ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

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.