Τις οδηγίες επιμελήθηκαν τα μέλη της Επιτροπής του ΙΣΑ και της Περιφέρειας Αττικής κ.κ. **Τάσος Χατζής** Παιδίατρος Εντατικολόγος μέλος ΔΣ ΙΣΑ, **Χρυσούλα Νικολάου** Καθηγήτρια Βιοπαθολογίας Ανοσολογίας Αντιπρόεδρος ΚΕ.ΣΥ, **Χαρίλαος Κουτής**, ομότιμος καθηγητής Υγιεινής, Επιδημιολογίας και Δημόσιας Υγείας, **Κυριακή Κανελλακοπούλου** Ομ. Καθηγήτρια Παθολογίας – Λοιμωξιολογίας ΕΚΠΑ, Παθολόγος-Λοιμωξιολόγος. Ειδικότερα, συστήνονται στους μαθητές τα εξής:

**Κρατείστε στη μνήμη σας τρεις μαγικές λέξεις:**

**Απόσταση:** Δε θα πρέπει να έρχεστε ο ένας κοντά στον άλλο. Αν πρόκειται να βήξετε ή να φταρνιστείτε, απομακρυνθείτε από τους άλλους συμμαθητές σας και καλύψετε το στόμα σας και τη μύτη σας με τον αγκώνα όχι με την παλάμη σας.

**Καθαρά χέρια:** Θα πρέπει να πλένετε συχνά και σωστά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι ή να τα καθαρίζετε με απολυμαντικό διάλυμα. Μη βάζετε ποτέ τα χέρια σας στο στόμα σας, τη μύτη σας και τα μάτια σας.

**Μάσκα:** αν φορέσετε μάσκα, εφ’ όσον λάβετε τέτοια εντολή, ακολουθήσετε πιστά τις οδηγίες που δείχνουν πώς τη βάζουμε και πώς τη βγάζουμε.

**Προσοχή!** Όταν φοράτε τη μάσκα, που πρέπει να εφαρμόζει καλά, ούτε παίζετε, ούτε τρέχετε, γιατί δυσκολεύεται η αναπνοή σας.

**Πως μεταδίδεται ο ιός**

Όταν ο άνθρωπος, που έχει πάρει τον ιό, βήξει ή φτερνισθεί, εκσφενδονίζονται σα σύννεφο μικρά – μικρά σταγονίδια σάλιου γεμάτα απ’ αυτόν τον ιό. Όποιος λοιπόν βρεθεί εκεί κοντά, σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων, θα εισπνεύσει αυτά τα μολυσμένα σταγονίδια και στη συνέχεια κινδυνεύει να αρρωστήσει. Τα σταγονίδια αυτά πετάγονται ακόμη και με την ομιλία. Γι’ αυτό λέμε, τώρα που υπάρχει η επιδημία, να κρατάμε μεταξύ μας αποστάσεις, τουλάχιστον 2 μέτρων, ακόμη και με τα πιο αγαπημένα μας πρόσωπα.

**Υπάρχει άλλος τρόπος μετάδοσης του ιού;**

Ναι, με τα χέρια όταν τα ακουμπήσουμε σε κάποια μολυσμένη από τον ιό επιφάνεια και στη συνέχεια τα βάλουμε στο στόμα ή τη μύτη μας

**Πρώτο** δε βάζουμε τα χέρια μας στο στόμα ή τη μύτη μας κι αν βήξουμε ή φτερνιστούμε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη με μαντηλάκι ή με τον αγκώνα μας και ποτέ με την παλάμη μας.

**Δεύτερο** τηρούμε με ευλάβεια αυτό που λέγεται υγιεινή των χεριών

**Φροντίζουμε το ανοσιακό μας σύστημα, προστατευόμαστε από τον SARS–CoV-2**

Ο πιο σημαντικός σύμμαχος για την προστασία της υγείας μας, είναι η προσωπική φροντίδα για την ενίσχυση του ανοσιακού μας συστήματος.

**1**. Εμπλουτίζουμε τη διατροφή μας με όσπρια, λαχανικά και φρούτα, τα οποία περιέχουν τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες και βιταμίνες.

**2.** Ασκούμαστε τακτικά και φροντίζουμε τη φυσική μας κατάσταση.

**3.**Επιλέγουμε δραστηριότητες και ασχολίες που μας ανυψώνουν τη διάθεση, αποφεύγουμε καταστάσεις που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογία μας

**4.**Διατηρούμε σταθερό το καθημερινό μας ωράριο ύπνου και φροντίζουμε για την επάρκεια του ( 7- 9 ώρες).