



Συμβουλές  
για να  
προστατεύσεις  
τον εαυτό σου  
και τους άλλους



# 1

## Χέρια

Είναι πολύ σημαντικό να πλένεις **ΣΥΧΝΑ** και **ΣΟΣΤΑ** τα χέρια σου με νερό και σαπούνι. Για 20 τουλάχιστον δευτερόλεπτα!

**20 δευτερόλεπτα...** όσο κρατά περίπου το τραγούδι γενεθλίων!



# Πώς πλένω τα χέρια μου...



Βάζω σαπούνι και νερό.



Πλένω καλά τους αντίχειρες.



Τρίβω καλά τις παλάμες.



Τρίβω την πίσω μεριά των χεριών.



Σαπουνίζω ανάμεσα στα δάχτυλα.



Σαπουνίζω τους καρπούς.



Να θυμάσαι να βάζεις  
συχνά **αντισηπτικό**...  
Είναι ο σούπερ  
μαχητής εναντίον  
του Κορωνοϊού!



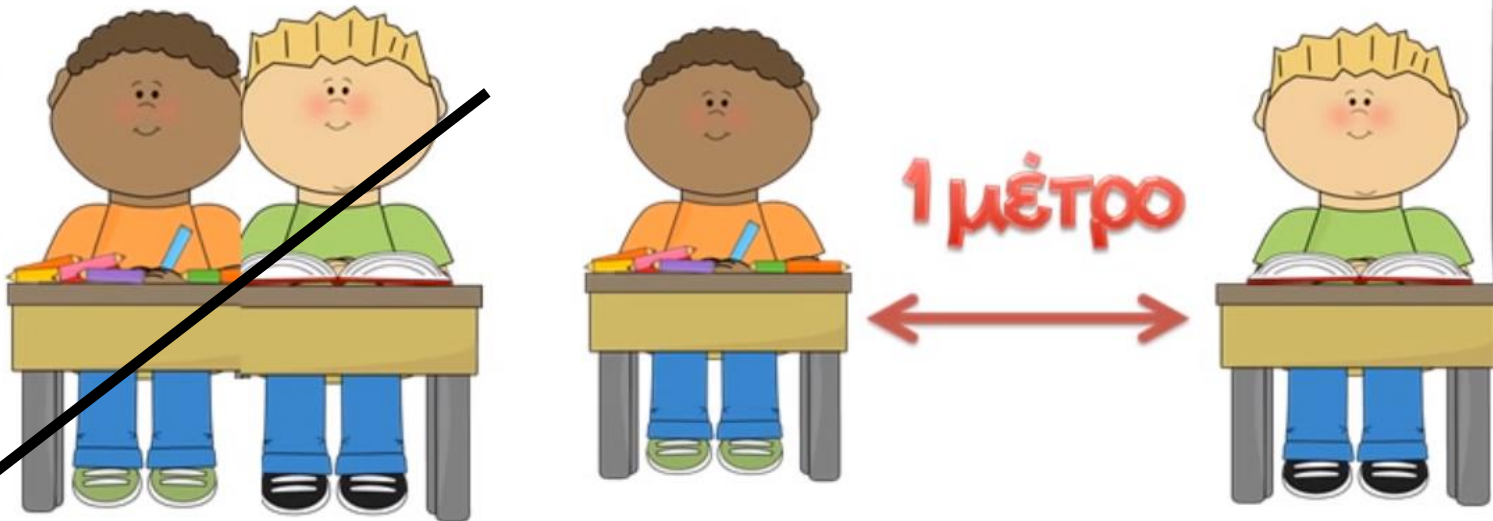
# 2

## Απόσταση

Όταν θα επιστρέψουμε στο σχολείο, θα πρέπει να κρατάς **ΑΠΟΣΤΑΣΗ** από τους άλλους. Δεν αγγίζουμε, ούτε αγκαλιάζουμε τους φίλους ή τη δασκάλα μας.



Όταν επιστρέψεις στο σχολείο, η τάξη σου θα αλλάξει λίγο. Κάθε μαθητής θα έχει τον **ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΧΩΡΟ**, δηλαδή το δικό του θρανίο. Τα θρανία θα τοποθετηθούν **1 m (μέτρο)** μακριά το ένα από το άλλο.



Θα έχεις όλα τα βιβλία και τα τετράδια που χρειάζεσαι στην τσάντα σου, μαζί με την κασετίνα σου. **Δεν θα μοιράζεσαι υλικά με άλλα παιδιά.** Γι' αυτό και δεν θα υπάρχουν κοινά παιχνίδια, υλικά, χαλάκι, μαξιλάρια στην αίθουσα...



1 μέτρο



Το διάλειμμα θα πρέπει να βρίσκεται **2 m**  
μακριά από τα άλλα παιδιά. Ξέρω, δεν είναι  
και πολύ εύκολο, αλλά τα σημαδάκια στην  
αυλή θα σε βοηθήσουν!

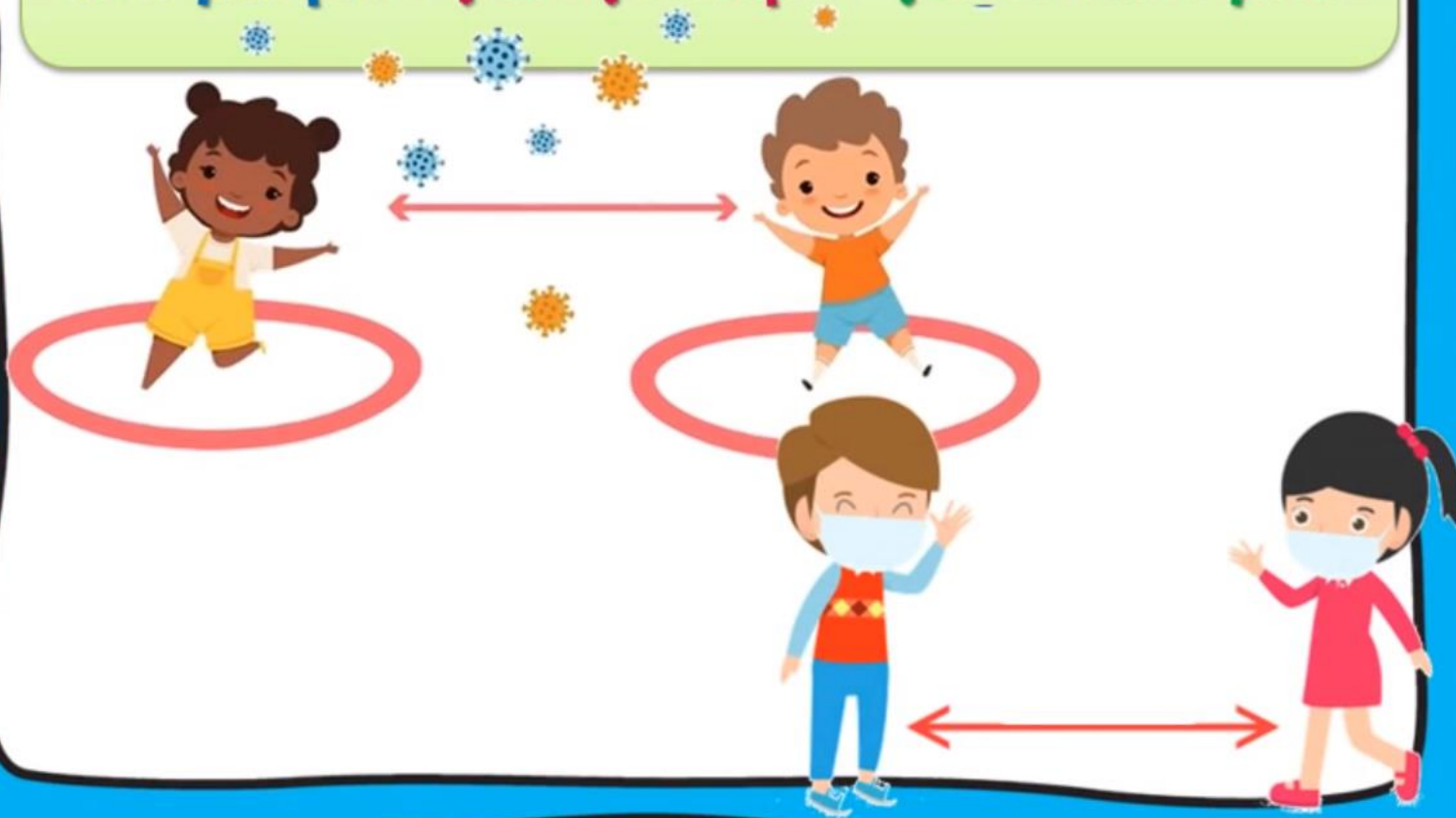


←→  
**2 μέτρα**







Θα μάθετε να επικοινωνείτε και να παίζετε  
από μακριά... για λίγο καιρό... για το καλό μας!







Η **μάσκα** προστατεύει εσένα από τα  
μικρόβια που ψάχνουν τρόπο να  
επιτεθούν στον οργανισμό σου.



Προστατεύει όμως και αυτούς που  
είναι κοντά, από τα δικά σου μικρόβια.



Κάθε σωστός  
κορωνομαχητής  
γνωρίζει και το

DAB





Όταν λοιπόν φτερνίζεσαι ή βήχεις,  
να χρησιμοποιείς τον αγκώνα σου...  
σαν να κάνεις **DAB**

Με αυτό τον τρόπο, δεν  
θα μεταδώσεις τα  
μικρόβιά σου στους  
άλλους.



**ΔΕΝ ΦΟΒΟΜΑΣΤΕ!**

**ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΑΣΤΕ!**



**Ασπίδα μας η ΓΝΩΣΗ!**