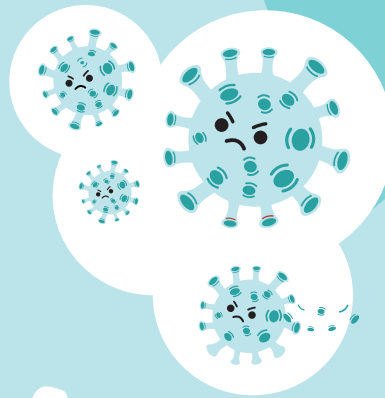
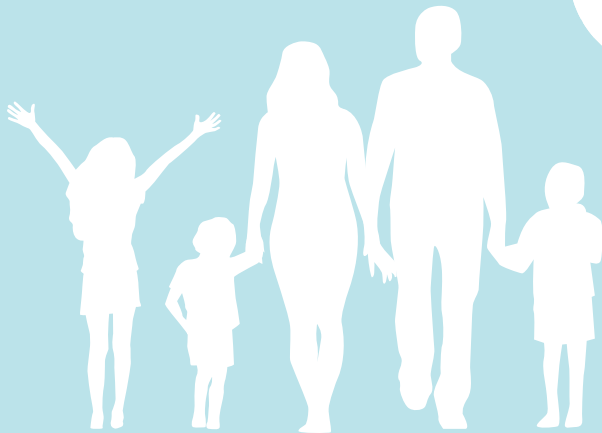


# Οδηγός για γονείς/κηδεμόνες

για σωστή και ασφαλή φροντίση  
των παιδιών στα σχολεία

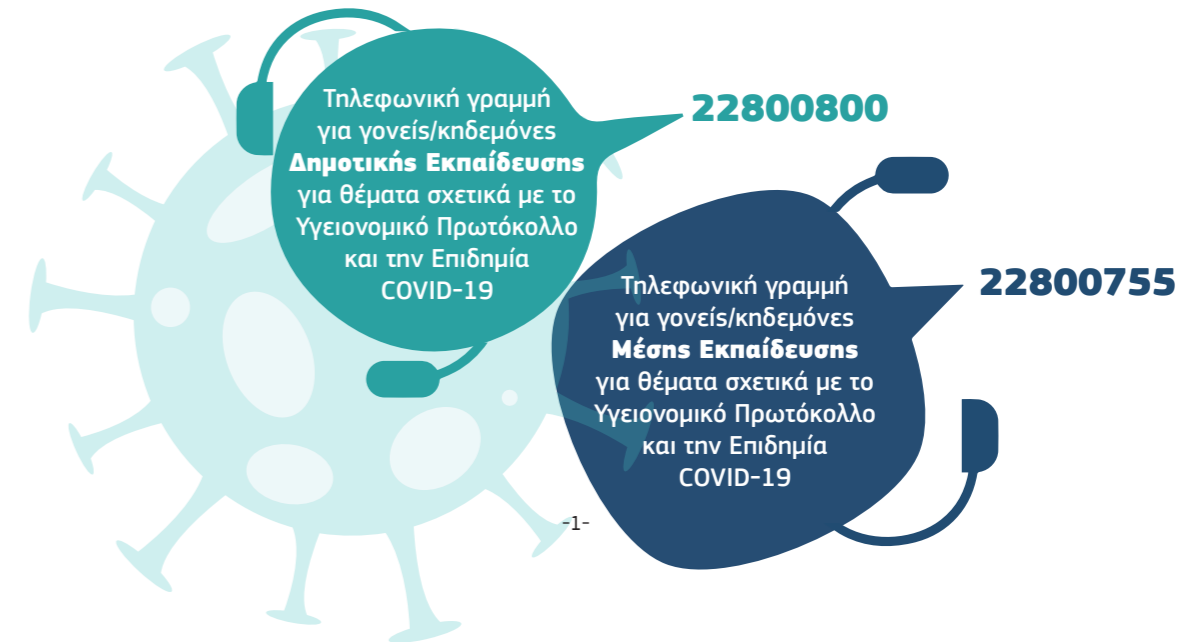


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

επικοινωνούμε μαζί σας μέσω αυτού του σύντομου ενημερωτικού εντύπου στο οποίο παρέχονται πληροφορίες που θα βοηθήσουν στις προσπάθειες όλων μας για ασφαλή φροντίση των παιδιών στα σχολεία.

Η μείωση των κινδύνων από τον COVID-19 στο ελάχιστο δυνατό είναι το μεγάλο στοίχημα που πρέπει να κερδηθεί, και μόνο μαζί μπορούμε να το κερδίσουμε.



# COVID-19

Για τη σωστή και ασφαλή επιστροφή στα θρανία, ενθαρρύνετε τα παιδιά να εφαρμόζουν τα μέτρα υγιεινής.

- 1 Να τηρούν αυστηρά τα ισχύοντα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης.
- 2 Να πλένουν συχνά τα χέρια με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- 3 Να κάνουν χρήση του αλκοολούχου διαλύματος που βρίσκεται στο σχολείο.
- 4 Να αποφεύγουν την επαφή των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα.

- 5 Σε περίπτωση βήχα ή φτερνίσματος, να καλύπτουν τη μύτη και το στόμα με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντηλο, το οποίο θα πετούν αμέσως στον κάδο απορριμμάτων.
- 6 Να μην χρησιμοποιούν αντικείμενα όπως μολύβια, στυλό, μαρκαδόρους και άλλα προσωπικά αντικείμενα που χρησιμοποιούνται από άλλους και να μην χρησιμοποιούν άλλο εκτός από το δικό τους θρανίο.
- 7 Να μην χρησιμοποιούν θρανία άλλων παιδιών.
- 8 Να αποφεύγουν το άγγιγμα επιφανειών αν δεν υπάρχει λόγος.
- 9 Να αποφεύγουν τους εναγκαλισμούς και τη χειραψία.
- 10 Τα κυλικεία θα λειτουργήσουν βάσει του πρωτόκολλου για τους χώρους 'take away/delivery'.
- 11 Η χρήση μάσκας στο σχολείο είναι υποχρεωτική για τα παιδιά που φοιτούν στη Μέση Εκπαίδευση.

Σε περίπτωση που ένα παιδί παρουσιάσει συμπτώματα κατά τη διάρκεια της παρουσίας του στο σχολείο, θα απομονώνεται σε ειδικό δωμάτιο, θα εφαρμόζεται το Πρωτόκολλο και θα ειδοποιούνται οι Υγειονομικές Υπηρεσίες. Στο σχολείο υπάρχουν ειδικά θερμομέτρα και δυνατότητα θερμομέτρησης, αν χρειαστεί.

Θα ήταν καλό να έχετε το τηλέφωνό σας διαρκώς σε λειτουργία.

## Λίστα κλινικών συμπτωμάτων για καθημερινό έλεγχο

Παράκλησή μας όπως ελέγχετε τα παιδιά σας καθημερινά με βάση την πιο κάτω λίστα συμπτωμάτων πριν την προσέλευσή τους στο σχολείο .

Είναι υποχρέωση μας να προστατέψουμε τα παιδιά μας και τους συνανθρώπους μας.

Παρουσιάζει το παιδί σας πυρετό (>37.3οC σε τρεις επαναλαμβανόμενες μετρήσεις) με ή χωρίς ρίγος;	<input type="checkbox"/>
Παρουσιάζει το παιδί σας βήχα;	<input type="checkbox"/>
Παρουσιάζει το παιδί σας δυσκολία στην αναπνοή (δύσπνοια);	<input type="checkbox"/>
Παρουσιάζει το παιδί σας απώλεια όσφρησης/ γεύσης ή διαταραχή στη γεύση και όσφρηση;	<input type="checkbox"/>
Παρουσιάζει το παιδί σας ρινική καταρροή/συμφόρηση ή/και ερυθρότητα ματιών;	<input type="checkbox"/>
Παρουσιάζει το παιδί σας μυαλγίες;	<input type="checkbox"/>
Παρουσιάζει το παιδί σας καταβολή ή/και αδυναμία;	<input type="checkbox"/>
Παρουσιάζει το παιδί σας κεφαλαλγία;	<input type="checkbox"/>
Παρουσιάζει το παιδί σας πονόλαιμο;	<input type="checkbox"/>
Παρουσιάζει το παιδί σας κοιλιακό άλγος;	<input type="checkbox"/>
Παρουσιάζει το παιδί σας συμπτώματα από το γαστρεντερικό (όπως ναυτία, εμετό ή/και διάρροιες);	<input type="checkbox"/>
Παρουσιάζει το παιδί σας εξάνθημα;	<input type="checkbox"/>
Είχε το παιδί ή εσείς κοντινή επαφή με ύποπτο ή επιβεβαιωμένο COVID-19 κρούσμα τις τελευταίες 14 ημέρες;	<input type="checkbox"/>

**Εάν το παιδί σας παρουσιάζει κάποιο (έστω και ένα) από τα πιο πάνω συμπτώματα, παρακαλείστε να κρατήσετε το παιδί σας στο σπίτι σε απομόνωση και να επικοινωνήσετε με το σχολείο. Στη συνέχεια να επικοινωνήσετε με τον προσωπικό σας ιατρό/παιδίατρο.**

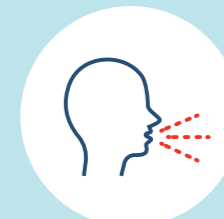
Αν τα παιδιά σας νιώθουν άρρωστα ή έχουν ύποπτα συμπτώματα, κρατήστε τα στο σπίτι! Επικοινωνήστε αμέσως με τον/την γιατρό σας και ενημερώστε το σχολείο.



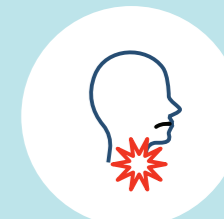
συμπτώματα covid-19



πυρετός/ναυτία



ξηρός βήχας



πονόλαιμος



δυσκολία στην αναπνοή



μυαλγία



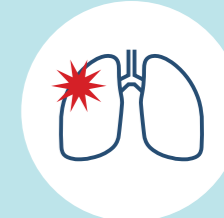
κακουχία/καταβολή



καταρροή, απώλεια όσφρησης/γεύσης



διάρροια/εμετοί



πνευμονία

## Επισκέψεις στο σχολείο

Οι επισκέψεις στο σχολείο πρέπει να αποφεύγονται και, εάν είναι απαραίτητο, να τηρούνται πιστά οι διαδικασίες. Στα σχολεία έχουν τοποθετηθεί σημάνσεις στο δάπεδο, για να διασφαλίζεται η φυσική αποστασιοποίηση.

Κάθε επισκέπτης/επισκέπτρια πρέπει να φοράει κατάλληλη μάσκα και να απολυμαίνει τα χέρια του/της εισερχόμενος/εισερχόμενη στον χώρο του σχολείου.

Η κάθε σχολική μονάδα θα τηρεί ημερολόγιο επαφών (επισκεπτών/επισκεπτριών και προσωπικού) για τη διευκόλυνση της ιχνηλάτησης σε περίπτωση κρούσματος COVID-19.

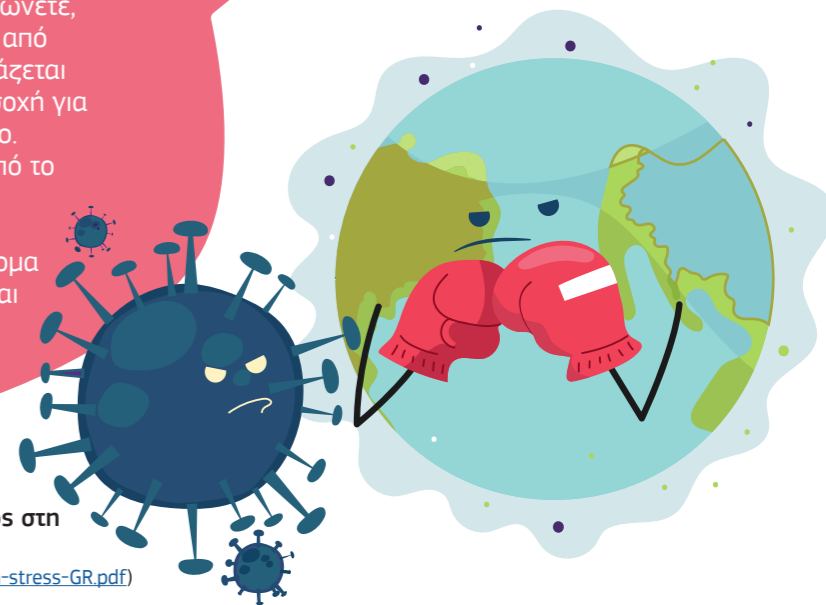


## Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες

Μιλάτε με τα παιδιά σας σε περίπτωση που υπάρχουν στην οικογένεια έκτακτα θλιβερά περιστατικά (θάνατος, σοβαρή ασθένεια) ή για ανησυχίες, άγχος, φόβο που μπορεί να δημιουργούνται από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Ιδιαίτερη προσοχή να δίνεται για να τα ενημερώνετε, ούτως ώστε να μην επηρεάζονται από παραπληροφόρηση και φήμες. Χρειάζεται επίσης, ειδικά αυτή την περίοδο, προσοχή για τυχόν επιρροές από το Διαδίκτυο. Εάν χρειάζεται, ζητήστε βοήθεια από το σχολείο.

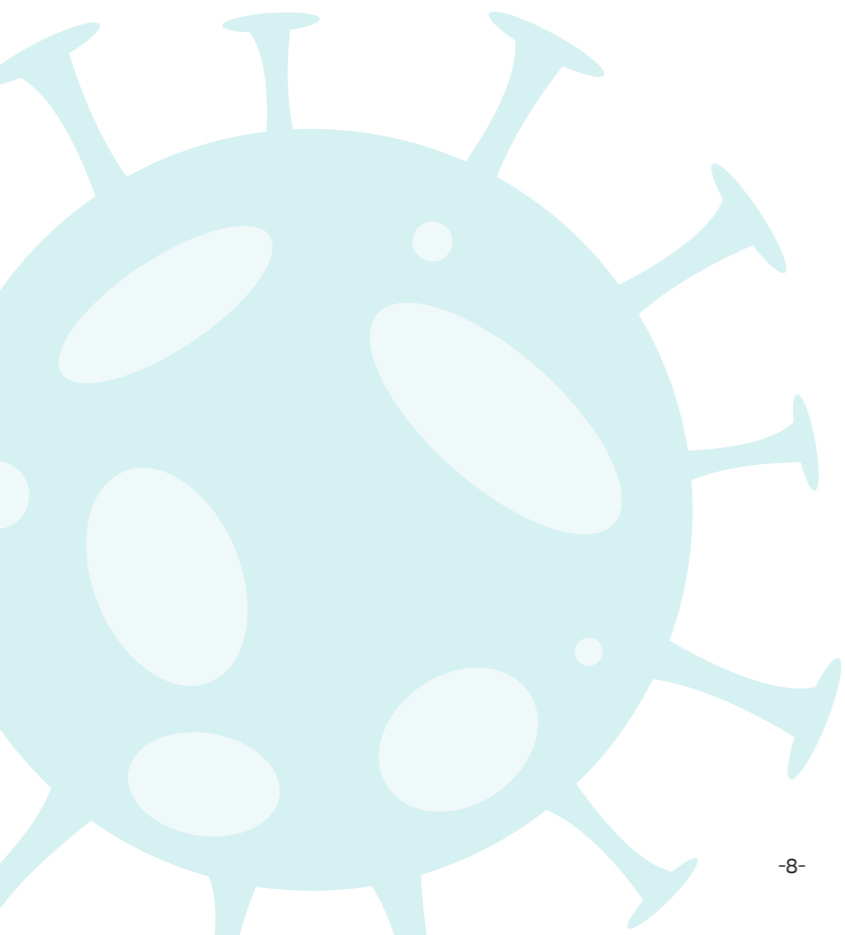
Σε κάθε σχολείο έχουν οριστεί άτομα στα οποία μπορεί να απευθύνεται κάθε παιδί για συζήτηση τέτοιων θεμάτων.

# COVID-19



Πώς βοηθάμε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το άγχος στη διάρκεια της επιδημίας του COVID-19.

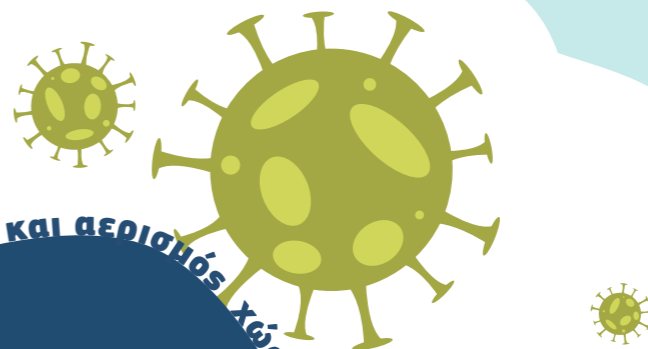
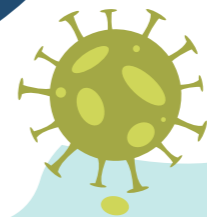
(<https://www.pio.gov.cy/coronavirus/pdf/helping-children-cope-with-stress-GR.pdf>)



### Καθαριότητα, υγιεινή και αερισμός χώρων

Οι αίθουσες/χώροι διδασκαλίας και το σχολείο γενικότερα θα καθαρίζονται καθημερινά, ακολουθώντας τις ενδεδειγμένες πρακτικές καθαριότητας του Υπουργείου Υγείας.

Θα γίνεται συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων στα διαλείμματα και κατά τη διάρκεια του μαθήματος.



# Για περαιτέρω ενημέρωσή σας

- 1** Με την έναρξη των μαθημάτων θα γίνει ενημέρωση σχετικά με την επιδημία, τα μέτρα ατομικής προστασίας και τη σημασία τους.
- 2** Θα γίνει εκπαίδευση για τον τρόπο τοποθέτησης/αφαίρεσης/απόρριψης των масκών, γυαλιών προστασίας, τα συμπτώματα COVID-19 και τους τρόπους μετάδοσης.
- 3** **Η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική για τα παιδιά που φοιτούν στη Μέση Εκπαίδευση ενώ για τα παιδιά που φοιτούν στη Δημοτική Εκπαίδευση είναι προαιρετική.**
- 4** Τα παιδιά θα μπαίνουν στον χώρο του σχολείου από διαφορετικά σημεία. Εξηγήστε στα παιδιά σας ότι πρέπει κατά την είσοδο να τηρούν τα μέτρα ασφάλειας και να υπάρχει η απαιτούμενη σοβαρότητα.
- 5** Κατά τη μετακίνηση θα τηρούνται αυστηρά οι αποστάσεις ασφάλειας, τουλάχιστον ένα μέτρο.
- 6** Τα παιδιά θα πηγαίνουν κατ' ευθείαν στην αίθουσα διδασκαλίας, ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός.
- 7** Η διδασκαλία θα γίνεται στην τάξη ή σε ανοικτό χώρο.
- 8** Ο/Η εκπαιδευτικός θα βρίσκεται εντός της αίθουσας, εν αναμονή των παιδιών και θα φροντίζει από πριν για το άνοιγμα των παραθύρων.

- 9** Στην είσοδο κάθε αίθουσας/χώρου διδασκαλίας θα υπάρχει αλκοολούχο διάλυμα (με περιεκτικότητα αλκοόλης >60%) με το οποίο θα απολυμαίνεται τα χέρια κάθε παιδί, υπό την εποπτεία του/της εκπαιδευτικού.
- 10** Η απόσταση μεταξύ των παιδιών θα είναι τουλάχιστον ένα μέτρο μεταξύ τους και ο χώρος διακίνησης του εκπαιδευτικού θα απέχει δύο τουλάχιστον μέτρα από τον/την πλησιέστερο/η μαθητή/μαθήτρια.
- 11** Ο αριθμός των παιδιών στην τάξη δεν θα υπερβαίνει τους εικοσιπέντε (25).
- 12** Το κάθε παιδί θα χρησιμοποιεί καθημερινά και για όλη τη διάρκεια των μαθημάτων το ίδιο θρανίο και δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιεί το θρανίο άλλου παιδιού.
- 13** Θα υπάρχουν διαφορετικές ζώνες διαλειμμάτων και δεν θα συνυπάρχει μεγάλος αριθμός παιδιών στους εξωτερικούς χώρους. Έχει γίνει διαχωρισμός της αυλής στα σχολεία, ώστε να υπάρχουν ξεχωριστοί χώροι για τις διάφορες ομάδες και κάθε ομάδα να έχει τον δικό της χώρο.
- 14** Με το πέρας του διαλείμματος και την επάνοδο στην αίθουσα/χώρο διδασκαλίας θα γίνεται απολύμανση των χεριών με αντισηπτικό.

## Τι πρέπει να κάνετε όταν συμβιώνετε με άτομο που είναι σε κατ' οίκον περιορισμό;



Άτομο που για οποιονδήποτε λόγο τίθεται σε κατ' οίκον περιορισμό, μέσα στα πλαίσια των διαταγμάτων του Υπουργείου Υγείας για τη νόσο COVID-19, δεν επιτρέπεται να συναναστρέφεται με άλλα άτομα που βρίσκονται κάτω από την ίδια στέγη (π.χ. αδέρφια, γονείς, παπούδες, γιαγιάδες).

Πρέπει να μένει σε ξεχωριστό, καλά αεριζόμενο δωμάτιο με την πόρτα του δωματίου κλειστή. Αν η διαμονή του ατόμου σε ξεχωριστό δωμάτιο δεν είναι εφικτή, **τηρούνται οι αποστάσεις τουλάχιστον ενός μέτρου και η χρήση απλής χειρουργικής μάσκας.**

Πρέπει να γίνεται **επαρκής φυσικός αερισμός** όλων των κοινόχρηστων χώρων. Καθαρίζονται και απολυμαίνονται συχνά επιφάνειες και αντικείμενα στο δωμάτιό του ατόμου αυτού, αλλά και στο υπόλοιπο σπίτι.

**Χρησιμοποιείται ξεχωριστό μπάνιο-τουαλέτα.** Αν αυτό δεν είναι εφικτό, απαιτείται συχνός καθαρισμός με τα κατάλληλα καθαριστικά και χρησιμοποιούνται ξεχωριστές πετσέτες.

**Δεν χρησιμοποιούνται αντικείμενα από κοινού με άλλα άτομα.** Τα άτομα που συμβιώνουν δεν μοιράζονται δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα, όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, φλιτζάνια, καλαμάκια, είδη προσωπικής υγιεινής, πετσέτες, σεντόνια, ρούχα, ηλεκτρονικές συσκευές, συσκευές τηλεφώνου κ.ά. Η επαναχρησιμοποίηση όλων των πιο πάνω από άλλο άτομο προϋποθέτει σχολαστικό πλύσιμο-καθάρισμα.

Αφήνονται τα ψώνια ή το γεύμα του ατόμου που βρίσκεται σε περιορισμό, έξω από την πόρτα του.

Χρησιμοποιούνται **χειροπετσέτες μιας χρήσης** μετά το πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι.

Το άτομο, τοποθετεί τα λερωμένα του ρούχα, πετσέτες, κλινοσκεπάσματα σε πλαστική σακούλα, η οποία πρέπει να παραμένει στο δωμάτιο του μέχρι να πλυθούν. Μετά τοποθετούνται στο πλυντήριο με κοινό οικιακό απορρυπαντικό σε υψηλή θερμοκρασία 60 έως 90 βαθμούς κελσίου και καλό στέγνωμα.

**Τα απορρίμματα του ατόμου τοποθετούνται σε διπλή σακούλα** και φυλάγονται εντός του σπιτιού για 72 ώρες σε ξεχωριστό χώρο από αυτά των άλλων ατόμων που διαμένουν στο σπίτι. Μετά τις 72 ώρες τα απορρίμματά μας μπορούν κανονικά να τοποθετηθούν στον συνήθη χώρο απόρριψής τους για συγκομιδή από τις δημοτικές αρχές.





**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ**

Για υποστήριξη: Γραφείο Ασφάλειας και Υγείας - Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας.

Τηλ.: 22800965/989 | Τηλεμ.: 22809584  
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: [asfaleia-ygeia@schools.ac.cy](mailto:asfaleia-ygeia@schools.ac.cy)  
Ιστότοπος: [www.moec.gov.cy](http://www.moec.gov.cy)