



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/νση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

Χαλάνδρι, 1/09/2020
Α.Α.: 119

Υγειονομικό ενημερωτικό έγγραφο

Θέμα: Εγχειρίδιο ασφαλούς λειτουργίας ΜΦΠΑΔ, Νηπιαγωγείων και Εκπαιδευτικών Μονάδων για την προστασία από τον Covid-19:

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ

Έχοντας έρθει η στιγμή που επαναλειτουργούν οι ΜΜΦΠΑ και τα Νηπιαγωγεία, και καθώς αναμένεται η έναρξη λειτουργίας όλων των και οι Σχολικών Μονάδων, κρίνεται επιτακτική θα ανάγκη ενημερωσης περί εφαρμογής συγκεκριμένων κανόνων ασφαλείας όσον αφορά στη συνάθροιση, καθαριότητα, απολύμανση, καθώς και στην ατομική υγιεινή και συμπεριφορά, με στόχο την αποτροπή διασποράς του κορωνοϊού.

Έχοντας υπόψιν ότι:

1. Η παρουσία των παιδιών στο σχολείο είναι σημαντική για την εκπαίδευση, την ψυχοκοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη, την ανάπτυξη δεξιοτήτων, δημιουργικότητας και την απόκτηση νέων γνωστικών αντικειμένων.
2. Αναμένεται να συνεχιστεί και τους επόμενους μήνες η έξαρση κρουσμάτων του Covid-19.
3. Ο Covid-19 μεταδίδεται:
 - αερογενώς μέσω σταγονιδίων ή
 - μέσω επαφής με επιφάνειες, ρούχα και αντικείμενα, μολυσμένα από εκκρίσεις που προέρχονται από πάσχοντα ή ακόμα και ασυμπτωματικό φορέα,
4. Ο χρόνος επώασης της νόσου, δηλαδή το χρόνο που μεσολαβεί από τη στιγμή της μόλυνσης μέχρι και την εκδήλωση των πρώτων συμπτωμάτων κυμαίνεται μεταξύ 2εως 14 ημερών. Η λοίμωξη από τον Covid-19 στα περιστατικά νοσούντων παιδιών έχει εκδηλωθεί με την εμφάνιση των συμπτωμάτων ή και πολλών ασυμπτωματικών, επίσης η θνητότητα στα παιδιά είναι αρκετά αυτή τη στιγμή.
5. Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν το ποσοστό πιθανής μόλυνσης από τον κορωνοϊό, όπως:
 - Το ποσό του μικροβιακού φορτίου που διανέμεται από τον φορέα,
 - Το είδος της επιφάνειας που επιμολύνεται,

- Ο χρόνος στον οποίο έχει παραμείνει ο φέρουν τον ιό στο συγκεκριμένο χώρο,
 - Ο χρόνος που έχει μεσολαβήσει από την αποχώρηση του φορέα από τον συγκεκριμένο χώρο.
6. Η επιμόλυνση των επιφανειών και των αντικειμένων συντελείται κατόπιν επαφής με μολυσματικά σταγονίδια, μέσω βήχα, φτερνίσματος ή επαφής με τα χέρια.
 7. Η μετάδοση του ιού μπορεί να επέλθει και κατόπιν αγγίγματος μολυσματικών επιφανειών και αντικειμένων. Κάθε άτομο /παιδί / εργαζόμενος στη μονάδα κινδυνεύει να μολυνθεί σε περίπτωση που αγγίξει μολυσματική επιφάνεια και έπειτα ακουμπήσει με τα χέρια του το πρόσωπο τη μύτη το στόμα του.
 8. Όσα περισσότερα άτομα/ παιδιά/εργαζόμενοι χρησιμοποιούν τον χώρο, τόσο πιο συχνή θα πρέπει να είναι η διεξαγωγή καθαρισμού και απολύμανσης.

Για το λόγο αυτό είναι πολύ σημαντικό όλοι οι χώροι των ΜΦΠΑΔ να καθαρίζονται επιμελώς και τακτικά και κατόπιν να ακολουθεί η απολύμανση. Δεν ξεχνάμε ότι βάση της απολύμανσης και πρότερο στάδιο αυτής, αποτελεί η καλή καθαριότητα και η απομάκρυνση των ρύπων.

9. Η επιτακτική ανάγκη σωστού χειρισμού, περιορισμού και αντιμετώπισης κάθε εκτάκτου συμβάντος Δημόσιας Υγείας που σχετίζεται με τον covid-19 ή άλλους λοιμογόνους παράγοντες, κατά την λειτουργία νηπιαγωγείων, παιδικών & βρεφονηπιακών σταθμών, επιδεικνύει την υποχρέωση όλων των αρμοδίων εμπλεκομένων στο να είναι πλήρως ενημερωμένοι και καταρτισμένοι για :
 - Τη διαχείριση πιθανού κρούσματος στις μονάδες,
 - Τις ειδικές ομάδες παιδιών που μπορεί να απέχουν από τις ΜΦΠΑΔ και τα Νηπιαγωγεία,
 - Τις ειδικές ομάδες παιδιών που θα πρέπει να χρησιμοποιούν χειρουργική μάσκα,
 - Τις ειδικές ομάδες παιδιών που δεν θα πρέπει να φορούν μάσκα,
 - Τις οδηγίες ορθής χρήσης μάσκας, και
 - Τον ενδεδειγμένο τρόπο καθαρισμού, αερισμού και απολύμανσης των αιθουσών και όλων των χωρών των μονάδων.
10. Τα μέτρα πρόληψης της διασποράς του Covid-19 στις ΜΦΠΑΔ και στα Νηπιαγωγεία είναι θεμελιώδους σημασίας, θα πρέπει να εφαρμόζονται από όλο το προσωπικό, τους γονείς αλλά και τους μαθητές. Η ασφαλής λειτουργία των σχολείων έχει θεμελιώδη σημασία για τη διασφάλιση της Δημόσιας Υγείας και ουσιαστικοί κανόνες θα πρέπει να τηρούνται αυστηρά στο σύνολο τους.

Κατόπιν των ανωτέρω, παρατίθενται:

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΜΦΠΑΔ, ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΩΝ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ.

A. Τήρηση μέτρων ατομικής υγιεινής και υγιεινής των χεριών, αναλυτικότερα:

1. Διατηρούμε τα χέρια μας καθαρά, πλένοντας τα επιμελώς με νερό και σαπούνι, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και ξεπλένουμε καλά. Έπειτα χρησιμοποιούμε αντισηπτικό χεριών, εφαρμόζοντας το σε όλες τις επιφάνειες των χεριών μας, μέχρι να στεγνώσει, με στόχο την αποτελεσματικότητα αλλά και την μη ξήρανση του δέρματος.
2. Επαναλαμβάνουμε στην καθαριότητα των χεριών, πριν και μετά από κάθε άγγιγμα επιφάνειας.
3. Δεν φέρνουμε σε επαφή τα χέρια μας με το πρόσωπο, τα μάτια ή τους βλεννογόνους μας.
4. Κρατάμε αποστάσεις.

5. Καλύπτουμε το βήχα και το φτέρνισμα μας, όχι με την παλάμη μας, αλλά με τον αγκώνα μας ή με χαρτομάντηλο που αμέσως θα πρέπει να πετάξουμε σε κάδο απορριμμάτων, με καπάκι.
6. Καθαρίζουμε τα χέρια μας με αντισηπτικό μαντηλάκι ή με αντισηπτικό χεριών.
7. Αποφεύγουμε τις μεγάλες συναθροίσεις μαθητών και επισκέψεις εντός της μονάδας ατόμων που δεν σχετίζονται με την εκπαιδευτική διαδικασία και και που δεν είναι απαραίτητοι για τη λειτουργικότητα της μονάδας.

Β. Παιδιά και προσωπικό:

1. Δεν επιτρέπεται η προσέλευση στη σχολική μονάδα , κάθε ατόμου/ παιδιού/ εργαζόμενου που παρουσιάζει συμπτώματα συμβατά με τον COVID-19, όπως είναι ο πυρετός και η καταρροή.
2. Μεριμνούμε για την προστασία των ατόμων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες.
3. Περιορίζουμε την πιθανότητα διάσπασης γνώσεως σε όλους τους κανόνες κοινωνικής αποστασιοποίησης, τήρησης αποστάσεων και ατομικής υγιεινής .
4. Απαιτητή η συστηματική χρήση κατάλληλης προστατευτικής μάσκας από όλο το προσωπικό των μονάδων σε κάθε χώρο αυτών, καθόλη την διάρκεια παρουσίας του στο εκπαιδευτήριο.
5. Χρήση μάσκας από κάθε παιδί άνω των 4 ετών και μαθητή.
6. Κρίνεται απαραίτητη η ενσωμάτωση στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μεθόδων μέσω παιχνιδιού για τα παιδιά μέχρι νηπιακής ηλικίας.
Για τους μαθητές Δημοτικού και μέχρι την τελική βαθμίδα της εκπαίδευσης, η επεξήγηση της αναγκαιότητας της μάσκας μέσω επιχειρημάτων και ιατρικών δεδομένων είναι η λύση κλειδί για την αποδοχή και εξοικείωση αυτών στην ορθή χρήση της μάσκας.
7. Γονείς και εκπαιδευτικοί θα πρέπει να δίνουν το καλό παράδειγμα σε βρέφη, νήπια, παιδιά και εφήβους, φορώντας οι ίδιοι μάσκες ορθά και τηρώντας τα μέτρα υγιεινής και τις κοινωνικές αποστάσεις.

Γ. Συνάθροιση μαθητών :

1. Θα πρέπει να διασφαλίζεται καθημερινά λειτουργία της εκπαιδευτικής Μονάδας, διαχωρίζοντας τα παιδιά σε μικρά τμήματα.
2. Τα τμήματα θα αποτελούνται από μικρές και συγκεκριμένες ομάδες παιδιών, των οποίων τα μέλη συστηματικά δεν έρχονται σε επαφή με παιδιά άλλων τμημάτων.
3. Θα πρέπει με κάθε δυνατό τρόπο να μην αναμιγνύονται τα παιδιά διαφορετικών τμημάτων, σε κανένα χώρο ή δραστηριότητα. Παράλληλα, κάθε μεγάλη συνάθροιση μαθητών θα πρέπει να αποτρέπεται για την αποφυγή διασποράς του κορωνοϊού.
4. Για τη διασφάλιση της Δημόσιας Υγείας , επισκέψεις από εξωσχολικά πρόσωπα στη σχολική μονάδα δεν θα πρέπει να επίσκεψης στο σχολείο.

Δ. Αναγνώριση συμπτωμάτων:

Όλο το προσωπικό θα πρέπει να είναι ενημερωμένο πλήρως για τα συμπτώματα του Covid- 19 , και θα πρέπει να επιβλέπει την κατάσταση υγείας των μαθητών.

Δεν ξεχνάμε τα κυριότερα συμπτώματα που εμφανίζει ο κορονοϊός σε παιδιά, τα οποία είναι όμοια με αυτά που εμφανίζουν οι ενήλικες αλλά συχνά εμφανίζονται σε ηπιότερη μορφή λόγω του νεαρού της ηλικίας. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Πυρετό,
- Βήχα,
- Δύσπνοια,
- Δυσκαταποσία,

- Καταρροή,
- Πονοκέφαλο,
- Πονόκοιλο και διάρροια,
- Ναυτία ή και εμετό,
- Ρίγη,
- Καταβολή.

Πιο ευπαθή είναι τα παιδιά ηλικίας 0 έως 4 ετών, αλλά και όσα ήδη ταλαιπωρούνται από κάποια άλλη πάθηση, η οποία τα κάνει πιο ευάλωτα στη νόσηση.

Εκπαιδευτικοί, προσωπικό των μονάδων αλλά και γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν ότι σύμφωνα με πρόσφατα επιδημιολογικά δεδομένα και συμπεράσματα διεθνών ιατρικών μελετών:

1. Τα παιδιά μεταδίδουν σε μεγαλύτερο ποσοστό άλλες ιώσεις, όπως η εποχική γρίπη, και λιγότερο τον Covid-19.
2. Οι περισσότερες καταγεγραμμένες περιπτώσεις μετάδοσης Covid-19 από παιδιά σε ενήλικες συγκεντρώνονται στα μέλη του στενού περιβάλλοντος δηλαδή της οικογένειας και όχι μεταξύ παιδιών ή μεταξύ παιδιών και ενηλίκων, σε μη στενή και συχνή επαφή.
3. Εφόσον τηρούνται όλα τα μέτρα καθαριότητας, ατομικής υγιεινής αλλά και αυτά των αποστάσεων, μειώνεται δραστικά ο κίνδυνος μετάδοσης του ιού από τα παιδιά, δεδομένου των αποτελεσμάτων πρόσφατων ιατρικών μελετών.
4. Τα ανωτέρω μέτρα πρόληψης διασποράς της νόσου, αλληλοσυμπληρώνουν το ένα το άλλο και ενισχύουν τις πιθανότητες αποτροπής επιμολύνσεων. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να εφαρμόζονται πάντα συνδυαστικά και με ορθή χρήση και επιμέλεια, αυτή η αναγκαιότητα θα πρέπει να μεταφέρεται με κάθε δυνατό τρόπο στα παιδιά ώστε να αφομοιώσουν αυτή τη γνώση.

Δ. Χώροι:

1. Κρίνεται απαραίτητος ο συχνός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων της μονάδας και όλων των αιθουσών. Όταν ο καιρός το επιτρέπει θα πρέπει να είναι συνεχής ο φυσικός αερισμός των χώρων μέσω ανοιχτών παραθύρων, που κατά προτίμηση θα έχουν σίτες.
2. Καθημερινή και σε τακτά διαστήματα καθαριότητα όλων των επιφανειών και των παιχνιδιών, που έρχονται σε άμεση ή έμμεση επαφή με κόσμο, καθώς ακόμα και ένα ασυμπτωματικό άτομο ή παιδί, δύναται να διασπείρει τον ιό όντας ασυμπτωματικό.
3. Σε κάθε αίθουσα συνιστάται να υπάρχει ποδοκίνητος κάδος με καπάκι, ο οποίος θα περιέχει σακούλα πού δένει, στην οποία θα τοποθετούνται άμεσα όλα τα δυνητικά μολυσματικά απορρίμματα, όπως:
 - Χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα,
 - Χαρτοπετσέτες,
 - Γάντια,
 - Μάσκες και κάθε άλλο υλικό μιας χρήσης ή μη πλενόμενων ειδών.,
 - Απαραίτητη κρίνεται η προσεκτική απόρριψη των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για κάλυψη μύτης και στόματος ή σχολαστικό πλύσιμο, στην περίπτωση που δεν είναι μιας χρήσης.
4. Η σακούλα των δυνητικά μολυσματικών απορριμμάτων, όπως αυτά που μπορεί να περιέχουν μολυσματικές εκκρίσεις, καθημερινά, θα δένεται σφιχτά και θα τοποθετείται εντός της κοινής σακούλας οικιακών απορριμμάτων και θα απορρίπτεται άμεσα σε πράσινο κάδο συλλογής απορριμμάτων και όχι ανακύκλωσης.
5. Επιμελής και σε τακτά διαστήματα, εφαρμογή καθαρισμού και ήπιας αντισηψίας κατά την διάρκεια της ημέρας σε κάθε επιφάνεια και αντικείμενο στις αίθουσες διδασκαλίας, στις αίθουσες ύπνου εφόσον υπάρχουν στην μονάδα και γενικότερα σε όλους τους χώρους κάθε μονάδας. Καλή καθαριότητα θα πρέπει να γίνεται σίγουρα δύο (2) φορές τη μέρα, πριν την έναρξη

λειτουργίας της εκπαιδευτικής μονάδας αλλά και μετά το πέρας αυτής, και επιπροσθέτως όσες περισσότερες φορές είναι εφικτό και κρίνεται απαραίτητο.

6. Κατά τις εργασίες καθαριότητας, το προσωπικό θα πρέπει απαραίτητως να φοράει:

- ο γάντια,
- ο μάσκα και
- ο κατά προτίμηση και γυαλιά προστασίας.

Έπειτα θα πρέπει να ακολουθεί ασφαλής απόρριψη των γαντιών και καλή υγιεινή χεριών.

7. Όσες επιφάνειες δεν μπορούν να πλυθούν ή να καθαριστούν με απορρυπαντικό, θα πρέπει να καθαρίζονται επιμελώς με ατμοκαθαριστή.

8. Για την απομάκρυνση επιφανειακών ρύπων, συνιστάται η χρήση πανιού μιας χρήσεως με χλιαρό νερό και απλό υγρό καθαρισμού.

9. Έπειτα μπορεί να χρησιμοποιηθεί διάλυμα χλωρίνης (1 προς 10).

10. Αποφεύγουμε κατά την διάρκεια της καθαριότητας να έρθουμε σε επαφή ή να δημιουργήσουμε σταγόνες που εκτοξεύονται πάνω μας ή σε άλλα αντικείμενα, διότι υπάρχει σοβαρότατος κίνδυνος ιογενούς επιμόλυνσης.

11. Δεν αποθηκεύουμε πότε μολυσματικά υφάσματα και ρούχα μαζί με απλώς βρώμικα ρούχα, κλινοσκεπάσματα κ.α. Υπάρχει κίνδυνος επιμόλυνσης αυτόν από όσα έχει χρησιμοποιήσει ο φορέας του ιού.

12. Μείζουσα σημασία, ως προς την καθαριότητα αυτών, έχουν όλες οι επιφάνειες, και ιδιαίτερα όσες αγγίζονται συχνότερα, όπως είναι:

- Τα πόμολα, πορτών, παραθύρων, βρυσών κ.α.,
- Οι διακόπτες,
- Τα χειριστήρια των κλιματιστικών μονάδων,
- Οι κούπες, τα ποτήρια,
- Οι ηλεκτρονικές συσκευές,
- Το τηλέφωνο νερού του μπάνιου, εφόσον υπάρχει ds,
- Τα δοχεία απορρυπαντικών, τα χερούλια ειδών καθαρισμού κ.α., (ναι!!! Πρέπει να καθαρίζονται επιμελώς και αυτά!!!)
- Καρέκλες, τραπέζια, σκαμπό κ.α.,
- Κάγκελα και κουπαστές σκαλών.

13. Το αποχωρητήριο, η είσοδος, η κουζίνα κ.α., απαιτούν τον προσεκτικό και με επιμέλεια, συχνότερο καθαρισμό, μετά το τις αίθουσες διδασκαλίας και απασχόλησης.

Αναλυτικότερα:

- ❖ Στα αποχωρητήρια ή και ds:
 - Επιμένουμε στον καλό καθαρισμό των βρυσών και των πόμολών, του διακόπτη φωτός και του μπουτόν στο καζανάκι.
 - Μεριμνούμε για τη δυνατότητα παροχής ζεστού νερού,
 - Ανανεώνουμε συχνά το κρεμοσάπουνα και τα είδη καθαριότητας,
 - Πρέπει να αποφεύγεται η κοινή χρήση υφασμάτων πετσετών. Απλές χειροπετσέτες μιας χρήσης είναι πλέον κατάλληλες, οι οποίες θα απορρίπτονται αμέσως σε ποδοκίνητο κάδο με καπάκι και έπειτα να εφαρμόζεται αντισηπτική λοσιόν στα χέρια αν όχι πλύσιμο αυτών,
 - Πετάμε κάθε πανάκι/ύφασμα με το οποίο έχουμε καθαρίσει τις επιφάνειες, τοποθετούνται το σε κλειστή σακούλα μολυσματικών, όπως ανωτέρω περιγράφεται.
 - Καθαρισμός της τουαλέτας καθημερινά με κοινό απορρυπαντικό ή σαπούνι, ξέπλυμα και στη συνέχεια απολύμανση με διάλυμα οικιακής χλωρίνης σε αναλογία 1:10.
 - Προσέχουμε κατά τη διάρκεια της διαδικασίας καθαρισμού να μην δημιουργούμε πιτσιλιές που εκτοξεύονται πάνω μας ή σε άλλες επιφάνειες και αντικείμενα καθώς υπάρχει ισχυρός κίνδυνος επιμόλυνσης.
 - Δεν επιτρέπεται να αναμειγνύουμε χημικά καθαριστικά μεταξύ τους, καθώς μπορεί να δημιουργηθούν καπνοί και υποπροϊόντα επικίνδυνα λόγω των χημικών αντιδράσεων.
- ❖ Στη κουζίνα:
 - Εφαρμόζουμε προσεκτικά τις καλές πρακτικές υγιεινού χειρισμού τροφίμων, τις οποίες θα παραθέσω σε επόμενο υγειονομικό έγγραφο.
 - Πλένουμε καλά τα χέρια μας πριν χειριστούμε κάποιο σκεύος ή τρόφιμο.
 - Διατηρούμε καθαρές όλες τις επιφάνειες και δίνουμε σημασία στο χερούλι της πόρτας της κουζίνας και του ψυγείου, καθώς και στα πόμολα των ντουλαπιών.
 - Κάθε άτομο που χειρίζεται οποιοδήποτε τρόφιμο θα πρέπει να πλένει πρώτα καλά τα χέρια του με ζεστό νερό και σαπούνι για το λιγότερο 20 δευτερόλεπτα και έπειτα να τα ξεπλένει με άφθονο νερό.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

Το παρόν ενημερωτικό έγγραφο -εγχειρίδιο υγιεινής αποτελεί πνευματικό δικαίωμα του Δήμου Χαλανδρίου και της συντάξασας, Επόπτριας Δημόσιας Υγείας του Δήμου.

Συμπτώματα της COVID-19

(ασθένεια κορονοϊού 2019)

Συστημικά

- Πυρετός
- Κόπωση

Νεφρά:

- Μειωμένη λειτουργία

Γαστρικά:

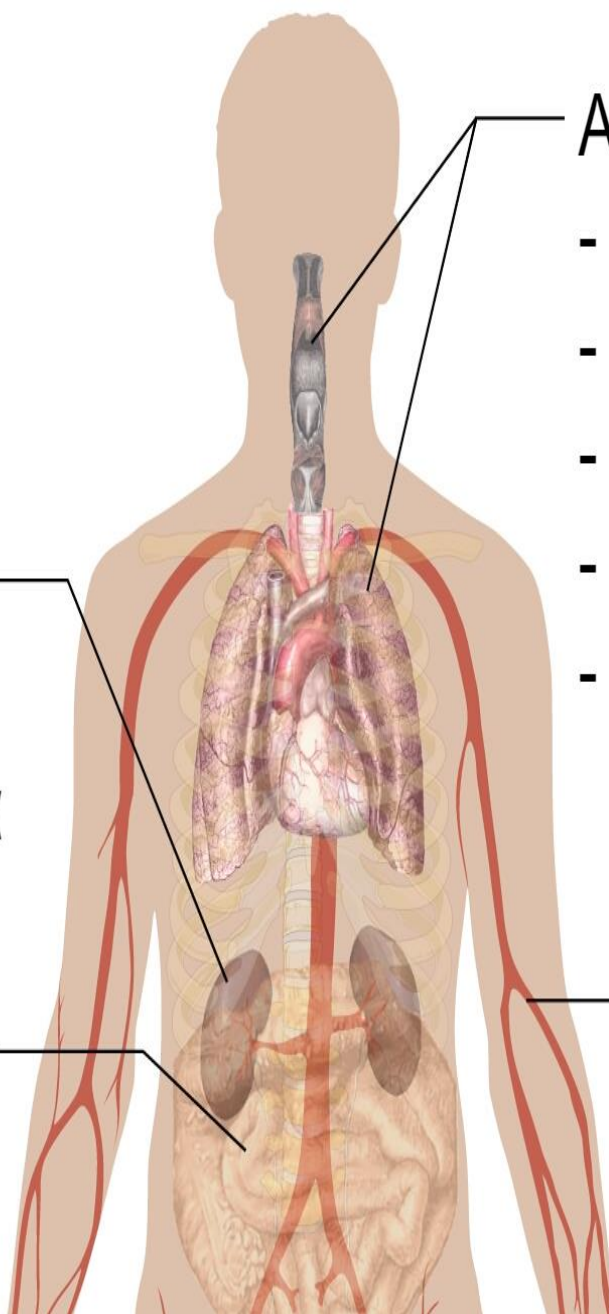
- Διάρροια

Αναπνευστικό:

- Φτάρνισμα
- Καταρροή
- Πονόλαιμος
- Ξηρός βήχας
- Δύσπνοια

Κυκλοφορικό:

- Μειωμένα λευκά αιμοσφαίρια



Βοηθήστε στην πρόληψη της εξάπλωσης των αναπνευστικών ασθενειών όπως ο COVID-19

Αποφύγετε τη στενή επαφή με άτομα που νοσούν



Καλύψτε το στόμα σας όταν βήχετε ή φταρνίζεστε με ένα χαρτομάντιλο, το οποίο στη συνέχεια

Αποφύγετε να πιάνετε τα μάτια σας, το στόμα και τη μύτη σας



Καθαρίζετε και απολυμαίνετε συχνά τα αντικείμενα και τις επιφάνειες που αγγίζετε



Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα



Εάν ασθενείτε, μείνετε σπίτι. Μην κυκλοφορείτε σε δημόσιους χώρους όταν ασθενείτε



ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΚΙΣΜΕΝΕΣ ΜΑΣΚΕΣ



ΔΕΝ ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΤΑΝ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ



ΔΕΝ ΚΑΤΕΒΑΖΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟ ΠΗΓΟΥΝΙ



ΔΕ ΦΟΡΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΤΗ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΤΙΣ ΜΑΣΚΕΣ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

πηγή εικόνας: Υπουργείο Υγείας, Ε.Ο.Δ.Υ.