



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δ/νση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,

Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι

Χαλάνδρι, 08/09/2020

Α.Α.: 120

Υγειονομικό ενημερωτικό έγγραφο

Θέμα: Ασφαλής από τον Covid-19 λειτουργία σχολικών κυλικείων:

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΚΥΛΙΚΕΙΩΝ

Σύντομα ανοίγουν τα σχολεία και έρχεται η στιγμή που θα επαναλειτουργήσουν και τα κυλικεία αυτών, οπότε κρίνεται επιτακτική θα ανάγκη ενημέρωσης περί εφαρμογής συγκεκριμένων μέτρων πρόληψης με στόχο την αποτροπή διασποράς του κορωνοϊού που θα μπορούσε να προκύψει από τη παρασκευή και παροχή τροφίμων και υγρών.

Λαμβάνοντας υπόψιν ότι:

1. 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.
2. Ο χρόνος επώασης της νόσου, δηλαδή το χρόνος που μεσολαβεί από τη στιγμή της μόλυνσης μέχρι και την εκδήλωση των πρώτων συμπτωμάτων κυμαίνεται μεταξύ 2εως 14 ημερών, ενώ ενήλικες και παιδιά άνευ συμπτωμάτων μπορεί να φέρουν τον ιό και να τον μεταδίδουν.
3. Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν το ποσοστό πιθανής μόλυνσης από τον κορωνοϊό, όπως το ποσό του μικροβιακού φορτίου που διανέμεται από τον φορέα, το είδος της μολυσματικά επιφάνειας, ο χρόνος παραμονής του φορέα στο συγκεκριμένο χώρο, ο χρόνος που έχει μεσολαβήσει από την αποχώρηση του φορέα από τον συγκεκριμένο χώρο, η συνάθροιση και οι επαφές.
4. Η επιμόλυνση των επιφανειών και των αντικειμένων συντελείται κατόπιν επαφής με μολυσματικά σταγονίδια, μέσω βήχα, φτερνίσματος ή επαφής με τα χέρια.
5. Η μετάδοση του ιού είναι δυνατό να επέλθει και κατόπιν αγγίγματος μολυσματικών επιφανειών και αντικειμένων. Κάθε άτομο /παιδί / εργαζόμενος στο σχολείο και κυλικείο, κινδυνεύει να μολυνθεί σε περίπτωση που αγγίξει μολυσματική επιφάνεια και έπειτα ακουμπήσει με τα χέρια του το πρόσωπο τη μύτη το στόμα του.

Επισήμανση: μολυσματική επιφάνεια μπορεί να είναι και η συσκευασία κάποιου τροφίμου, χυμού ή νερού, κ.α.

Κατόπιν των ως αν αναγραφόμενων, συμπεραίνεται ότι είναι πολύ σημαντικό όλοι οι χώροι των σχολικών κυλικείων, οι επιφάνειες αυτών αλλά και οι συσκευασίες των προς πώληση ειδών, 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.

6. Τα επιτρεπόμενα πωλούμενα είδη ορίζονται από την υπ' αρ. πρωτ.Υ1γ/Γ.Π./οίκ. 81025/2013 Υγειονομική Διάταξη (ΦΕΚ 2135/τ.Β' /29-08-2013 και ΦΕΚ 2800 / 2013) όπως αυτή έχει συμπληρωθεί και τροποποιηθεί τον 9/ **2019**, και ισχύει έως και σήμερα.

Κατόπιν των ανωτέρω, παρατίθενται:

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΚΥΛΙΚΕΙΩΝ

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 από κάθε άλλο άτομο, παιδί ή συνάδελφο στο κυλικείο ή στους χώρους του σχολείου.
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. Πλένουμε προσεκτικά τα χέρια μας και έπειτα χρησιμοποιούμε αντισηπτικό μαντηλάκι ή αντισηπτικό χεριών. Αυτό θα πρέπει να συμβαίνει πάντα πριν και μετά από κάθε χειρισμό τροφίμου καθώς και έπειτα από διαχείριση χρημάτων.

B. Αναμονή και εξυπηρέτηση:

1. Δεν επιτρέπεται η προσέλευση, ούτε στη στη σχολική μονάδα, ούτε και στο κυλικείο, ατόμου/ εργαζόμενου/ μαθητή, που παρουσιάζει συμπτώματα συμβατά με τον COVID-19, όπως είναι ο πυρετός και η ρινική καταρροή.
2. Απαιτητή η συστηματική χρήση κατάλληλης προστατευτικής μάσκας, από όλο το προσωπικό, καθόλη την διάρκεια παρουσίας του στο χώρο του σχολείου και πόσο μάλλον στο κυλικείο.
3. Χρήση μάσκας απαραίτητως και από τα παιδιά και τους καθηγητές, όταν παρατηρείται συνωστισμός σε εξωτερικούς χώρους, οπότε και δεν τηρείται απόλυτα το μέτρο των αποστάσεων.
4. Κατά την αναμονή εξυπηρέτησης από το κυλικείο παιδιά και καθηγητές απαιτείται να τηρούν τις αποστάσεις του 1,5 μέτρου.

5. Συνιστάται η τοποθέτηση ειδικών σημάνσεων στο έδαφος, με τις οποίες θα καθορίζεται η απόσταση του ενάμιση μέτρου και θα διευκολύνει στην ομαλή αναμονή και στην τήρηση των απαιτούμενων αποστάσεων ασφαλείας.
6. Πριν αλλά και μετά από κάθε χειρισμό αντικείμενου, χρημάτων ή παραλαβής τροφίμου, εξυπηρετούμενοι από το κυλικείο καθηγητές και μαθητές θα πρέπει να καθαρίζουν τα χέρια τους με αντισηπτική γέλη, η οποία θα είναι προσβάσιμη σε αυτούς στο χώρο παραλαβής ειδών κυλικείου.
7. Έπειτα κάθε συναλλαγής με το κυλικείο και πριν τη λήψη του γεύματος, εκπαιδευτικό προσωπικό και μαθητές θα πρέπει να κάνουν χρήση αντισηπτικής γέλης χεριών.
8. Δίπλα στο ταμείο είναι απαραίτητο να υπάρχει πάντα διαθέσιμη και σε επαρκή ποσότητα αντισηπτική γέλη για την ανωτέρω χρήση.
9. Δεν ξεχνάμε ότι η αντλία του δοχείου του αντισηπτικού αλλά και η επιφάνεια του δοχείου, θα πρέπει και αυτοί να καθαρίζεται σε συχνά διαστήματα.

Γ. Χώροι κυλικείου:

1. Κρίνεται απαραίτητος ο συχνός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων του κυλικείου. Όταν ο καιρός το επιτρέπει, θα πρέπει να είναι συνεχής ο φυσικός αερισμός μέσω ανοιχτών παραθύρων, που κατά προτίμηση θα έχουν σίτες.
2. Καθημερινή και σε τακτά διαστήματα καθαριότητα όλων των επιφανειών και των ηλεκτρικών συσκευών, που έρχονται σε άμεση ή έμμεση επαφή με χέρια, μη ξεχνώντας το κινητό μας.
3. Κάθε κυλικείο απαιτείται να έχει ποδοκίνητο κάδο με καπάκι, ο οποίος θα περιέχει σακούλα που 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.

Σχολαστικό πλύσιμο απαιτείται, στην περίπτωση που υλικά καθαριότητας κ.α., δεν είναι μιας χρήσης, π.χ. τα βιτεξ, τα οποία προτείνεται να αποφεύγονται τον καιρό της πανδημίας, ειδάλλως να εμποτίζονται σε διάλυμα χλωρίνης και να πλένονται προσεκτικά.

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, συχνά με επιμέλεια του προσωπικού.
5. Επιμελής και σε τακτά διαστήματα, εφαρμογή καθαρισμού και ήπιας αντισηψίας κατά την διάρκεια της ημέρας σε κάθε επιφάνεια και αντικείμενο του κυλικείου, σίγουρα δύο (2) φορές τη μέρα, πριν την έναρξη λειτουργίας του σχολικού κυλικείου αλλά και μετά το πέρας αυτής, και επιπροσθέτως όσες περισσότερες φορές είναι εφικτό και κρίνεται απαραίτητο, όπως πριν μετά από την παρασκευή και συσκευασία των πωλούμενων ειδών.
6. Κατά τις εργασίες προετοιμασίας σάντουιτς, τσστ κ.α., συσκευασίας αυτών και καθαριότητας, το προσωπικό του κυλικείου θα πρέπει απαραίτητως να φοράει:
 - γάντια,
 - 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 ακολουθεί η χρήση διαλύματος χλωρίνης (1 προς 10) ή άλλου αντισηπτικού.
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. Αποφυγή συσσώρευσης μη χρησιμοποιούμενων αντικειμένων υλικών στους χώρους του κυλικείου.
12. Μείζουσα σημασία, ως προς την καθαριότητα αυτών, έχουν όλες οι επιφάνειες, και ιδιαίτερα όσες αγγίζονται συχνότερα, όπως είναι:
 - Τα πόμοια, πορτών, παραθύρων, βρυσών κ.α.,
 - Οι διακόπτες,
 - Τα χειριστήρια των κλιματιστικών μονάδων,
 - Οι κούπες, τα ποτήρια,
 - Οι ηλεκτρικές συσκευές και οι διακόπτες αυτών,
 - Τα δοχεία απορρυπαντικών, τα χερούλια ειδών καθαρισμού κ.α., (ναι!!! Πρέπει να καθαρίζονται επιμελώς και αυτά!!!)
 - Καρέκλες, τραπέζια, σκαμπό κ.α

❖ 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 πόμοια 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.

- Γάντια θα πρέπει να φοβούνται καθόλου τη διάρκεια εργασίας, τα οποία απαραίτητως θα πρέπει να αλλάζονται συχνά. Τα γάντια προστατεύουν τα ίδια μας τα χέρια από το μικροβιακό φορτίο, όμως αποτελούν επιφάνεια συσσώρευσης μικροβίων και εστία μόλυνσης. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να αλλάζονται συχνά ώστε να μην επιφέρουν επιμολύνσεις.

❖ **Πωλούμενα είδη:**

Κάθε τρόφιμο και υγρό, εφόσον δεν είναι ήδη συσκευασμένα, πρέπει απαραίτητως να συσκευάζονται πριν από την ώρα έναρξης λειτουργίας του κυλικείου και να διατίθενται σε ατομικές συσκευασίες από καθαρό και κατάλληλο υλικό για τρόφιμα.

Επισημαίνεται ότι μετά το χειρισμό διαφορετικό είδος τροφίμου πλένουμε καλά τα χέρια μας και τηρούμε τους κανόνες υγιεινής διαχείρισης τροφίμων.

Διατηρούμε πάντα τις συσκευασίες των τροφίμων καθαρές και πάντα τις καθαρίζουμε αφότου τις έχουμε αγγίξει και καθαρίζουμε και τα χέρια μας και τα πόμολα των βρυσών και των ηλεκτρικών συσκευών.

Από τα σχολικά κυλικεία επιτρέπεται να πωλούνται τα κάτωθι τρόφιμα και υγρά, βιολογικής ή μη παραγωγής, όμως σε καμία περίπτωση τρόφιμα ή συμπληρώματα διατροφής που μπορεί να περιέχουν γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς. Δεν επιτρέπεται η διάθεση κανενός άλλου προϊόντος εκτός των κάτωθι αναγραφόμενων:

➤ **Φρούτα – Λαχανικά:**

- Φρέσκα φρούτα εποχής, όπως: Ροδάκινα, βερίκοκα, δαμάσκηνα φρέσκα, πορτοκάλια, μήλα, αχλάδια, μπανάνες, πάντα επιμελώς πλυμένα, σκουπισμένα με καθαρό πανί μόνο για αυτή τη χρήση και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα.
- Αποξηραμένα φρούτα, όπως: σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα, μπανάνες, άνευ προσθήκη ζάχαρης, συσκευασμένα σε ατομική μερίδα έως 50γρ.
- Τυποποιημένοι και συσκευασμένοι φυσικοί χυμοί φρούτων και λαχανικών, χωρίς συντηρητικά και άνευ προσθήκη ζάχαρης, σε ατομική συσκευασία έως και 250ml.

➤ **Γαλακτοκομικά:**

- Τυποποιημένο γάλα σε ατομική συσκευασία των 500 ml, πάντα παστεριωμένο, πλήρες και ημιαποβουτυρωμένο (1,5%–1,8% λιπαρά).
- Σοκολατούχο γάλα χαμηλών λιπαρών (έως 1,8%) σε συσκευασία έως 250 ml.
- Γιαούρτι τυποποιημένο (έως 5% λιπαρά) σε ατομική συσκευασία έως 200 γραμμάρια, άνευ πρόσθετων σακχάρων.
- Απαγορεύεται η διάθεση άλλων τυποποιημένων ανάλογων ροφημάτων καθώς και η χρήση έτοιμης σκόνης για την παρασκευή ροφημάτων.
- Τυριά σκληρά, ή ημίσκληρα, ή μαλακά τυριά, συσκευασμένα σε ατομική συσκευασία με κατάλληλο υλικό για χρήση σε τρόφιμα.
Από τον ΕΦΕΤ συστήνονται τυριά παραδοσιακά και ελληνικά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Δεν επιτρέπεται η διάθεση και πώληση Κάθε είδους ανακατεργασμένου τυριού ή τηγμένου καθώς και ανακατεργασμένων τυριών με αλείφωδη υφή.

➤ **Είδη αρτοποιίας:**

Όλα τα ακόλουθα είδη θα πρέπει να έχουν το ανωτέρω :

Κορεσμένα λιπαρά 3%, Τράνς λιπαρά 0,1 % και Νάτριο 0,5%.

- Κουλούρι τύπου Θεσσαλονίκης με σουσάμι, ολικής άλεσης, πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό, συσκευασμένο.
- Κριτσίνια ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50γρ.
- Φρυγανιές ολικής άλεσης πλούσιες σε φυτικές ίνες ή λευκές, σε ατομική συσκευασία έως 50γρ.
- Κράκερς ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά, σε ατομική συσκευασία έως 50γρ

➤ **Αρτοσκευάσματα:**

- Μουστοκούλουρα, σε ατομική μερίδα έως 60γρ.
- Σταφιδόψωμο, σε ατομική μερίδα έως 60γρ.
- Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης, σε ατομική μερίδα έως 40γρ, η οποία να πληρεί τις ακόλουθες προδιαγραφές: Κορεσμένα λιπαρά έως 3% Τράνς λιπαρά έως 0,1% Νάτριο έως 0,5%
- Επιτρέπεται η διάθεση τυρόπιτας-πίτας λαχανικών σε ατομικές μερίδες των 120 γρ. και με συγκεκριμένες προδιαγραφές: Α) Η λιπαρή ύλη για τη ζύμη-φύλλο πρέπει να είναι αποκλειστικά ελαιόλαδο. Δεν επιτρέπεται η χρήση ζύμης σφολιάτας Β) Το τυρί που θα χρησιμοποιείται στις τυρόπιτες θα πρέπει να αποτελεί τουλάχιστον το 40% του συνολικού βάρους. Συστήνονται τυριά παραδοσιακά και ελληνικά Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης. Απαγορεύεται η χρήση τετηγμένων τυριών.
- Πίτσα, της οποίας η βάση δεν επιτρέπεται να περιέχει αλλά υλικά εκτός ελαιόλαδου, αλευριού, αβγών, γιαουρτιού, αλατιού και μυρωδικών βότανων. Απαγορεύεται η χρήση ενισχυτικών γεύσης όπως είναι το το γλουταμινικό μονό- νάτριο.

Τα επιτρεπόμενα προϊόντα για τη γέμιση της πίτσας είναι:

Τυρί, τομάτα, πιπεριές, μανιτάρια, κρεμμύδι, καλαμπόκι.

Δεν επιτρέπεται η χρήση σάλτσας και αλλαντικών σε καμία περίπτωση.

➤ **Σάντουιτς:**

- Τα σάντουιτς/τοστ μπορούν να είναι τυποποιημένα ή να παρασκευάζονται στο χώρο του κυλικείου-καντίνας αυθημερόν και να συσκευάζονται προσεκτικά τηρώντας όλους τους κανόνες υγιεινής πριν την ώρα έναρξης λειτουργίας του κυλικείου και να διατηρούνται στο ψυγείο. Επιτρεπόμενα τρόφιμα για παρασκευή σάντουιτς ή τοστ.
- Θα πρέπει να προτιμάται η χρήση ψωμιού ολικής αλέσεως, πλούσιου σε φυτικές ίνες. Βέβαια, είναι επιτρεπτή και η χρήση όλων των ειδών ψωμιού, όπως: λευκό, ψωμάκι ατομικό, ψωμί για τοστ, μπαγκέτα, ελληνική πίτα άνευ γλυκουρονικού νατρίου, αραβική πίτα, κουλούρι τύπου Θεσσαλονίκης με σουσάμι. Δεν επιτρέπεται η χρήση κρουασάν, μπριος ή πιροσκι.
- Ελαιόλαδο και μόνο.
- Από αλλαντικά μόνο: Βραστή γαλοπούλα σε φέτες, με κορεσμένα λιπαρά έως 1% και νάτριο έως 1%. Δεν επιτρέπεται η χρήση άλλων αλλαντικών εκτός του ανωτέρω.
- Αβγό καλά βρασμένο, σφικτό και προσεκτικά καθαρισμένο πάντα με καθαρά χέρια.
- Φρέσκα λαχανικά όλων των ειδών, καλά πλυμένα και στεγνωμένα.
- Ελιές άνευ κουκουτσιών ή πάστα ελιάς.
- Για την παρασκευή γλυκών σάντουιτς, μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα προαναφερόμενα Αρτοσκευάσματα συνδυασμένα 1 κουταλιά της σούπας μέλι ή μέλι με ταχίνι, για γέμιση αυτών.

➤ **Γλυκίσματα:**

- Κρέμα και ρυζόγαλο, σε ατομική μερίδα των 150γρ. (με περιεκτικότητα σε λίπος γάλακτος έως 4%).

- Χαλβάς, σε ατομική μερίδα έως 50 γρ.
- Παστέλι, σε ατομική μερίδα έως 50γρ.
- Μέλι, σε ατομική μερίδα.
- Σοκολάτα υγείας και γάλακτος, σε ατομική μερίδα έως 30γρ.
- Δεν επιτρέπεται η διάθεση τσιχλών και καραμελών κ.α. ζαχαρωδών προϊόντων.

➤ **Ξηροί καρποί:**

Στα κυλικεία των **σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης** επιτρέπονται:

οι ξηροί καρποί όλων των ειδών,
χωρίς προσθήκη αλατιού ή ζάχαρης,
σε ατομική συσκευασία έως 50γρ.

Δεν επιτρέπονται οι τηγανισμένοι ξηροί καρποί.

➤ **Υγρά τρόφιμα:**

- Εμφιαλωμένο νερό.
- Στα κυλικεία των σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης επιτρέπονται και:
τα εξής αφεψήματα:
χαμομήλι, φασκόμηλο, τσάι του βουνού,
χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή σύνθετων γλυκαντικών.
- Καφές μόνο για το προσωπικό της σχολικής μονάδας.
- Δεν επιτρέπεται η διάθεση αναψυκτικών.
- Θα πρέπει να τονισθεί ότι κάθε παιδί θα πρέπει να φέρει μαζί του το προσωπικό του μπουκάλι ή παγουράκι.

Δ. Κατανάλωση τροφίμων:

- ✓ Η κατανάλωση των ανωτέρω τροφίμων, θα πρέπει να γίνεται σε διαφορετικό χώρο από αυτό κυλικείου, για την αποφυγή συνωστισμού ανάμιξης και αλληλεπίδρασης μαθητών διαφορετικών τμημάτων.
- ✓ Η χρήση τραπεζαρίας δεν ενδείκνυται ως κατάλληλος χώρος κατά τη διάρκεια της πανδημίας.
- ✓ Θα πρέπει να προτιμάται η κατανάλωση του γεύματος στο θρανίο του κάθε μαθητή εντός της τάξεως,
- ✓ ή στον προαύλιο χώρο του σχολείου, τηρώντας πάντως τις απαραίτητες αποστάσεις του 1,5 μέτρου από άλλα παιδιά και εκπαιδευτικό/ βοηθητικό προσωπικό
- ✓ Εφόσον ο καταναλωτής του γεύματος ανήκει στο εκπαιδευτικό προσωπικό, τότε η κατανάλωση αυτού μπορεί να γίνει στον προσωπικό του χώρο στο γραφείο των καθηγητών κρατώντας πάντα τις αποστάσεις, ή και στο προαύλιο χώρο του σχολείου κρατώντας πάντα τις απαραίτητες αποστάσεις.
- ✓ τα ανωτέρω ισχύουν και για το βοηθητικό προσωπικό όπου μπορούν να καταναλώνουν το κολατσιό τους στον προαύλιο χώρο η στο χώρο προσωπικού, πάντα με τις ίδιες προϋποθέσεις.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ

ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΝΕΝΟΥΜΕ ΥΓΙΕΙΣ

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

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 φταρνίζετε 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.