

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.