

«Τα προφυλακτικά μέτρα υγιεινής και ασφαλείας μέσα στα σχολεία»

ΧΑΡΙΛΑΟΣ Κ.ΚΟΥΤΗΣ MD, MPH, MSc, PhD
Ομ .Καθηγητής Υγιεινής- Επιδημιολογίας &
Δημόσιας Υγείας
Παν.Δ.Α.



ΠΡΟΛΗΨΗ



- Είναι: Όλα τα μέσα και μέτρα που λαμβάνουμε για να αντιμετωπίσουμε ένα αιτιολογικό παράγοντα **πριν** εμφανισθεί

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

- Προφύλαξη είναι όλα τα μέσα και μέτρα που λαμβάνουμε για να αντιμετωπίσουμε ένα αιτιολογικό παράγοντα **όταν** έχει εμφανισθεί
- Σε περιόδους Επιδημιών και Πανδημιών τα μέτρα είναι προφυλακτικά



B. Η γνώση της πρόληψης-προφύλαξης είναι αναγκαία για τους εκπαιδευτικούς

- Για τέσσερες λόγους:
- 1.για να προστατεύουν την υγεία και την ακεραιότητα των μαθητών τους & από την COVID19
- 2.γιατί τα ατυχήματα στο σχολικό περιβάλλον είναι αθροιστικά και με την COVID19
- 3.γιατί τα σχολικά συγκροτήματα έχουν ελλείψεις που διευκολύνουν την COVID19
- 4.γιατί η πρόληψη και προφύλαξη στην ελληνική κοινωνία δεν έχει δυναμική παρουσία και εκεί πρέπει να στοχεύσουμε



Γ. Τι **δεν** είναι πρόληψη - προφύλαξη στο σχολικό περιβάλλον

- **1.** Φθαρμένο ηλεκτρικό καλώδιο, καλυμμένο με μονωτική ταινία
- **2.** Η οδήγηση με μεγάλη ταχύτητα κοντά στο σχολείο
- **3.** Πινακίδα σε γλιστερό δάπεδο που προειδοποιεί
- **4.** Επικίνδυνα σπορ στην εποχή της πανδημίας COVID 19

Δ. Τι είναι πρόληψη στο σχολικό περιβάλλον

- 1) Άμεση αντικατάσταση του καλωδίου
- 2) Μείωση ταχύτητας κάτω των 30 χιλ
- 3) Αντικατάσταση γλιστερού δαπέδου
- 4) Κατασκευή ασφαλών ανελκυστήρων
- 5) Καλή εκπαίδευση και επανεκπαίδευση



Ε. Πρακτική πρόληψης - προφύλαξης

- **1. Βασικός παράγοντας ο δάσκαλος**
Η δύναμη του καθημερινού παραδείγματος από το διδακτικό προσωπικό έχει αξεπέραστη αποτελεσματικότητα στους μαθητές
- **2. Κυκλοφοριακές ρυθμίσεις (ενδοσχολική).**
Μάσκα κατά την είσοδο στο σχολείο όλων
- **3. Εγκαταστάσεις που λειτουργούν με ασφάλεια.**
- **4. Υλικοτεχνική υποδομή**
επάρκεια οπτικοακουστικών μέσων

1. Κτίριο

- Κτίριο υγιεινό και ασφαλές αντισεισμικό κατασκευασμένο από κατάλληλα υλικά με προσανατολισμό ανατολικό – μεσημβρινό

2. Υδρευση

- Κεντρικό δημοτικό δίκτυο, με συχνό έλεγχο στο **χλώριο**
Αντικατάσταση σωλήνων αμιάντου
- Μικροβιολογικός έλεγχος του νερού στην αρχή κάθε σχολικής χρονιάς καθώς και σε βλάβες με πολύωρη διακοπή

3. Αποχέτευση

- Έλεγχος για πιθανές διαρροές και φθορές στις λεκάνες και τα καλύμματα. Έλεγχος για σωλήνες αμιάντου

Οδηγίες χρήσεως των αποχωρητηρίων

- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει μόνο **ένα** άτομο κάθε φορά στην τουαλέτα
- Το δοχείο με το υγρό σαπούνι να είναι **ποδοκίνητο**
- Πλένετε τα χέρια με ιδιαίτερη επιμέλεια στις παλάμες και ανάμεσα στα δάκτυλα. Χρησιμοποιείτε **χειροπετσέτες** για το σκούπισμα των χεριών
- Μη χρησιμοποιείτε τα αερόθερμα μηχανήματα στεγνώματος χεριών
- Η εκκένωση της λεκάνης του αποχωρητηρίου θα πρέπει να γίνεται με κλειστό το καπάκι
- Θα πρέπει να γίνεται συνεχής **φυσικός** αερισμός του χώρου μέσω παραθύρων, τα οποία να έχουν συρμάτινο πλέγμα

4. Κλιμακοστάσιο

- Έλεγχος στις σκάλες τις κουπαστές και τα αντιολισθητικά στα σκαλιά

5. Υαλοπίνακες

- Έλεγχος ακεραιότητας και ασφάλειας, έλεγχος για οξειδώσεις στα μεταλλικά υλικά ή καταστροφής στα ξύλινα υλικά

6. Αύλιος χώρος

- Χωρίς κοιλότητες και επάρματα



πάντα με την παρουσία
εκπαιδευτικού στα διαλείμματα

7. ΦΩΤΙΣΜΟΣ – ΑΕΡΙΣΜΟΣ

- Τεχνικός φωτισμός οροφής που δε θαμπώνει
- Επίσης φωτισμός χωρίς πολύμπριζα αλλά με κανάλια παροχής
- Παράθυρα που πρέπει να είναι ανακλόμενα με κατεύθυνση του αέρα προς την οροφή για καλύτερο αερισμό της αίθουσας διδασκαλίας χωρίς να ενοχλούνται τα παιδιά τις δύσκολες ημέρες
- Με καθαρά τζάμια χωρίς ιδιαίτερους χρωματισμούς που διευκολύνουν το φυσικό φωτισμό

8. Μετακινήσεις παιδιών εκπαιδευτικών

- Ειδικές **οδηγίες** και **σημάνσεις** για την προσέγγιση στο σχολείο από μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς, επισκέπτες
- Ειδικά για παιδιά **ΑΜΕΑ**, ποδηλάτες, σχολικά σακίδια, μετάβαση – επιστροφή, σχολικοί τροχονόμοι (κανονικοί), εκπαιδευτικές επισκέψεις στην πόλη



9. Πυρασφάλεια

- Ενεργειακή και δομική πυροπροστασία, πυροσβεστικά μέσα, εργασίες συνεργείων, οδοί διαφυγής,
- 10. Λεβητοστάσιο
- Με κανόνες ασφαλείας, συντηρούμενο τακτικά χωρίς ρυπογόνους παράγοντες
- 11. Ασφάλεια στην άθληση (COVID 19)
Μπασκέττες (κάλυψη των στύλων με αφρώδες υλικό), τέρματα πακτωμένα, στρώματα γυμναστικής, **καθαρισμός μετά από κάθε χρήση**, μονόζυγο, πολύζυγο, έδαφος σκάμμα άμμος (κοσκίνισμα, πλύσιμο), αθλητικά παπούτσια, **τρόπος άσκησης εκπαίδευσης με μάσκα**
(απολύμανση)

- 12. Χώρος διαλείμματος, σημάνσεις, επιτήρηση από το εκπαιδευτικό προσωπικό, **αποστάσεις**
- 13. Χώρος γύρω από το σχολείο
- Καλή περιφραξη, καλλωπιστικά φυτά, συχνός καθαρισμός, φρεάτια, στάσιμα νερά
- 14. Αίθουσα πειραμάτων
- Εξοπλισμός, κανονισμός λειτουργίας του εργαστηρίου, μέσα ατομικής προστασίας, προστασία μηχανημάτων
(Απολύμανση μετά από κάθε χρήση)
- Μέτρα υγιεινής και καθαριότητας χώρου
- 15. Άτομα με αναπηρία
- Ράμπες σ' όλους τους χώρους για εύκολη πρόσβαση

- 16. Στη σχολική εκδρομή

Με απολυμαντικά και μάσκα

- 17. Ποιότητα σχέσεων διδασκόντων

- *Ανεπαρκής δυνατότητα επιβολής*

- *Μεγάλος αριθμός μαθητών*

- *Ανεπαρκές προσωπικό*

- *Ανεπαρκής αντίδραση γονιών*



- **18. Παιδικές χαρές**

- Με ασφαλή εξοπλισμό, καλά συντηρούμενο, συχνά επιθεωρούμενο και καθημερινά απολυμασμένο



- **19. Σχολικό λεωφορείο**

- Καθάρισμα και απολύμανση μετά από κάθε διαδρομή από και προς το σχολείο
- Καθαρό απολυμασμένο ιδιαίτερα στα μπράτσα των καθισμάτων και στις κουπαστές, σχολαστικά στις θέσεις των παιδιών **ΑΜΕΑ**

Οδηγίες στους διδάσκοντες

- Εφαρμόστε τις προφυλακτικές πρακτικές, τη φυσική απόσταση, τις προφυλάξεις κατά το βήχα και το φτάρνισμα (στον αγκώνα), το πλύσιμο των χεριών και την αποφυγή της επαφής του προσώπου
- Διατηρείστε πολύ καλή ατομική υγιεινή
- Απολυμαίνετε τακτικά την επιφάνεια του γραφείου σας, την οθόνη, το πληκτρολόγιο και το ποντίκι του υπολογιστή σας

ΧΡΗΣΗ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

- Μην δανείτε είδη γραφείου, Λαπ τοπ και προβολικά μέσα
- Η θέση σας στην αίθουσα διδασκαλίας θα πρέπει να απέχει τουλάχιστον **2** μέτρα και να φοράτε μάσκα.
- Οι αποστάσεις μεταξύ των συναδέλφων σας θα πρέπει να είναι **> 1,5** μέτρο και **όλοι** να φοράτε μάσκα

- Πολύ καλός αερισμός των αιθουσών διδασκαλίας με εξωτερικό αέρα
- Η χρήση κλιματιστικού θα πρέπει να τίθεται σε συνεχή λειτουργία, διατηρώντας παράλληλα πολύ καλό φυσικό αερισμό του χώρου (*ανοικτό παράθυρο*)
- Μειώστε, στο μέτρο του απόλυτα απαραίτητου, τη φυσική επαφή μεταξύ των διδασκόντων

(στη διάρκεια συναντήσεων ή στα διαλείμματα ή στο φαγητό)

- Εάν η συνάντηση εργασίας καθίσταται υποχρεωτική (**συμβούλιο καθηγητών**), εφαρμόστε όλα τα προφυλακτικά μέτρα, κάνετε καλή προεργασία αλληλοενημέρωσης και διατηρήστε την σε λιγότερο από **10 λεπτά με μάσκα**
- Οι μετακινήσεις σε άλλα γραφεία θα πρέπει να περιοριστούν στις απολύτως απαραίτητες
- Η επαφή με τους **γονείς** πάντα με ραντεβού και για πολύ σύντομο χρονικό διάστημα **με μάσκα**
- **Η χρήση μάσκας προσώπου είναι υποχρεωτική εφόσον υπάρχει και δεύτερο άτομο στο γραφείο**



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ - ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗΣ

- Ανοίγετε τα παράθυρα πριν αλλά και κατά την διάρκεια της καθαριότητας των χώρων
- Καθαρίζετε με κοινό απορρυπαντικό ή υγρό σαπούνι, ιδιαίτερα δε όταν αυτές είναι ακάθαρτες και ακολουθεί η απολύμανση
- Πρώτα καθαρίζετε και μετά απολυμαίνετε συστηματικά και τακτικά όλες τις συχνά χρησιμοποιούμενες επιφάνειες στο χώρο του σχολείου

Θρανία, καρέκλες, κουπαστές σκάλας, πόμολα στις πόρτες, βρύσες και νιπτήρες σε τουαλέτες

ΑΤΟΜΙΚΑ ΜΕΣΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

- Να φοράτε προστατευτική μάσκα, κάλυμμα κεφαλής, γάντια μιας χρήσης, στολή εργασίας και ειδικά παπούτσια
- Αλλάζετε συχνά τα γάντια όταν είναι λερωμένα. Δεν πρέπει να πλένετε τα γάντια μιας χρήσης και να τα επαναχρησιμοποιείτε
- Αμέσως μετά την αφαίρεση, η μάσκα και τα γάντια θα πρέπει να ρίχνονται στο δοχείο απορριμμάτων, τα χέρια θα πρέπει να πλένονται πολύ καλά με νερό και σαπούνι και να ακολουθεί απολύμανση με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα

- Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως
- Η εκκένωση στις λεκάνες αποχωρητηρίου να γίνεται με κλειστό το καπάκι

ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΑ

- Η χλωρίνη **δεν** αναμειγνύεται με άλλα απορρυπαντικά/καθαριστικά/απολυμαντικά.
- Τα διαλύματα χλωρίνης εφαρμόζονται σε επιφάνειες για τουλάχιστον **1 λεπτό** και η αποτελεσματικότητα της δράσης τους διαρκεί για τουλάχιστον **24 ώρες**.
- Η χρήση των απολυμαντικών θα πρέπει να γίνεται όπου επιτρέπεται ανάλογα με το είδος της επιφάνειας: **δε** χρησιμοποιούμε διάλυμα χλωρίνης σε ηλεκτρικούς διακόπτες και ηλεκτρικές συσκευές, πληκτρολόγια, οθόνες, ποντίκια και τηλέφωνα.
- Η προετοιμασία του διαλύματος αραιωμένης χλωρίνης γίνεται αναμειγνύοντας:

τέσσερα (4) κουταλάκια (20ml) πυκνής χλωρίνης ανά λίτρο νερού (αραίωση 1/50)

ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

- Οδηγίες προς τεχνική υπηρεσία για επαφές με προμηθευτές κοινό -συνεργάτες
- **Εφαρμόστε:** Τη φυσική απόσταση, τις προφυλάξεις κατά το βήχα και το φτάρνισμα, την υγιεινή των χεριών και την αποφυγή της επαφής του προσώπου
- **Μειώστε,** στο μέτρο του απολύτως απαραίτητου, τη φυσική επαφή με τους εργολάβους.
Εάν η φυσική επαφή είναι αναπόφευκτη θα πρέπει να γίνεται κατόπιν ραντεβού και με κάθε έναν συνεργάτη ξεχωριστά **φορώντας όλοι μάσκες.**

- Εφαρμόστε όλα τα προφυλακτικά μέτρα κατά τη συνάντηση και διατηρήστε τη σε λιγότερο από **10 λεπτά**.
- Η παραλαβή ή η παράδοση φαγητού, αγαθών, υλικών, θα πρέπει να γίνεται **εκτός** των εγκαταστάσεων ή του χώρου εργασίας, με μάσκα και γάντια.
- Μετά την παραλαβή ή την ανταλλαγή υλικών θα πρέπει να ακολουθεί πολύ καλό πλύσιμο χεριών.

- 22. Ατυχήματα

- Μη ρίχνετε νερά στο δάπεδο όταν λειτουργεί το σχολείο, αλλά να γίνεται καθαρισμός μόνο με σφουγγαρίστρα

- Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, βάλτε τρίγωνα προειδοποίησης

- 23. Σχολικές κρίσεις

- Καταλήψεις, αναταραχές, κρούσματα

21. Επιθετικότητα στο σχολείο

- Η παρουσία εκπαιδευτικών στα διαλείμματα αποτρέπει:
- Τις μαθήτριες και τους μαθητές
- Σε: μείωση των αποστάσεων, λεκτική, ψυχολογική πίεση, απειλές, εκβιασμούς, σεξουαλική παρενόχληση, σωματική βία, κακοποίηση, χρήση όπλων, βανδαλισμούς

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ Βιβλιογραφία
- Αλεβιζάτος Γ Π
- Μνημόνιο Υγιεινής
- Κουτής Χ
- Σχολική Υγιεινή
- Κουτής Χ
- Αρχές Υγιεινής
- Παπαδόπουλος Ι
- Περισσότερη ασφάλεια στα σχολεία



ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ



ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΚΑΛΑ
ΤΑ ΧΕΡΙΑ



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ
ΣΑΠΟΥΝΙ



ΔΕ ΧΑΙΡΕΤΑΜΕ
ΜΕ ΧΕΙΡΑΦΙΑ



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ
ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ



ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΙΣ
ΚΟΝΤΙΝΕΣ ΕΠΑΦΕΣ



ΚΡΑΤΑΜΕ ΑΠΟΙΣΤΑΣΗ

ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ



ΟΔΗΓΙΕΣ
ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ
ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Εκπαιδευτικοί Δάσκαλοι και Καθηγητές
Αξιότιμοι γονείς και κληδμόνες
Αγαπητές μαθήτριες, αγαπητοί μαθητές

Η νέα σχολική χρονιά ξεκινά μέσα στις συνθήκες της πανδημίας από τον κορωνοϊό, που σας υποχρεώνουν να αλλάξετε τις συνήθειές σας και να ακολουθήσετε νέους κανόνες ατομικής και συλλογικής υγιεινής για την προστασία της υγείας όλων μας. Ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών και η Περιφέρεια Αττικής είναι κοντά σας για να σας δώσουν τις απαραίτητες οδηγίες, που αν τις εφαρμόσετε σωστά, θα πτύχετε να περάσετε μια αποδοτική σχολική χρονιά, με υγεία και ασφάλεια. Οι οδηγίες είναι απλές και κατανοητές από όλους, μικρούς και μεγάλους, δεν απαιτούν ιδιαίτερη προετοιμασία και δεν εμποδίζουν την παρακολούθηση των μαθημάτων.

Δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας να τις μελετήσετε, ακολουθήστε τις καθημερινά και αποτελέστε παράδειγμα για τους άλλους.

Καλή σχολική χρονιά!

Γιώργος Πατούλης
Πρόεδρος Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών
Περιφερειάρχης Αττικής



ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

Οδηγίες πριν ξεκινήσετε για το σχολείο

- ΔΕ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ κάποιο από τα παρακάτω:
 - ✗ Πυρετό (38 βαθμούς Κελσίου)
 - ✗ Πονόλαιμο με ή χωρίς βήχα
 - ✗ Πονοκέφαλο ή ζαλάδες
 - ✗ Πόνο στην κοιλιά ή διάρροια
 - ✗ Διαταραχές γεύσης ή όσφρησης
 - ✗ Έντονες μυαλγίες, μεγάλη αδυναμία
- ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ μαζί σας όλα τα παρακάτω:
 - ✓ Δύο μάσκες
 - ✓ Αντισηπτικό υγρό με αλκοόλη 70%
 - ✓ Χαρτομάντηλα χωρίς οινόπνευμα
 - ✓ Παγούρι με νερό
 - ✓ Κουλούρι ή κρουασάν ή τόστ ή σνακ

Οδηγίες πριν φύγετε από το σπίτι

- ✓ Πλένετε καλά τα χέρια σας και το πρόσωπο σας
- ✓ Ετοιμάζετε τη σχολική σας τσάντα
- ✓ Φοράτε τα ρούχα σας και τα παπούτσια σας
- ✓ Καθαρίζετε τα χέρια σας με το αντισηπτικό
- ✓ Φοράτε τη μία μάσκα, πίνοντάς τη από τις δυο άκρες
- ✓ Βάζετε την άλλη μάσκα μέσα στη θήκη της

Οδηγίες κατά τη διαδρομή προς και από το σχολείο

- ✓ Στο αυτοκίνητο ή το σχολικό κάθεται στη θέση σας
- ✓ Στη διαδρομή δε μετακινείστε από τη θέση σας
- ✓ Αποφεύγετε να ακουμπάτε σε σημεία του οχήματος

Οδηγίες όταν φτάσετε στο σχολείο

- ✓ Μπαίνετε στην τάξη σας με σειρά και απόσταση
- ✓ Κάθεται μόνο στο δικό σας θρανίο
- ✓ Καθαρίζετε τα χέρια σας με αντισηπτικό
- ✓ Τακτοποιείτε τα ατομικά σας πράγματα
- ✓ Δεν πάνετε με τα χέρια τη μάσκα σας
- ✓ Δε βόζετε τα χέρια σας στο πρόσωπο σας
- ✓ Δεν ανταλλάσσετε δικά σας πράγματα με άλλα παιδιά

Οδηγίες για την έξοδο από την τάξη και το διάλειμμα

- ✓ Βγαίνετε από την τάξη με σειρά και απόσταση
- ✓ Φοράτε τη μάσκα, επ' όσον αυτές είναι οι οδηγίες
- ✓ Εάν βγάλετε τη μάσκα, τη βόζετε στη θήκη της
- ✓ Δεν πλησιάζετε το πρόσωπο των άλλων παιδιών
- ✓ Δεν πάνετε τα χέρια των άλλων παιδιών
- ✓ Πλένετε τα χέρια σας μετά από την τουαλέτα
- ✓ Καθαρίζετε τα χέρια σας με αντισηπτικό διάλυμα
- ✓ Τρώτε μόνο το δικό σας φαγητό
- ✓ Πίνετε νερό μόνο από το δικό σας παγούρι
- ✓ Ικουπίζετε μόνο με τα δικά σας χαρτομάντηλα
- ✓ Στη γυμναστική ακολουθείτε τις οδηγίες των εκπαιδευτών σας



Τα προφυλακτικά μέτρα υγιεινής και ασφαλείας μέσα στα σχολεία

**ΠΑΜΕ ΠΙΣΩ
ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ,
ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ!**



Σας ευχαριστώ πολύ