογένειας-πρέπει να τους προστατέψουμε!
- Να αποφεύγουν τη στενή επαφή με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα του ιού.
- Να βήχουν και να φτερνίζονται στον αγκώνα τους ή σε ένα χαρτομάντιλο, το οποίο θα πετούν αμέσως σε κάδο απορριμμάτων.

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.

Πώς θα πρέπει να μιλάω σε παιδιά και έφηβους για τον ιό (SARS-CoV-2) που προκαλεί τη νόσο COVID-19

Συμβουλές για γονείς και εκπαιδευτικούς

- Να παραμένετε ήρεμοι και καθησυχαστικοί απέναντι στα παιδιά, λειτουργώντας ως πρότυπο συμπεριφοράς για αυτά.
- Να ακούτε και να συζητάτε μαζί τους, ενθαρρύνοντάς τα να μοιραστούν μαζί σας τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, τόσο τα ευχάριστα όσο και τα δυσάρεστα.
- Ενημερώστε τα παιδιά σχετικά με τον ιό με ακριβή, σύντομο και ειλικρινή τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και την αντιληπτική τους ικανότητα. Η απόκρυψη της αλήθειας και των γεγονότων μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση και αβεβαιότητα στα παιδιά.
- Ενθαρρύνετε τα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους στην αναζήτηση από τους ίδιους αξιόπιστων πηγών ειδήσεων και πληροφοριών σχετικά με τον ιό, και συζητήστε μαζί τους για τις ειδήσεις και τις πληροφορίες αυτές, βοηθώντας τους να αναπτύξουν μια κριτική ματιά απέναντί τους. Όμως, αποθαρρύνετε την υπερβολική έκθεση στις πληροφορίες αυτές, καθώς αυτή μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του άγχους και του φόβου τους.
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον υπενθυμίζοντάς τους συνεχώς τα μέτρα προφύλαξης από τον COVID-19 και διαβεβαιώνοντάς τους ότι λαμβάνονται όλα τα δυνατά μέτρα για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας από την επιστημονική κοινότητα και την πολιτεία. ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑΣ, Σεπτέμβριος 2020

- Να αποφεύγετε την απόδοση ευθυνών και την αρνητική κριτική απέναντι σε ένα άτομο που νόσησε και να εξηγήσετε στα παιδιά για ποιους λόγους δεν ευθύνεται το ίδιο το άτομο, καταπολεμώντας έτσι την εμφάνιση φαινομένων στιγματισμού και σχολικού εκφοβισμού.
- Ενθαρρύνετε τη συχνή συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε δραστηριότητες που τους αποφορτίζουν και τους χαλαρώνουν

Φοράω τη μάσκα για να προστατεύσω εμένα

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 λαστιγάκι.
- Φέρνω τη μάσκα προσεκτικά στο πρόσωπό μου ώστε η ανοιχτόχρωμη πλευρά (εσωτερική) να ακουμπήσει τη μύτη και το στόμα μου κρατώντας το λαστιγάκι 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 λαστιγάκια 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 λαστιγάκια.
- 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 λαστιγάκια 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

B. 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 προστατευθώ 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 φορά μάσκα που νιώθω υγρή.

Η υγρή μάσκα δυσκολεύει την αναπνοή και παύει να προσφέρει προστασία

- Δεν φορά 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.