

Προστασία κατά της εξάπλωσης λοιμώξεων και ιώσεων

Συμβουλές πρόληψης προς εκπαιδευτικούς

Η επιστροφή των παιδιών στο σχολείο είναι γεγονός, όπως και αυτή της χειμερινής περιόδου με τα κρυολογήματα, τη γρίπη και τις ιώσεις. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι οι οικογένειες και ο σχολικός πληθυσμός μπορούν να παραμείνουν υγιείς επιστρέφοντας στις βασικές αρχές πρόληψης - **πλύσιμο των χεριών, αερισμός, εμβόλια, προστασία και παραμονή στο σπίτι όταν χρειάζεται** - και ότι τα σχολεία πρέπει να είναι προετοιμασμένα να ανταποκριθούν σε πιθανή εμφάνιση κρουσμάτων.

Μπορούμε να εφαρμόσουμε πολυεπίπεδη προστασία κατά των λοιμώξεων του αναπνευστικού και των ιώσεων εν γένει με μερικά απλά βήματα. Αυτά τα βήματα λειτουργούν καλύτερα όταν συνδυάζονται.

Αν κάποιο παιδί είναι άρρωστο, δεν το δεχόμαστε στην τάξη

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι η παραμονή στο σπίτι όταν κάποιος είναι άρρωστος είναι σημαντική για να σταματήσει ή να επιβραδυνθεί η εξάπλωση των λοιμώξεων, κάτι που δεν είναι πάντα εύκολο. Το να μένουν τα παιδιά στο σπίτι αν είναι άρρωστα, όχι μόνο τα βοηθάει να γίνουν καλύτερα πιο γρήγορα, αλλά κρατάει και τους άλλους μαθητές ασφαλείς. Παροτρύνετε τους γονείς να τα κρατούν σπίτι και, αν δυνατόν, μη δέχεστε στην τάξη μαθητές που φαίνεται ότι νοσούν.

Ο καλός αερισμός των αιθουσών είναι απαραίτητος

Εάν είναι ασφαλές, ανοίξτε παράθυρα και πόρτες. Ακόμη και το απλό άνοιγμα ενός παραθύρου ή μιας πόρτας βοηθά στην αύξηση της ροής του εξωτερικού αέρα, η οποία συμβάλλει στη μείωση της πιθανής συγκέντρωσης σωματιδίων του ιού στον αέρα. Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρες ασφαλείς για τα παιδιά για να αυξήσετε την αποτελεσματικότητα των ανοιχτών παραθύρων. Εξετάστε το ενδεχόμενο να διεξάγετε δραστηριότητες, μαθήματα ή γεύματα σε εξωτερικούς χώρους, όταν οι

συνθήκες το επιτρέπουν. Βεβαιωθείτε ότι οι ρυθμίσεις θέρμανσης, εξαερισμού και κλιματισμού (HVAC) μεγιστοποιούν τον εξαερισμό. Βεβαιωθείτε ότι τα συστήματα εξαερισμού είναι συντηρημένα επαρκώς.

Το πλύσιμο των χεριών πρέπει να αποτελεί ρουτίνα στο σχολείο και στο σπίτι

Το πλύσιμο των χεριών πρέπει να γίνει ένα φυσικό μέρος της καθημερινής τους ρουτίνας και καλό είναι να τους προτρέπετε να το κάνουν. Τα παιδιά πρέπει να πλένουν τα χέρια τους κάθε φορά που χρησιμοποιούν την τουαλέτα, αν βήχουν ή φτερνίζονται στα χέρια τους, αν αγγίζουν οτιδήποτε που νομίζουν ότι το έχουν αγγίξει πολλοί άλλοι άνθρωποι και πριν φάνε. Επίσης, τα σχολεία πρέπει να διαθέτουν απολυμαντικό χεριών σε κάθε αίθουσα διδασκαλίας.

Επιστροφή της μάσκας, όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο

Οι ειδικοί λένε ότι μεταξύ των ομάδων που διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο επιπλοκών από τους ιούς του αναπνευστικού συμπεριλαμβάνονται τα παιδιά, αφού το ανοσοποιητικό τους σύστημα δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένο. Συνιστάται σε όλους τους μαθητές να εξετάζουν το ενδεχόμενο να φορούν μια υψηλής ποιότητας, καλά προσαρμοσμένη μάσκα όταν αισθάνονται άρρωστοι ή ευάλωτοι.

Για την κάλυψη οποιασδήποτε ιατρικής ανάγκης, καλέστε 1016

Οι SOS ΙΑΤΡΟΙ βρίσκονται 30 χρόνια τώρα στο πλευρό καθηγητών και δασκάλων διαθέτοντας 24 ώρες το 24ωρο ανοιχτή γραμμή επικοινωνίας στο 1016. Κάθε εκπαιδευτικός, όταν αντιμετωπίσει ένα επείγον ή μη θέμα υγείας στο σχολείο μπορεί να καλέσει στο 1016 και να μιλήσει, **χωρίς χρέωση**, με εφημερεύοντα ιατρό ο οποίος θα παρέχει δωρεάν:

- Συμβουλευτικές οδηγίες για το πώς οι εκπαιδευτικοί θα παράσχουν πρώτες βοήθειες σε περίπτωση που κάτι τέτοιο χρειαστεί.
- Διευκρινιστικές πληροφορίες αναφορικά με φάρμακα και πιθανές παρενέργειες ή αντενδείξεις αυτών κλπ.

- Ιατρικές κατευθύνσεις π.χ. για το πού πρέπει να αποταθεί ο ασθενής στη συνέχεια (σε νοσοκομείο, σε διαγνωστικό κέντρο, να επιστρέψει σπίτι του, να καλέσει το ΕΚΑΒ κλπ.)
- Συμβουλευτικές οδηγίες σχετικά με την οργάνωση του σχολικού φαρμακείου ή άλλων περιστατικών ιατρικής φύσης που συχνά καλούνται να αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευτικοί στο σχολικό περιβάλλον.

Κάθε μέρα, όλη μέρα
στο πλευρό εκπαιδευτικών και παιδιών
καλώντας 1016 (αστική χρέωση)

[Εγγραφείτε στο Newsletter για χρήσιμες συμβουλές](#)