



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 σχολαστικά
- ▶ Φροντίζουμε ο χώρος να αερίζεται καλά με φυσικό τρόπο

# 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 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 το 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 καθηγητή 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

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

Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ότι δεν πρέπει να μοιραζόμαστε αντικείμενα με τους συμμαθητές μας. Γι αυτό το λόγο:

- ▶ Πριν ξεκινήσουμε το πρωί από το σπίτι πρέπει να έχουμε φροντίσει να έχουμε όλα αυτά που χρειαζόμαστε για την συγκεκριμένη ημέρα στο σχολείο
- ▶ Δεν δανειζόμαστε και δεν δανείζουμε αντικείμενα όπως στυλό, μολύβια, γόμες, τετράδια, χαρτάκια κ.ά
- ▶ Δεν μοιραζόμαστε κινητά τηλέφωνα, για τα οποία ακολουθούμε τους κανονισμούς του σχολείου
- ▶ Στη περίπτωση που πρέπει να δανειστούμε ή να δανείσουμε κάτι το καθαρίζουμε όπως επίσης και τα χέρια μας

# Τι κάνουμε με τον κοινό εξοπλισμό

- ▶ Αποφεύγουμε τη χρήση κοινού εξοπλισμού
- ▶ Στον πίνακα γράφει ο καθηγητής 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
- ▶ Ειδικά, το πρακτικό μάθημα Εργαστηρίων Πληροφορικής πραγματοποιείται με κάλυψη των πληκτρολογίων με μεμβράνη οικιακής χρήσεως, η οποία αφαιρείται με την εναλλαγή κάθε χρήστη. Συνιστάται η χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, πριν και μετά την είσοδο στην αίθουσα, ώστε να τηρείται η σωστή υγιεινή των χεριών.
- ▶ 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