



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

Χαλάνδρι, 08/01/2024
Α.Α.: 185

Θέμα: ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΕΡΟΓΕΝΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ.

Με την έναρξη των μαθημάτων, μετά τις διακοπές των εορτών, είναι απαραίτητο να ακολουθούνται οι οδηγίες που περιλαμβάνει το δελτίο τύπου του Ε.Ο.Δ.Υ., δηλαδή τα μέτρα προστασίας της δημόσιας υγείας από τον κίνδυνο περαιτέρω διασποράς του **κορωνοϊού COVID-19 και κάθε αερογενώς μεταδιδόμενης λοίμωξης**, στη σχολική κοινότητα.

Παρατίθενται ακολούθως, αρχικά, οι οδηγίες του Ε.Ο.Δ.Υ για την σχολική κοινότητα, αλλά και γενικότερες, σημαντικές **υγειονομικές συμβουλές** για την πρόληψη νόσησης και διασποράς αερογενώς λοιμώξεων, σε κάθε χώρο.

ι. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ (Ε.Ο.Δ.Υ.)

Για να μειωθεί ο κίνδυνος μετάδοσης των λοιμώξεων του αναπνευστικού (λοιμώξεις από τον ιό SARS-CoV-2, γρίπη κ.α.) στο σχολικό περιβάλλον

συστήνεται η τήρηση βασικών μέτρων από καθηγητές, μαθητές και λοιπό προσωπικό:

1. Τακτικό πλύσιμο των χεριών:

- Όταν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα (σαπούνι και νερό)
- Πριν και μετά: ▪Την προετοιμασία ή χορήγηση γεύματος ▪ Το γεύμα ▪ Τη χρήση της τουαλέτας
- Το πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, θα ακολουθείται από προσεκτικό στέγνωμα με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
- Εναλλακτικά, συστήνεται η εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος.

2. Καλός αερισμός των εσωτερικών χώρων διδασκαλίας. Συστήνεται να ανοίγονται τα παράθυρα τακτικά για τη βελτίωση του αερισμού.

3. **Αποφυγή** ανεπαρκώς αεριζόμενων **χώρων με συνωστισμό** ατόμων (π.χ. διάδρομοι, σκάλες, χρήση ασανσέρ)
4. **Αποφυγή συγκεντρώσεων** πολλών ατόμων – τήρηση φυσικών αποστάσεων
5. **Αποφυγή αγγίγματος προσώπου**, μύτης, ματιών και στόματος και πλύσιμο των χεριών καλά πριν και μετά από αυτό
6. **Βήχας ή φτέρνισμα στον αγκώνα ή σε χαρτομάντιλο**. Αν χρησιμοποιηθεί χαρτομάντιλο, θα πρέπει να πεταχτεί προσεκτικά μετά από μία μόνο χρήση και να ακολουθήσει πλύσιμο των χεριών.
7. Εάν κάποιος/α μαθητής/τρια παρουσιάζει **συμπτώματα λοίμωξης** του αναπνευστικού (πονόλαιμο, βήχα, καταρροή) ή έχει θετικό αποτέλεσμα εργαστηριακού ελέγχου για αναπνευστικό παθογόνο όπως SARS-CoV-2, ιό γρίπης ή RSV, συστήνεται να **παραμένει στο σπίτι** και να περιορίσει τις επαφές του με άλλα άτομα.
8. Η παραμονή στο σπίτι συστήνεται μέχρι την υποχώρηση ή βελτίωση των συμπτωμάτων και την ολοκλήρωση τουλάχιστον **24 ωρών από την πλήρη υποχώρηση του πυρετού** (χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών σκευασμάτων).

ii. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΓΙΕΙΝΟΜΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΑΕΟΓΕΝΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΩΝ ΝΟΣΩΝ:

ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ:

1. Τηρούμε τους **κανόνες υγιεινής των χεριών**, αμέσως πριν φορέσουμε τη μάσκα και οπωσδήποτε πριν την αφαιρέσουμε.

με:

- επαρκές πλύσιμο χεριών ή
- με καλή εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού

2. **Τοποθετούμε τη μάσκα με καλή εφαρμογή,**

ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι και να μην μένουν κενά μεταξύ μάσκας και προσώπου.

Εάν η μάσκα έχει μεταλλικό έλασμα, το πιέζουμε το απαλά γύρω από τη ράχη της μύτης.

ΔΕΝ αγγίζουμε τη μάσκα όταν τη φοράμε! Δύναται να μεταφερθεί ιικό φορτίο στα δάκτυλά μας.

3. **Αφαιρούμε τη μάσκα**, πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν η μάσκα έχει λαστιχένιους βραχίονες: αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα και τους 2 λαστιχένιους βραχίονες.

Δεν αγγίζουμε το μπροστινό μέρος της μάσκας, καθώς θεωρείται πιθανά μολυσμένο.

Η μάσκα πρέπει να αφαιρείται και να απορρίπτεται όταν υγρανθεί/βραχεί.

Απορρίπτουμε τη μάσκα κρατώντας την πάντα από τα κορδόνια ή από τους λαστιχένιους βραχίονες της.

Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων, την πλένουμε το συντομότερο δυνατόν μετά από κάθε χρήση, με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60°C.

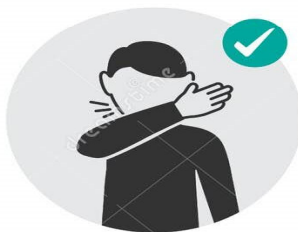
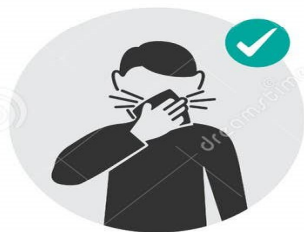
Για την αποφυγή νόσησης και διασποράς του, αλλά και των χειμερινών ιώσεων, αλλά και κορωνοϊού Covid-19 :

ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΝΑ:

- Διατηρούμε τα χέρια, το σώμα, τα μαλλιά μας και τα αντικείμενα μας, καθαρά,
- **Πλένουμε** επιμελώς τα **χέρια** μας με νερό και **σαπούνι**, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και να τα ξεπλένουμε καλά.
- Χρησιμοποιούμε **αντισηπτικό χεριών**, εφαρμόζοντας το σε όλες τις επιφάνειες των χεριών μας, μέχρι να στεγνώσει εντελώς, με στόχο την αποτελεσματικότητα της δράσης του αλλά και την αποφυγή ξήρανσης του δέρματος, ή με αντισηπτικό μαντηλάκι μίας χρήσης,
- Επαναλαμβάνουμε στην καθαριότητα των χεριών, πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα.
- Δεν φέρνουμε σε επαφή **τα χέρια μας** με το πρόσωπο, τα μάτια ή τους βλεννογόνους μας.
- Κρατάμε προληπτικά, **αποστάσεις**, τουλάχιστον 1 μέτρου, από κάθε άλλο άτομο.
- Αποφεύγουμε την συναναστροφή με άτομα τα οποία νοσούν ή έχουν συμπτώματα.

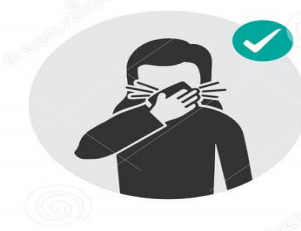
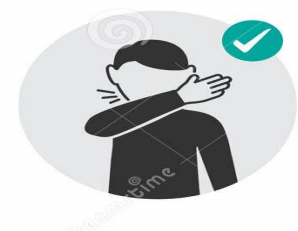
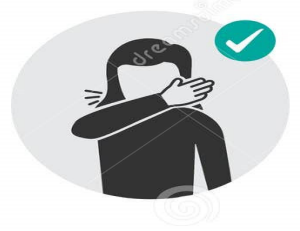
- **Εάν παρουσιάζουμε συμπτώματα** ίωσης, αλλεργίας ή κρυολογήματος:
 - Λαμβάνουμε ιατρική συμβουλή το συντομότερο,
 - απομονωνόμαστε, παραμένουμε στο σπίτι, παρατηρούμε τα συμπτώματά μας και ζητάμε τηλεφωνικά ιατρική συμβουλή.
 - Ακολουθούμε τις προβλεπόμενες διαδικασίες διενέργειας τεστ αυτοδιάγνωσης (self test κ.α.).
 - δεν προσερχόμαστε στο σχολείο κ.α.,
 - δεν κυκλοφορούμε σε κοινόχρηστους χώρους, πλατείες, καταστήματα και υπηρεσίες,
 - δεν ερχόμαστε σε επαφή με ηλικιωμένους ή άτομα εκτός στενού οικογενειακού κύκλου μας
 - επιπλέον, είναι σημαντικό να μη συμμετέχουμε σε καμία ομαδική δραστηριότητα.

- **Καλύπτουμε το βήχα και το φτέρνισμα** μας, ΟΧΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΛΑΜΗ ΜΑΣ, αλλά με τον **αγκώνα** μας ή με **χαρτομάντηλο**, που αμέσως θα πρέπει να πετάξουμε σε κάδο απορριμμάτων, όχι ανακύκλωσης.



dreamstime.com

ID 175842219 © Stas11



dreamstime.com

ID 175841540 © Stas11



dreamstime.com

ID 33062543 © Boggy



ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



- Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα



- Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας



- Απορρίπτουμε το χαρτομάντηλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο



- Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα



- Αν παρουσιάζουμε **συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή**, και έχουμε ταξιδιωτικό ιστορικό σε πληττόμενη περιοχή, επικοινωνούμε με το γιατρό μας ή με τον ΕΟΔΥ (τηλ. **2105212054**) και παραμένουμε σπίτι μας



- Αν παρουσιάζουμε **συμπτώματα κατά τη διάρκεια ταξιδιού**, ενημερώνουμε αμέσως το πλήρωμα και αναζητούμε ιατρική βοήθεια



- Πλένουμε τα χέρια μας: όταν μαγειρεύουμε, όταν φροντίζουμε ασθενείς, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα



- Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την πληροφόρησή μας



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ



1 ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ, Η' ΔΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΟ ΧΕΡΙΩΝ, ΠΡΙΝ ΑΓΓΙΞΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ



2 ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΡΝΑΜΕ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΜΑΣ



3 ΤΡΑΒΑΜΕ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΑΛΥΨΕΙ ΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΑΓΟΝΙΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΥΤΗ ΜΑΣ



4 ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΣΟ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ



5 ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ



6 ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟΥΣ 60°C ΜΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΗ ΣΙΔΕΡΩΝΟΥΜΕ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΗ

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



ΔΕΝ ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΑΛΛΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ

Πώς φοράμε με ασφάλεια μια υφασμάτινη μάσκα

who.int/epi-win

ΣΩΣΤΟ →



Καθαρίζουμε τα χέρια μας πριν αγγίξουμε την μάσκα



Βεβαιωνόμαστε ότι η μάσκα δεν είναι κατεστραμμένη ή βρώμικη



Εφαρμόζουμε την μάσκα χωρίς να αφήνουμε κενά στο πλάι



Σκεπάζουμε το στόμα, την μύτη και το πηγούνι



Αποφεύγουμε να αγγίξουμε την μάσκα όσο την φοράμε



Καθαρίζουμε τα χέρια μας πριν βγάλουμε την μάσκα



Αφαιρούμε πρώτα τα λάστιχα πίσω από τα αυτιά ή το κεφάλι



Τραβάμε την μάσκα μακριά από το πρόσωπο



Αν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων, καθαρή και στεγνή, την τοποθετούμε σε καθαρή, επαναχρησιμοποιούμενη σακούλα



Την βγάζουμε από την σακούλα πιάνοντάς την από τα λάστιχα



Την πλένουμε με ζεστό νερό και σαπούνι, ή απολυμαντικό τουλάχιστον μια φορά την ημέρα



Καθαρίζουμε τα χέρια μας αφού αφαιρέσουμε την μάσκα

ΛΑΘΟΣ →



Δεν χρησιμοποιούμε μάσκα που φαίνεται κατεστραμμένη



Δεν φοράμε μάσκα που δεν εφαρμόζει σφικτά



Δεν αφήνουμε την μύτη ακάλυπτη



Δεν αφαιρούμε την μάσκα εφόσον υπάρχουν άνθρωποι σε απόσταση ενός μέτρου



Δεν χρησιμοποιούμε μάσκα που δυσκολεύει την αναπνοή



Δεν φοράμε βρώμικη ή υγρή μάσκα

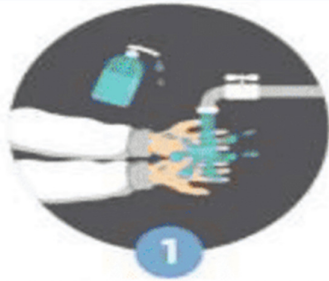


Δεν μοιραζόμαστε την μάσκα μας με κανέναν άλλον

Η υφασμάτινη μάσκα μπορεί να προστατεύσει όσους βρίσκονται γύρω μας. Προστατεύουμε τον εαυτό μας και εμποδίζουμε την διάδοση της COVID-19 διατηρώντας τουλάχιστον ένα μέτρο απόσταση, καθαρίζοντας συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας και αποφεύγοντας να αγγίξουμε το πρόσωπο και την μάσκα μας.

 World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR EUROPE

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.



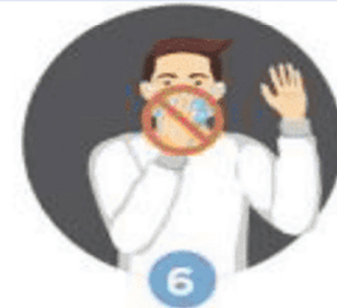
Περνάω τα λαστιχάκια στα αυτιά.



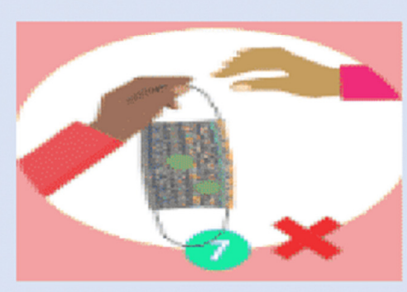
Πιέζω το έλασμα πολύ ελαφρά ώστε να αγκαλιάσει τη μύτη μου.



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



Δεν αγγίζω τη μάσκα όταν τη φοράω.



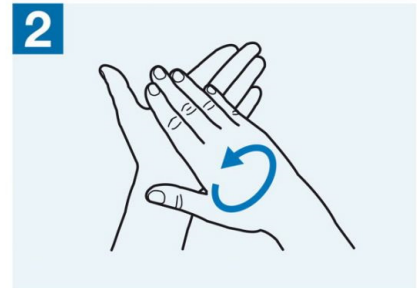
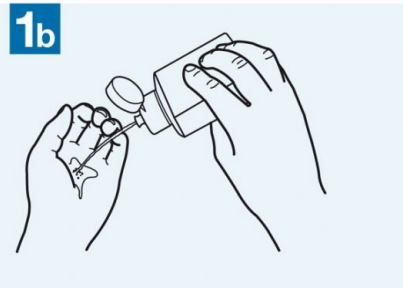
ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

Εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό στα χέρια!
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα!

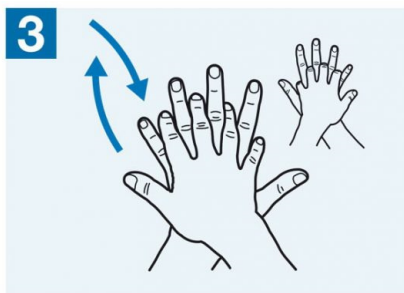
 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα



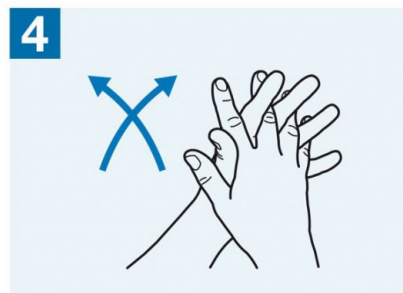
Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.



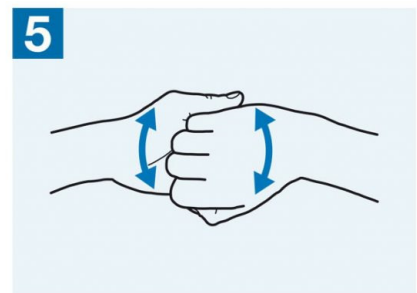
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



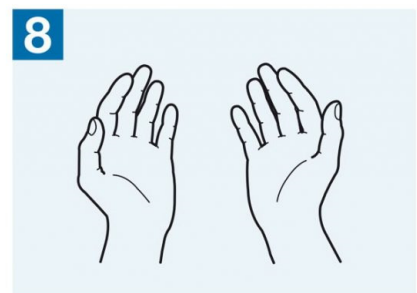
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



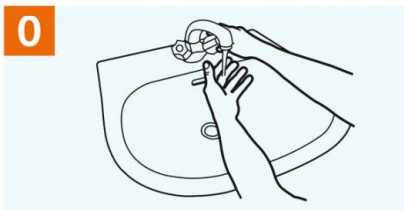
Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.



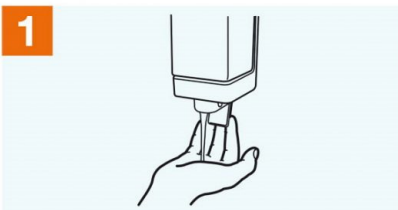
ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

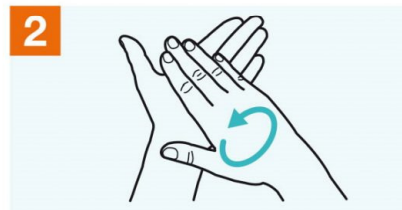
 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα



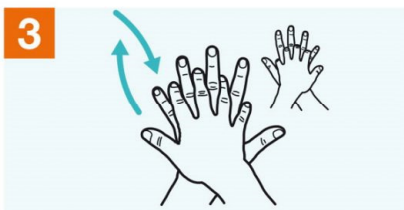
0 Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



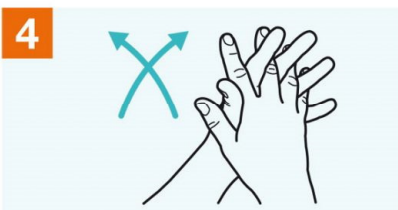
1 Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



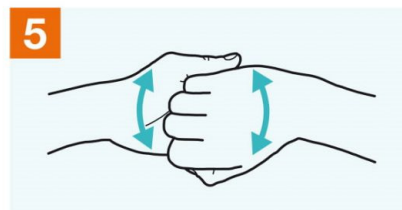
2 Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



3 Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



4 Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



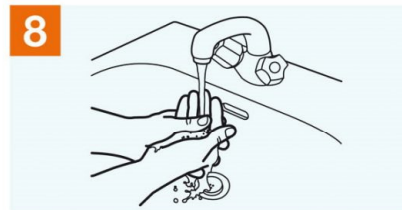
5 Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



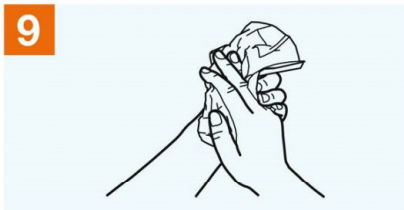
6 Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



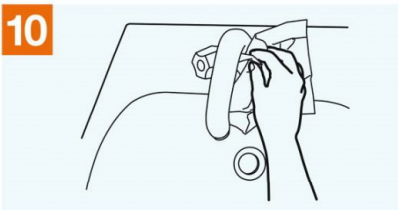
7 Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



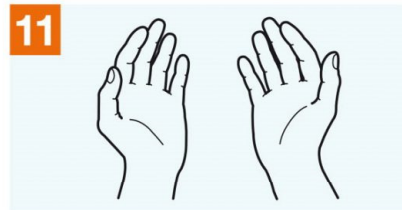
8 Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



9 Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.



10 Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



11 Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.

