

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

Σας προωθούμε φυλλάδιο που εκπονήθηκε από την Περιφέρεια Αττικής και την Επιτροπή Λοιμώξεων του Ι.Σ.Α. με τους κανόνες υγιεινής για την επιστροφή των παιδιών στα σχολεία

## ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



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



- Όταν βήχουμε ή φταρνίζομαστε, 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



- Αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα)



- Δεν μοιραζόμαστε προσωπικά αντικείμενα με άλλους (όπως κινητό, στυλό, μολύβι κ.λπ.)



- Δεν πίνουμε νερό με το στόμα απευθείας από τις βρύσες του σχολείου



1

Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό.



Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.

4

2



Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες και στις ραχιαίες επιφάνειές τους, ανάμεσα στα δάχτυλα σας και στα ακροδάχτυλα κάτω από τα νύχια σας.

3



Τρίψτε τα χέρια σας επιμένοντας στα παραπάνω σημεία για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

6

Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα την οποία θα πρέπει άμεσα να απορρίψετε σε κάδο απορριμμάτων

5



Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.