

Οδηγίες- Προστασία. Μένω καθαρός και υγιής.

1. Πλένω συχνά και πολύ καλά τα χέρια μου, ιδίως πριν φάω ή πιω κάτι, πριν και μετά την τουαλέτα και μόλις μπω στο σπίτι. Κατά τη διάρκεια της μέρας, προσπαθώ να μην πιάνω το πρόσωπό μου και κυρίως το στόμα, τα μάτια και τη μύτη μου!



2. Δεν χρησιμοποιώ πράγματα ξένα, αλλά μόνο τα δικά μου. Δεν παίρνω πράγματα από συμμαθητές ή την οικογένειά μου, όπως φαγητό που έχει δαγκώσει άλλος, μπουκαλάκι, ποτήρι, μαχαίρι, πιρούνι, κουτάλι, πιάτο. Στο μπάνιο έχω μόνο τη δική μου οδοντόβουρτσα, χτένα, πετσέτα για χέρια, πρόσωπο

Κοινωνική & Επαγγελματική Αγωγή- Σουλτάνη Μαργαρίτα

και σώμα. Στο δωμάτιό μου χρησιμοποιώ μόνο τα δικά μου σεντόνια και μαξιλάρια.



3. Δείχνω με άλλο τρόπο την αγάπη μου προς τους ανθρώπους. Αποφεύγω τις αγκαλιές και τα φιλιά. Δεν πιάνω τα χέρια των άλλων ανθρώπων μου. Αν θέλω να χαιρετήσω κάποιον προτιμώ να το κάνω με κλειστό χέρι (δίνω μπουνιά, ή ενώνω τους αγκώνες μας).



4. Σε περίπτωση που δεν αισθάνομαι καλά (έχω συνάχι, ζαλίζομαι, πονάει η κοιλιά μου, έχω βήχα, πονάνε τα κόκκαλά μου κλπ) το λέω αμέσως στους κοντινούς μου ανθρώπους κι εκείνοι θα με βοηθήσουν αμέσως.

5. Προσέχω τους μεγάλους σε ηλικία ανθρώπους και τους δείχνω την αγάπη μου. Πώς θα το κάνω αυτό; Μένω μακριά τους, δεν τους αγκαλιάζω, για να μη μεταφέρω τον ιό. Κάνω υπομονή και σε λίγους μήνες θα έχω τη χαρά να είμαι πάλι κοντά τους!

6. Αγαπητά μου παιδιά, μένω στο σπίτι. Κάνω υπομονή, για να περάσει ο ιός και όλοι πάλι μετά να είμαστε μαζί. Μπορείτε να βρείτε τρόπους να περάσετε την ώρα σας όμορφα. Διαβάστε αυτά που σας στέλνω, συζητείστε τα

με τους ανθρώπους σας, δείτε ταινίες, παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια, διαβάστε ένα βιβλίο, κάντε γυμναστική, τραγουδήστε ή χορέψτε. Όλοι όμως μέσα στο σπίτι. Για να έχουμε τη χαρά, σε λίγο καιρό να είμαστε πάλι μαζί, όλοι στο σχολείο μας.

Παρακάτω, υπάρχουν μερικές χρήσιμες οδηγίες.

Πώς θα προστατευτώ από τον κορωνοϊό;

Αν βήξεις ή φταρνιστείς

  

Χρησιμοποίησε χαρτομάντιλο Πέταξέ το σε κάδο Πλύνε τα χέρια με σαπούνι και νερό, ή με αντισηπτικό διάλυμα

Συμπτώματα

   

Πυρετός > 37,5°C Βήχας Καταρροή Δυσκολία στην αναπνοή

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης καλέστε τη γραμμή του ΕΟΔΥ: 210 521 2000

✓

  

Κάλυψε το πρόσωπο με μάσκα αν βήξεις ή φτερνίζεσαι Απόφυγε άτομα που έχουν συμπτώματα γρίπης Αν έχεις πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή επικοινωνήσε με τον γιατρό

✗

  

Απέφυγε την άμεση επαφή με ζωντανά ζώα Απόφυγε την κατανάλωση ωμών ή μερικώς μαγειρεμένου κρέατος Απόφυγε την στενή επαφή με άτομα που δεν αισθάνονται καλά

Θέλω να ακούτε την οικογένειά σας, να πλένετε τα χεράκια σας, να μην αγγίζετε το πρόσωπό σας και να μείνετε μακριά από μεγάλους σε ηλικία ανθρώπους. Να είστε σίγουροι, ότι θα περάσει! Σας θέλω όλους δυνατούς και χαμογελαστούς! Με αγάπη, κ. Μαργαρίτα

Κοινωνική & Επαγγελματική Αγωγή- Σουλτάνη Μαργαρίτα