



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 με αντισηπτικά μαντηλάκια
- ▶ Φροντίζουμε ο χώρος να αερίζεται καλά

# 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 όσο μπορούμε 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 τον 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 δάσκαλό 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

## Πώς αντιμετωπίζουμε έναν συμμαθητή μας που μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα COVID 19

- ▶ Του δίνουμε ένα χαρτομάντηλο να καλύψει τον βήχα του εάν δεν έχει
- ▶ Του λέμε να βγει μαζί μας έξω από την τάξη
- ▶ Κρατάμε απόσταση χωρίς όμως να τον αφήνουμε μόνο
- ▶ Ενημερώνουμε αμέσως έναν δάσκαλο για να τον οδηγήσει στον χώρο αποκλειστικής χρήσης

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

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

- ▶ Πριν ξεκινήσουμε το πρωί από το σπίτι πρέπει να έχουμε φροντίσει να έχουμε όλα αυτά που χρειαζόμαστε για τη συγκεκριμένη ημέρα στο σχολείο
- ▶ Δεν δανειζόμαστε και δεν δανείζουμε αντικείμενα ,όπως στυλό, μολύβια, γόμες, κασετίνες, τετράδια, χαρτάκια κ.ά.
- ▶ Στη περίπτωση που πρέπει να δανειστούμε ή να δανείσουμε κάτι το καθαρίζουμε με αντισηπτικό μαντηλάκι όπως επίσης και τα χέρια μας

## Τι κάνουμε με τον κοινό εξοπλισμό

- ▶ Αποφεύγουμε τη χρήση κοινού εξοπλισμού
- ▶ Στον πίνακα γράφει ο δάσκαλος 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
- ▶ Στα εργαστήρια (π.χ. ηλεκτρονικών υπολογιστών) μετά από κάθε μάθημα ο χώρος θα πρέπει να καθαρίζεται και να αερίζεται επαρκώς πριν μπει το επόμενο τμήμα.
- ▶ 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