



## ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ

### Λίστα με όσα δεν πρέπει να ξεχνάτε!

#### Προστατέψτε το παιδί σας, την οικογένειά σας και το σχολείο

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παίρνουν μέτρα προφύλαξης **από τον ιό (SARS-CoV-2) που προκαλεί τη νόσο COVID-19** και να εφαρμόζουν τους κανόνες υγιεινής:
  - Να φορούν **προστατευτική μάσκα** σε εσωτερικούς χώρους καθώς και σε εξωτερικούς όταν υπάρχει συνωστισμός. Συζητήστε μαζί τους τον τρόπο της σωστής χρήσης μάσκας. Επιμείνετε ότι η μάσκα είναι αυστηρά προσωπικό αντικείμενο.
  - Να αποφεύγουν την κοντινή επαφή με άτομα που δεν ανήκουν στο οικογενειακό σας περιβάλλον τηρώντας τη μέγιστη δυνατή **απόσταση** από φίλους, γνωστούς και άγνωστους.
  - Να **πλένουν συχνά τα χέρια τους** με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά με την επιστροφή στο σπίτι, πριν τη λήψη φαγητού και μετά τη χρήση της τουαλέτας.
  - Να κρατούν με ευλάβεια **αποστάσεις από τους ηλικιωμένους και τα ευάλωτα άτομα** της οικογένειας-πρέπει να τους προστατέψουμε!
  - Να **αποφεύγουν τη στενή επαφή με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα** του ιού.
  - Να **βήχουν και να φτερνίζονται στον αγκώνα τους ή σε ένα χαρτομάντιλο**, το οποίο θα πετούν αμέσως σε κάδο απορριμμάτων.
- Κρατήστε τα παιδιά **στο σπίτι αν νιώθουν άρρωστα**, επικοινωνήστε άμεσα με γιατρό της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας, κατά προτίμηση με γιατρό που παρακολουθεί συστηματικά τα παιδιά, και ενημερώστε το σχολείο.

## ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

### Λίστα με όσα δεν πρέπει να ξεχνάτε!

#### Προστατέψτε τον εαυτό σας και τους μαθητές σας

- Αφιερώστε **χρόνο για να ενημερώσετε τους μαθητές σας** για τον ιό αλλά και για να τους ενθαρρύνετε να μιλήσουν για τους φόβους τους και τις ανησυχίες τους σχετικά με αυτόν.
- Ενημερώστε τα παιδιά για **την αξία της προστατευτικής μάσκας**, ιδιαίτερα αν δεν μπορούν να τηρηθούν οι απαραίτητες αποστάσεις, τόσο σε κλειστούς χώρους όσο και σε ανοικτούς όταν υπάρχει συνωστισμός. Εκπαιδεύστε τα παιδιά στον τρόπο της σωστής χρήσης προστατευτικής μάσκας. Επιμείνετε ότι η μάσκα είναι αυστηρά προσωπικό αντικείμενο.
- Ενημερώστε τα παιδιά ότι πρέπει **να αποφεύγουν κατά το δυνατόν την κοντινή επαφή** με τα άτομα που δεν ανήκουν στο άμεσο περιβάλλον τους. Στο σχολείο, αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα παιδιά που δεν πηγαίνουν στο ίδιο τμήμα με αυτά. Συνδέστε αυτές τις συστάσεις με τον κύριο τρόπο μετάδοσης του ιού (μικρά σταγονίδια που αποβάλλουμε όταν μιλάμε, τραγουδάμε ή βήχουμε). Ενημερώστε τους να φροντίζουν να κρατούν τις μέγιστες δυνατές αποστάσεις από γνωστούς και άγνωστους έξω από το σχολείο.
- Εκπαιδεύστε τα παιδιά **να πλένουν τα χέρια τους** με σαπούνι και νερό, τρίβοντάς τα για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή να εφαρμόζουν αντισηπτικό διάλυμα χεριών μετά από κάθε διάλειμμα και ιδιαίτερα πριν τη λήψη φαγητού και μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Ενημερώστε τα παιδιά να **μείνουν σπίτι αν νιώθουν άρρωστα**.
- Βοηθήστε τα παιδιά να συμμετέχουν στον συχνό **καθαρισμό των επιφανειών** και των αντικειμένων μέσα στην τάξη (π.χ. θρανία, τσάντες, βιβλία, υπολογιστές κλπ.).
- Ενημερώστε τα παιδιά για το πόσο σημαντικό είναι **να μην ανταλλάσσουν μεταξύ τους αντικείμενα** (π.χ. στυλό, βιβλία, κινητά τηλέφωνα, χαρτονομίσματα, κέρματα κλπ.).
- Παρακολουθείτε καθημερινά **τον αριθμό των μαθητών που λείπουν** και ενημερώστε τον διευθυντή του σχολείου σε περίπτωση που ο αριθμός των απόντων μαθητών αυξάνεται.

## ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

### Λίστα με όσα δεν πρέπει να ξεχνάς!

#### Προστάτευσε τον εαυτό σου και το σχολείο σου

- Να φοράς **προστατευτική μάσκα** στους εσωτερικούς χώρους του σχολείου καθώς και στους εξωτερικούς όταν υπάρχει συνωστισμός. Μάθε τον τρόπο της σωστής χρήσης μάσκας. Η μάσκα είναι αυστηρά προσωπικό αντικείμενο.
- Να **αποφεύγεις να έρχεσαι σε κοντινή επαφή** με παιδιά του σχολείου σου, ιδιαίτερα όσα δεν πηγαίνουν στο Τμήμα που πας εσύ. Το ίδιο ισχύει και με τους μεγάλους. Να φροντίζεις να κρατάς τις μέγιστες δυνατές αποστάσεις από φίλους και γνωστούς σου έξω από το σχολείο.
- Να **πλένεις συχνά τα χέρια σου** με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, **ειδικά πριν τη λήψη φαγητού και μετά τη χρήση της τουαλέτας**. Αν δεν υπάρχει σαπούνι και νερό, μπορείς να χρησιμοποιείς αντισηπτικό χεριών.
- Να βήχεις ή να φτερνίζεσαι στον αγκώνα σου ή σε χαρτομάντιλο, το οποίο θα πετάς αμέσως σε κάδο απορριμμάτων.
- Να μην βάζεις τα χέρια σου στο στόμα, στη μύτη ή στα μάτια σου.
- Να μην ανταλλάσσεις αντικείμενα (όπως στυλό, μολύβι, γόμα, κινητό τηλέφωνο, χαρτονομίσματα, κέρματα κλπ.) με τους συμμαθητές σου.
- Εάν εμφανίσεις **πυρετό, βήχα ή άλλα συμπτώματα** να ενημερώσεις άμεσα τους γονείς/κηδεμόνες σου ή τον καθηγητή ή δάσκαλό σου και **να μείνεις σπίτι μέχρι να νιώσεις τελείως καλά**. Με τους γονείς σου θα κρίνετε εάν χρειάζεται ιατρική συμβουλή ή εξέταση.

## Πώς θα πρέπει να μιλάω σε παιδιά και έφηβους για τον ιό (SARS-CoV-2) που προκαλεί τη νόσο COVID-19

### Συμβουλές για γονείς και εκπαιδευτικούς

- Να παραμένετε ήρεμοι και καθησυχαστικοί απέναντι στα παιδιά, λειτουργώντας ως πρότυπο συμπεριφοράς για αυτά.
- Να ακούτε και να συζητάτε μαζί τους, ενθαρρύνοντάς τα να μοιραστούν μαζί σας τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, τόσο τα ευχάριστα όσο και τα δυσάρεστα.
- Ενημερώστε τα παιδιά σχετικά με τον ιό με ακριβή, σύντομο και ειλικρινή τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και την αντιληπτική τους ικανότητα. Η απόκρυψη της αλήθειας και των γεγονότων μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση και αβεβαιότητα στα παιδιά.
- Ενθαρρύνετε τα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους στην αναζήτηση από τους ίδιους αξιόπιστων πηγών ειδήσεων και πληροφοριών σχετικά με τον ιό, και συζητήστε μαζί τους για τις ειδήσεις και τις πληροφορίες αυτές, βοηθώντας τους να αναπτύξουν μια κριτική ματιά απέναντί τους. **Όμως, αποθαρρύνετε την υπερβολική έκθεση στις πληροφορίες αυτές, καθώς αυτή μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του άγχους και του φόβου τους.**
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον υπενθυμίζοντάς τους συνεχώς τα μέτρα προφύλαξης από τον COVID-19 και διαβεβαιώνοντάς τους ότι λαμβάνονται όλα τα δυνατά μέτρα για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας από την επιστημονική κοινότητα και την πολιτεία.



- Να αποφεύγετε την απόδοση ευθυνών και την αρνητική κριτική απέναντι σε ένα άτομο που νόσησε και να εξηγήσετε στα παιδιά για ποιους λόγους δεν ευθύνεται το ίδιο το άτομο, καταπολεμώντας έτσι την εμφάνιση φαινομένων στιγματισμού και σχολικού εκφοβισμού.
- Ενθαρρύνετε τη συχνή συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε δραστηριότητες που τους αποφορτίζουν και τους χαλαρώνουν