



Τα μέτρα ατομικής προφύλαξης και προστασίας

ΚΕΧΡΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Χειρουργός – Εντατικολόγος

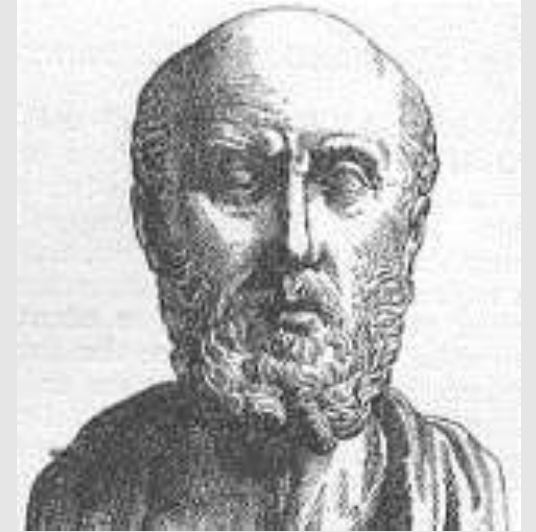
Δ/ντής Τακτικών Εξωτερικών Ιατρείων & Αν. Δ/ντης ΜΕΘ, Ερρίκος Ντυνάν ΗΣ

Μέλος ΔΣ, ΙΣΑ

Περιφερειακός Σύμβουλος Αττικής

Τα μέτρα ατομικής προφύλαξης και προστασίας

«Κάλλιον το προλαμβάνειν ή το θεραπεύειν»



Δεν υπάρχει ακόμη αποτελεσματική θεραπεία και εμβόλιο

Η πρόληψη της διασποράς είναι ζωτικής σημασίας.

Τρόποι Μετάδοσης της CoViD-19

- Αναπνευστικά σταγονίδια
- Άμεση ή έμμεση επαφή
- Αερογενώς
- Μέσω κοπράνων;

Αναπνευστικά σταγονίδια vs Αερόλυμα (aerosol)

- ✓ $> 5\mu\text{m}$

- ✓ Παράγονται κατά την εκπνοή, ομιλία, τραγούδι, πταρμό, βήχα

- ✓ $< 5\mu\text{m}$

- ✓ Παράγονται κατά την ομιλία, πταρμό και βήχα

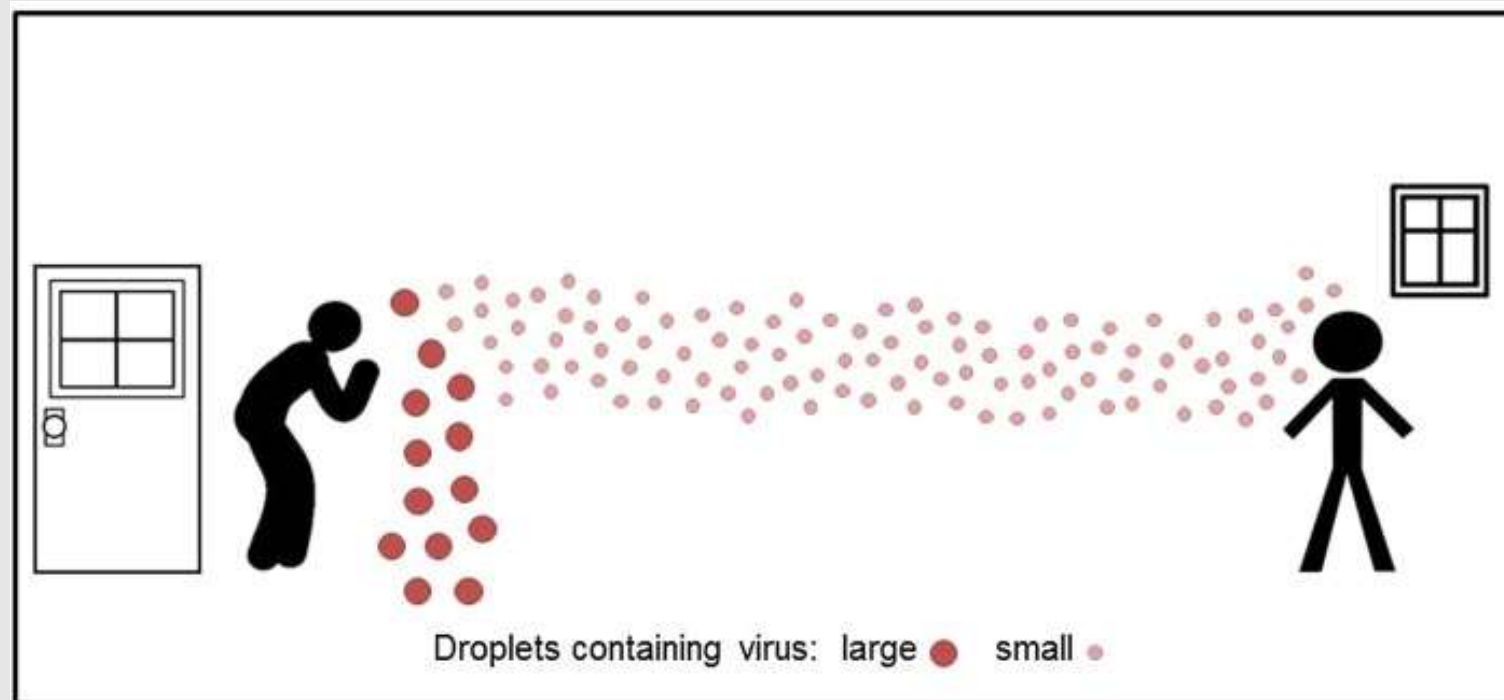
- ✓ Με την εξάτμιση μεγάλων αναπνευστικών σταγονιδίων

- ✓ Παράγονται σε μεγάλη ποσότητα κατά την διάρκεια συγκεκριμένων ιατρο-νοσηλευτικών πράξεων

Αναπνευστικά σταγονίδια vs Αερόλυμα (aerosol)

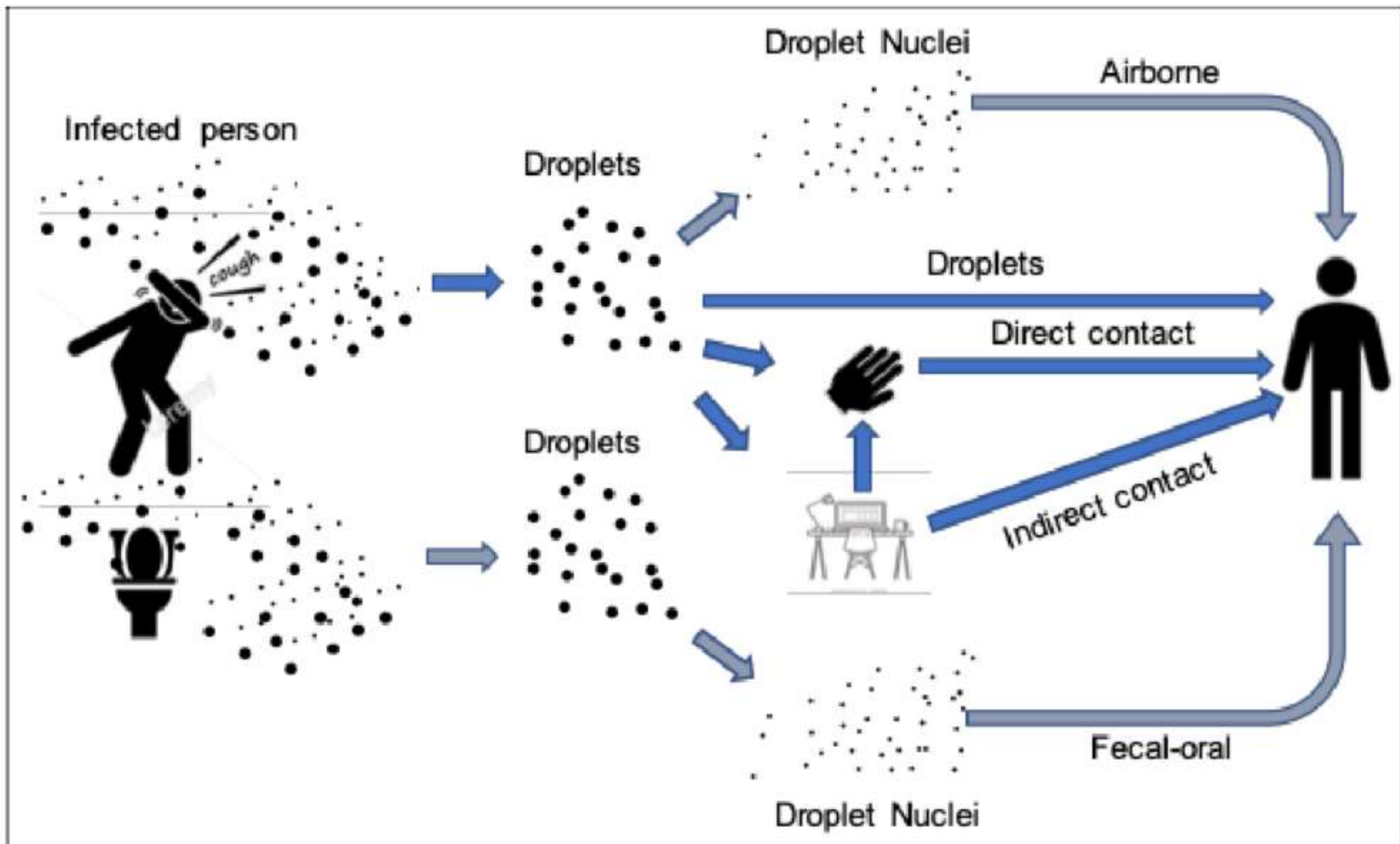
- ✓ Διασπείρονται σε απόσταση έως και 2 μέτρων
- ✓ Κατακάθονται γρήγορα στο έδαφος ή σε άλλες επιφάνειες όπου ο ιός μπορεί να παραμείνει έως και 3 ημέρες

- ✓ Διασπείρονται σε απόσταση έως και 7 μέτρων
- ✓ Παραμένουν στον αέρα έως και 3 ώρες



Κύριοι μηχανισμοί Μετάδοσης της CoViD-19

- **Με αναπνευστικά σταγονίδια** αν κάποιος βρεθεί στην ακτίνα των δύο μέτρων:
 - ✓ με την εισπνοή των παραγόμενων, από τον ασυμπτωματικό ή συμπτωματικό φορέα, αναπνευστικών σταγονιδίων ή
 - ✓ με την επαφή αυτών με τους βλεννογόνους μύτης, στόματος και τους επιπεφυκότες.
- **Με άμεση ή έμμεση επαφή:**
 - ✓ Με άμεση σωματική επαφή με τον φορέα του ιού ή τις εκκρίσεις του.
 - ✓ Έμμεσα, με την επαφή των μολυσμένων χεριών μας, που έχουν προηγουμένως έλθει σε επαφή με μολυσμένες επιφάνειες, με τους βλεννογόνους στόματος, μύτης και οφθαλμούς.



Αερογενής μεταφορά

- Ελάχιστη είναι η συμμετοχή της αερογενούς μετάδοσης (αερόλυμα) στην διασποράς.
- Ειδικά μέτρα πρέπει να λαμβάνει το ιατρο-νοσηλευτικό προσωπικό κατά την διάρκεια συγκεκριμένων ιατρο-νοσηλευτικών πράξεων που παράγουν μεγάλη ποσότητα αερολύματος και αυτά περιλαμβάνουν την χρήση ειδικών масκών αυξημένης προστασίας (PP2, PP3 ή N95).
- Σε κλειστούς χώρους:
 - ✓ Αύξηση της παροχή αέρα και του εξαερισμού.
 - ✓ Χρήση φυσικού αερισμού.
 - ✓ Αποφυγή ανακύκλωσης.
 - ✓ Συσκευές καθαρισμού του αέρα.

Βασική τριάδα πρόληψης της διασποράς

- Απόσταση δύο μέτρων.
- Σχολαστικό Πλύσιμο χεριών.
- Ορθή χρήση υφασμάτινης ή απλής χειρουργικής μάσκας.

Απόσταση δύο μέτρων

- Ιδανικά πρέπει να τηρείται φυσική απόσταση τουλάχιστον δύο μέτρων.
- Για μικρότερες αποστάσεις η πιθανότητα μετάδοσης εξαρτάται από τους ακόλουθους παράγοντες:
 - ✓ ανοιχτός ή κλειστός χώρος
 - ✓ διάρκεια
 - ✓ παρουσία ή όχι άμεσης σωματικής επαφής,
 - ✓ σχετική θέση των ατόμων στο χώρο
 - ✓ χρήση ή όχι της μάσκας.
- Η χρήση της μάσκας επιβάλλεται στις περιπτώσεις που δεν μπορεί να τηρηθεί ο κανόνας των δύο μέτρων ειδικά σε κλειστό χώρο.

Ορισμός στενής επαφής

- Το άτομο (μαθητής ή ενήλικας) που είχε **επαφή πρόσωπο-με-πρόσωπο** με επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 κατά το 48ωρο πριν την έναρξη των συμπτωμάτων του (ή έως και 10 ημέρες μετά από αυτήν) σε απόσταση **< 1.5 μέτρο**, για χρονικό διάστημα **≥ 15 λεπτά** και **χωρίς σωστή χρήση μάσκας** εκ μέρους ενός από τους δυο (ή εκ μέρους και των δύο).
- Άτομο που είχε **άμεση σωματική επαφή** με επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 (με ή χωρίς συμπτώματα) κατά την περίοδο μεταδοτικότητας.

Μέτρα για την διατήρηση των δύο μέτρων

- Αποφυγή μεγάλων συναθροίσεων μαθητών και επίσκεψης στο σχολείο άλλων ατόμων όταν αυτό δεν είναι απαραίτητο.
- Αποφυγή του συνωστισμού και περιορισμός των επαφών μεταξύ παιδιών, γονέων, προσωπικού κατά την προσέλευση και αποχώρηση από το σχολείο.
- Τήρηση της μέγιστης δυνατής απόστασης μεταξύ των θέσεων των μαθητών στην τάξη σύμφωνα με τις εκάστοτε χωροταξικές δυνατότητες. Θα πρέπει να καταβάλλεται κάθε δυνατή προσπάθεια για την αξιοποίηση των διαθέσιμων χώρων, ώστε να τηρείται η μέγιστη απόσταση- μεταξύ των θρανίων των μαθητών.

Μέτρα για την διατήρηση των δύο μέτρων

- Σύσταση για τήρηση της μέγιστης απόστασης μεταξύ των εκπαιδευτικών και των μαθητών.
- Προσανατολισμός των θρανίων προς την ίδια κατεύθυνση ώστε να μειώνεται η έκθεση των μαθητών σε σταγονίδια από βήχα ή φτάρνισμα
- Μέριμνα για την αποφυγή δημιουργίας συνωστισμού στους διαδρόμους του σχολείου και χάραξη (βελάκια) της κατεύθυνσης προς την οποία θα πρέπει να κινούνται οι μαθητές
- Μέριμνα για την αποφυγή ανάμιξης και αλληλεπίδρασης παιδιών από διαφορετικά τμήματα κατά τη λήψη γεύματος στο σχολείο.

Μέτρα για την διατήρηση των δύο μέτρων

- Τήρηση της κοινωνικής **απόστασης** κατά τη **διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων**
- Τήρηση απόστασης στη **σειρά αναμονής στην τουαλέτα** και κατά την **είσοδο / έξοδο από την αίθουσα**
- Σύσταση για **αποφυγή διοργάνωσης εκπαιδευτικών εκδρομών.**
- Σύσταση για **αποφυγή διοργάνωσης ενδοσχολικών εκδηλώσεων ή συναθροίσεων που συνδέονται με ευρεία προσέλευση γονέων.**
Εκδηλώσεις
- **Αποσυμφόρηση του γραφείου των εκπαιδευτικών** και τήρηση των μέτρων κοινωνικής απόστασης.

Σχολαστικό πλύσιμο χεριών

Το σχολαστικό πλύσιμο περιορίζει την δυνατότητα μετάδοσης με τον μηχανισμό επαφής

Μέτρα για την διατήρηση των δύο μέτρων

- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα όταν:
 - ✓ είναι εμφανώς λερωμένα
 - ✓ πριν τη λήψη τροφής και υγρών
 - ✓ μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα
 - ✓ μετά από πιθανή επαφή με εκκρίσεις ή άλλα σωματικά υγρά.
- Προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.

Μέτρα για την διατήρηση των δύο μέτρων

- Η υγιεινή των χεριών για τουλάχιστον **20 δευτερόλεπτα με χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος**, που θα βρίσκεται κοντά στην **είσοδο κάθε αίθουσας διδασκαλίας**, θα πρέπει να εφαρμόζεται συχνά και σε κάθε περίπτωση που αυτό κρίνεται απαραίτητο, κατά προτίμηση υπό την εποπτεία εκπαιδευτικού της τάξης.
- Συστήνεται η εφαρμογή **αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος** πριν και μετά τη **χρήση εξοπλισμού**, όπως **πληκτρολόγιο υπολογιστή**, σε περίπτωση που αυτός είναι κοινόχρηστος

Ορθή χρήση υφασμάτινης ή απλής χειρουργικής μάσκας

- Κάλυψη στόματος και μύτης
- Αποφυγή επαφής των μολυσμένων χεριών μας με την μάσκα



- Η μάσκα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλα τα παιδιά άνω των 2 ετών.
- Τόσο η Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιατρικής όσο και η Παγκόσμια Παιδιατρική Εταιρεία αλλά και το CDC της Αμερικής συνιστούν τη μάσκα σε παιδιά άνω των 2 ετών.



**World Health
Organization**

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) συνιστά τη χρήση της μάσκας για παιδιά ηλικίας άνω των 5 ετών όταν υπάρχει εκτεταμένη διασπορά και επιπολασμός (prevalence) της νόσου στην περιοχή που διαμένει το παιδί.



- Ο ρόλος της μάσκας είναι διπλός:
 - ✓ Προστατεύει αυτόν που την φορά από την μόλυνση.
 - ✓ Αντιστρόφως, αν αυτός που την φορά έχει μολυνθεί, τότε περιορίζει τη διασπορά του ιού στο περιβάλλον και κατά συνέπεια τη μόλυνση των υγιών ατόμων πλησίον του φορέα.

Ασυμπτωματική ή προσυμπτωματική μετάδοση και χρόνος επώασης

- Η ασυμπτωματική ή προσυμπτωματική μετάδοση του κορωνοϊού είναι δυνατή και γιαυτό **συνιστάται η χρήση της μάσκας και σε άτομα χωρίς συμπτωματολογία.**
- Ένα άτομο θεωρείται μεταδοτικό **48 ώρες πριν και 10 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων** (και τουλάχιστον 24 ώρες από την πλήρη υποχώρηση του πυρετού και την ύφεση των συμπτωμάτων)
- **Ασυμπτωματικό** άτομο με θετικό μοριακό τεστ θεωρείται μεταδοτικό, **48 ώρες πριν έως και 10 ημέρες μετά** την ημερομηνία διενέργειας του τεστ.

Η Ελληνική Παιδιατρική Εταιρία για την μάσκα...

- **Δεν δημιουργεί πρόβλημα στην αναπνοή.** Εξαιρείται η περίπτωση της έντονης γυμναστικής άσκησης
- Δεν παρεμβαίνει στην ανάπτυξη των πνευμόνων.
- **Δεν εξασθενίζει το αμυντικό (ανοσολογικό) σύστημα του παιδιού.**
- Προστατεύει **όχι μόνο από λοίμωξη COVID-19** αλλά και από **άλλες ιογενείς λοιμώξεις.**
- Τα παιδιά γενικά **μαθαίνουν πολύ εύκολα** και αφομοιώνουν τις οδηγίες χρήσης
- Η μάσκα δεν είναι επικίνδυνη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για απεριόριστο χρόνο. Αποτελεί μέρος καθημερινής ρουτίνας εδώ και πολλά χρόνια σε άλλες γεωγραφικές περιοχές (π.χ. στην **Άπω Ανατολή**).
- Με το να μην μολύνονται τα παιδιά **προστατεύονται παράλληλα και τα άτομα τρίτης ηλικίας** (παππούδες)
- Τα παιδιά δεν αναγκάζονται σε **απουσίες και διακοπή της εκπαίδευσης.**



- Οι μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP₂, FFP₃, N₉₅) εμποδίζουν την διασπορά και των αναπνευστικών σταγονιδίων και του αερολύματος.
- Αντίθετα η απλή χειρουργική και η υφασμάτινη μάσκα εμποδίζουν την διασπορά μόνο των αναπνευστικών σταγονιδίων και όχι του αερολύματος.

Απλή χειρουργική μάσκα

- Κατασκευασμένη από **τρία στρώματα** ειδικών υλικών.
 - ✓ Το **εξωτερικό στρώμα (χρωματιστό)** είναι υδροαπωθητικό και εμποδίζει την είσοδο βιολογικών υγρών.
 - ✓ Το **εσωτερικό στρώμα (άσπρο)** απορροφά τους υδρατμούς της εκπνοής.
 - ✓ Το **μεσαίο στρώμα επιτυγχάνει το φιλτράρισμα** των μικροοργανισμών.
- Χρησιμοποιείται κυρίως από το **υγειονομικό προσωπικό**.
- Είναι **μιας χρήσης** και ιδανικά πρέπει να χρησιμοποιείται **ως 4 ώρες**.
- Θα πρέπει να **αντικαθίσταται σε περίπτωση ύγρυνσης**.



Υφασμάτινη μάσκα

- Δεν προορίζεται για χρήση σε δομές υγείας ή από επαγγελματίες υγείας.
- Χρησιμοποιείται από το **ευρύ κοινό**.
- Διατίθεται έτοιμη στο εμπόριο, μπορεί όμως με απλό τρόπο να κατασκευαστεί και στο σπίτι, από ποικίλα υλικά (συνήθως βαμβακερό ύφασμα).
- Είναι **επαναχρησιμοποιούμενη**.



Μάσκες υψηλής προστασίας

- Οι μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2, FFP3, N95) πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο από **ιατρονοσηλευτικό προσωπικό** κατά την διάρκεια συγκεκριμένων ιατρο-νοσηλευτικών πράξεων που παράγουν **μεγάλη ποσότητα αερολύματος**.
- Δεν συνιστώνται για χρήση από το κοινό.



Μάσκα στο σχολικό περιβάλλον

- Προτείνεται η χρήση της **υφασμάτινης μάσκας** μπορεί όμως να χρησιμοποιείται εναλλακτικά και η απλή χειρουργική μάσκα.
- Η χρήση της **χειρουργικής μάσκας** έναντι της απλής υφασμάτινης συστήνεται σε παιδιά με υποκείμενα νοσήματα ή καταστάσεις όπως:
 - ✓ Ιστορικό σοβαρής ανοσοκαταστολής.
 - ✓ Ινοκυστική νόσο
 - ✓ Παιδιά που λαμβάνουν βιολογικούς παράγοντες, όπως είναι τα παιδιά με ρευματολογικά νοσήματα ή φλεγμονώδη νόσο του εντέρου
 - ✓ Μεσογειακή αναιμία
 - ✓ Σακχαρώδη διαβήτη

Μάσκα στο σχολικό περιβάλλον

- Η μάσκα **δεν πρέπει να χρησιμοποιείται** σε περιπτώσεις όπου ενδέχεται να υγρανθεί ή να εμποδίσει την αναπνοή όπως το κολύμπι ή το τρέξιμο.
- Σε αυτές τις περιπτώσεις η διατήρηση της απόστασης και η άσκηση σε εξωτερικό χώρο ή χώρο αυξημένου εξαερισμού επιβάλλεται

Μάσκα χειλεοανάγνωσης

- Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις που η χειλεοανάγνωση είναι σημαντική για την επικοινωνία ή/και την εκπαίδευση των παιδιών όπως στη λογοθεραπεία, στα παιδιά με κώφωση.



Η ΜΗ χρήση μάσκας

- Παιδιά για τα οποία συστήνεται η **ΜΗ χρήση μάσκας** είναι:
 - ✓ Ηλικίας μικρότερης των 2 ετών
 - ✓ Με γνωσιακή, αναπτυξιακή, ψυχική διαταραχή ή διαταραχή συμπεριφοράς
 - ✓ Με σοβαρό νευρολογικό ή μυϊκό ή άλλο νόσημα που τα εμποδίζει να χειριστούν τη μάσκα τους
 - ✓ Με δυσκολία στην αναπνοή για παράδειγμα επίταση βρογχικού άσθματος κλπ

Ορθή Χρήση Απλής Χειρουργικής Μάσκας

- Πλένουμε σχολαστικά τα χέρια μας προτού να την τοποθετήσουμε στο πρόσωπό μας.
- Τοποθετούμε τη μάσκα λαμβάνοντας υπόψιν μας ότι η **εξωτερική πλευρά της είναι εκείνη που είναι χρωματισμένη**, συνήθως με απαλό πράσινο ή γαλάζιο χρώμα. Η εσωτερική πλευρά, συνήθως με άσπρο χρώμα, είναι εκείνη που ακουμπά το στόμα.
- Πιέζουμε το μεταλλικό στοιχείο, που προσδιορίζει την πάνω πλευρά της μάσκας, στη ράχη της μύτης.
- Τραβάμε την κάτω πλευρά της μάσκας ώστε να καλύψει το κάτω μέρος του σαγονιού μας.
- Αν η μάσκα έχει τέσσερα κορδόνια τα δένουμε στη μεσότητα του πίσω μέρους του κεφαλιού και στον λαιμό.
- Αν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους, αυτοί εφαρμόζονται γύρω από τα αυτιά.

Ορθή Χρήση Απλής Χειρουργικής Μάσκας

- Την εφαρμόζουμε με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι.
- Επιδιώκουμε τη στενή επαφή της με το πρόσωπό μας ώστε να μην υπάρχει διαφυγή αέρα κατά την εισπνοή - εκπνοή μεταξύ του προσώπου και της μάσκας. Ο αέρας θα πρέπει να διέρχεται και να φιλτράρεται διαμέσου της μάσκας.
- Από τη στιγμή που θα την τοποθετήσουμε στο πρόσωπό μας **δεν πρέπει να την ακουμπάμε.**
- **Αν χρειαστεί να την ακουμπήσουμε** για να την επανατοποθετήσουμε σε σωστή θέση **θα πρέπει να πλύνουμε τα χέρια μας.**

Ορθή Χρήση Απλής Χειρουργικής Μάσκας

- Η μάσκα είναι μιας χρήσης και τη χρησιμοποιούμε για λίγες ώρες.
- Την αντικαθιστούμε όταν είναι ρυπαρή, ή η εσωτερική της πλευρά έχει υγροποιηθεί από την εκπνοή μας.
- Την αφαιρούμε λύνοντας πρώτα τα κάτω και μετά τα πάνω κορδόνια. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους, αυτή αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα και τους δύο βρόγχους.
- Την απορρίπτουμε μετά την χρήση της σε δοχείο απορριμμάτων
- Δεν αγγίζουμε την εξωτερική πλευρά της μάσκας που δυνητικά είναι μολυσμένη.
- Πλένουμε τα χέρια μας μετά την αφαίρεσή της.

Ορθή χρήση υφασμάτινης μάσκας

- Η χρήση της είναι παρόμοια με της απλής χειρουργικής μάσκας με ελαστικούς ρόγχους.
- Η μάσκα πλένεται στο χέρι ή σε πλυντήριο, χρησιμοποιώντας νερό σε υψηλή θερμοκρασία τουλάχιστον 60°C. Όταν στεγνώσει σιδερώνεται καλά και τοποθετείται σε καθαρό σακουλάκι
- Την αφαιρούμε ή την τοποθετούμε στο πρόσωπο πιάνοντας ταυτόχρονα τους δύο λαστιχένιους βραχίονες.
- Κάθε φορά που την τοποθετούμε ή την βγάζουμε από το σακουλάκι την κρατάμε από τους λαστιχένιους βραχίονες

Θυμηθείτε! Η σωστή χρήση της μάσκας είναι το κλειδί για την αποτελεσματικότητά της και την προστασία του ατόμου, που τη φορά !!!



Πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι ή με αλκοολούχο αντισηπτικό υγρό πριν εφαρμόσετε τη μάσκα στο πρόσωπό σας και οπωσδήποτε πριν την αφαίρεσή της.



Η μάσκα αφαιρείται πάντα τραβώντας ταυτόχρονα τα λάστιχα πίσω από τα αυτιά. Κατά την αφαίρεση βεβαιωθείτε ότι δεν αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας. Η μάσκα πρέπει να αφαιρείται όταν υγρανθεί.



Απορρίψτε την μάσκα με ασφαλή τρόπο, κρατώντας την πάντα από τα λάστιχα.

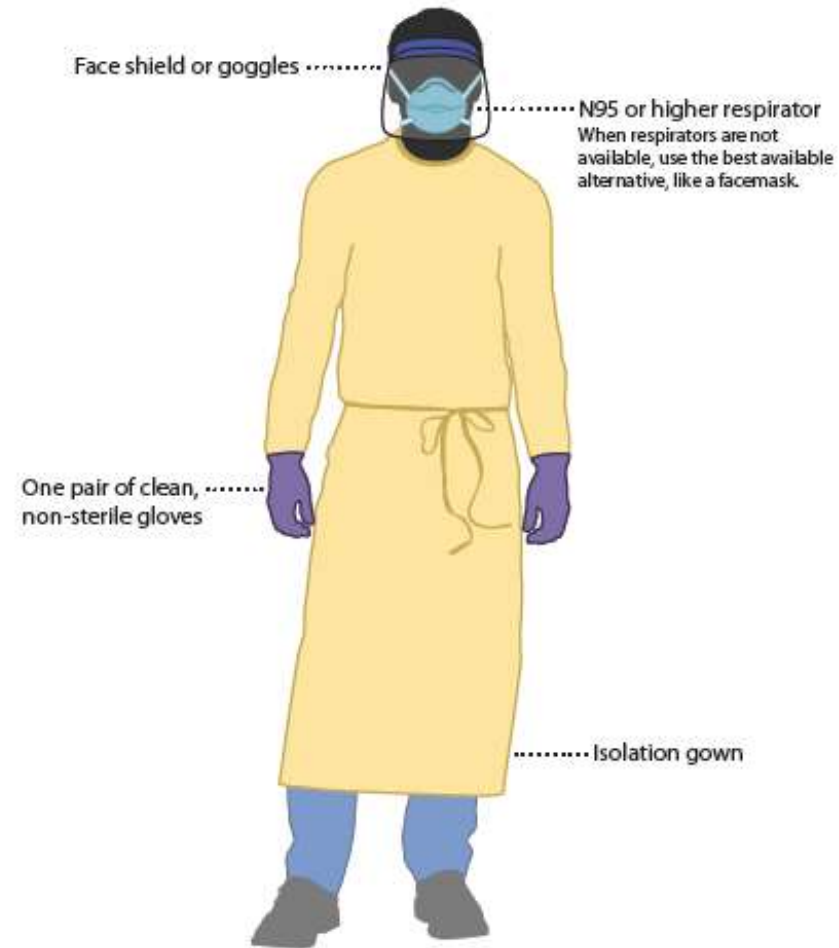


Εάν η μάσκα είναι πολλαπλών χρήσεων (υφασμάτινη) βεβαιωθείτε ότι την πλένετε το συντομότερο δυνατόν, στο πλυντήριο, με κοινό απορρυπαντικό και σε θερμοκρασία 60ο C και στη συνέχεια την σιδερώνετε.

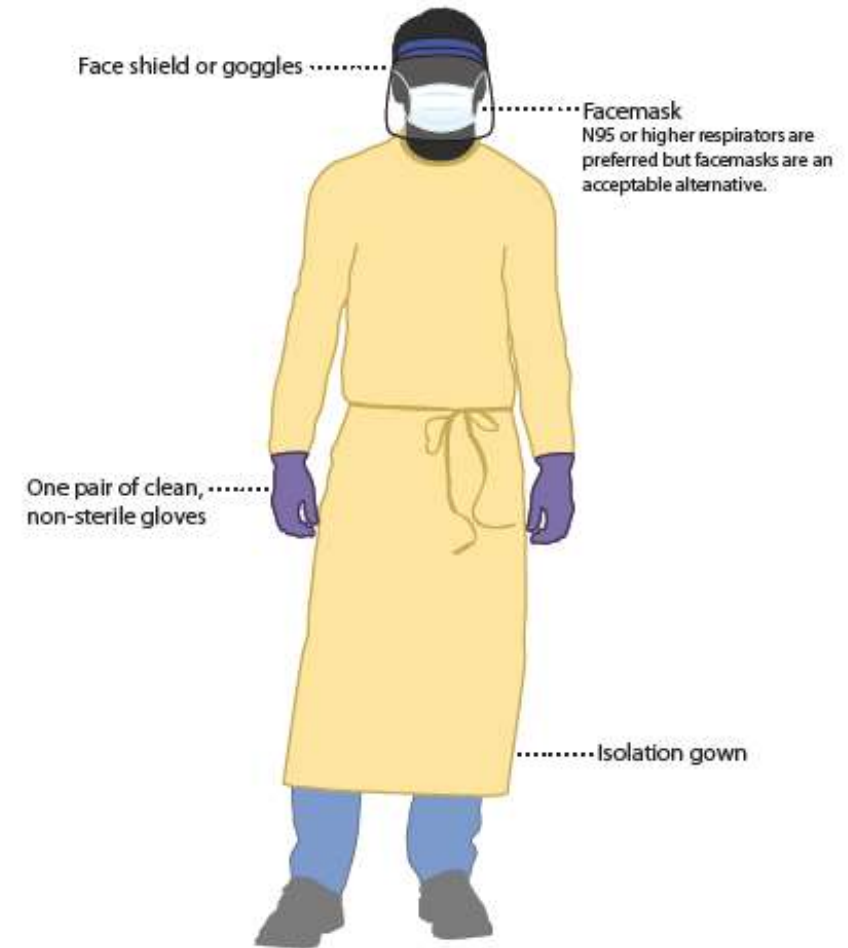
Μέσα Ατομικής Προστασίας

- Μάσκα
- Γάντια
- Ρόμπα
- Οφθαλμική προστασία
- Σκούφος

Preferred PPE – Use N95 or Higher Respirator



Acceptable Alternative PPE – Use Facemask



Εξοπλισμός Μέσων Ατομικής Προστασίας στο σχολείο

- Χρησιμοποιείται από το προσωπικό κατά την επαφή με ύποπτο, για CoViD κρούσμα (παιδί ή εργαζόμενο), ειδικά όταν υπάρχει κίνδυνος εκτίναξης βιολογικών υγρών όπως εμετός και αναπνευστικών εκκρίσεων με το βήχα ή το πτάρνισμα.
- Έτσι, παιδί ή εργαζόμενος που εμφανίζει ύποπτη συμπτωματολογία απομονώνεται σε προκαθορισμένο καλά αεριζόμενο χώρο, με επίβλεψη, μακριά από τα υπόλοιπα παιδιά και εφαρμογή απλής χειρουργικής μάσκας και εφαρμογή υγιεινής χεριών.
- Το προσωπικό που το επιβλέπει προστατεύεται με την χρήση του εξοπλισμού ατομικής προστασίας.

Αλλά μέτρα προφύλαξης

- Παραμονή κατ' οίκον οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει **συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού ή πυρετό.**
- Αποφυγή στενής επαφής με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει **πυρετό ή συμπτώματα από το αναπνευστικό.**
- Αποφυγή κοινής χρήσης αντικειμένων. Το κάθε παιδί θα πρέπει να χρησιμοποιεί μόνο τα δικά του αντικείμενα.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, **κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο.** Απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντιλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.

Αλλά μέτρα προφύλαξης

- Τα παιδιά **δεν πρέπει να πίνουν νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα**, καθώς και να χρησιμοποιούν **κοινά σκεύη** όπως ποτήρια και μπουκάλια. Συστήνεται η **χρήση ατομικού μπουκαλιού ή παγουριού** από το κάθε παιδί.
- **Χρήση σκευών μιας χρήσης**, αν είναι εφικτό, ή αυστηρά ατομικών σκευών. Ενημέρωση των μαθητών να μη μοιράζονται μεταξύ τους το φαγητό και το νερό τους
- Τα παιδιά **ΔΕΝ** πρέπει να φέρνουν μαζί τους παιχνίδια στο σχολείο (π.χ. μπάλες κλπ).