



## Δελτίο Τύπου

### Ενημέρωση από τον Υφυπουργό Πολιτικής Προστασίας και Διαχείρισης Κρίσεων Νίκο Χαρδαλιά και τον Υποπρόεδρο Δημήτρη Χατζηγεωργίου Παθολόγο - Λοιμωξιολόγο – Μέλος της Επιτροπής Ειδικών Επιστημόνων του Υπουργείου Υγείας

Αθήνα, 10 Μαΐου 2020

**Ν. ΧΑΡΔΑΛΙΑΣ:** Καλησπέρα σας από την Πολιτική Προστασία. Αύριο κάνουμε ένα ακόμη βήμα, το επόμενο βήμα, περνάμε στο δεύτερο στάδιο άρσης των μέτρων, με την επανεκκίνηση επαγγελματικών δραστηριοτήτων και την επιστροφή των μαθητών της Γ΄ Λυκείου στις σχολικές αίθουσες.

Η επιτυχία του νέου αυτού σταδίου, αλλά και κάθε σταδίου άρσης των μέτρων εξαρτάται, όπως αναφέρουμε διαρκώς, από τη συνεπή τήρηση των κανόνων και των οδηγιών.

Για αυτό, θα ήθελα να ξεκινήσω τη σημερινή ενημέρωση υπενθυμίζοντας τις δραστηριότητες που επανεκκινούν, αύριο, Δευτέρα 11 Μαΐου και τους κανόνες λειτουργίας τους.

Συγκεκριμένα, επαναλειτουργούν οι επιχειρήσεις λιανικού εμπορίου με αντικείμενο εξοπλισμού ήχου και εικόνας, κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων, σιδηρικών, χρωμάτων και τζαμιών, χαλιών, κλιμαίων και επενδύσεων δαπέδου και τοίχου, ηλεκτρικών οικιακών συσκευών, επίπλων, φωτιστικών και άλλων ειδών οικιακής χρήσης, εγγραφών μουσικής και εικόνας, παιχνιδιών κάθε είδους, ενδυμάτων, υποδημάτων και δερμάτινων ειδών, καλλυντικών και ειδών καλλωπισμού, ρολογιών και κοσμημάτων, καινούριων ειδών και μεταχειρισμένων ειδών.

Επίσης, επανεκκινούν οι εξής επιχειρήσεις : ενοικίασης και εκμίσθωσης ειδών αναψυχής και αθλητικών ειδών, ενοικίασης βιντεοκασετών και δίσκων, ενοικίασης και εκμίσθωσης άλλων ειδών προσωπικής ή οικιακής χρήσης, καθώς και τα καταστήματα που λειτουργούν με συμφωνίες συνεργασίας «κατάστημα εντός καταστήματος» (shop in a shop).

Επιπλέον, επαναλειτουργούν οι επιχειρήσεις με αντικείμενο το λιανικό εμπόριο σε υπαίθριους πάγκους και αγορές, κλωστοϋφαντουργικών προϊόντων, ενδυμάτων και υποδημάτων, καθώς και άλλων ειδών.

Τέλος, επαναλειτουργούν οι σχολές ερασιτεχνών οδηγών, οι επιχειρήσεις με αντικείμενο τα τυχερά παιχνίδια και στοιχήματα σε φυσικό κατάστημα, καθώς και υπηρεσίες διαίτολογίας.

Επομένως, από αύριο, στο δεύτερο στάδιο δηλαδή της επανεκκίνησης της οικονομίας, επανέρχονται στην εργασία τους 155.962 εργαζόμενοι, δηλαδή το 22,5% των εργαζομένων που

τέθηκαν σε αναστολή, λόγω μη λειτουργίας των επιχειρήσεών τους. Επίσης, επαναλειτουργούν 66.010 επιχειρήσεις, δηλαδή το 25% των επιχειρήσεων των οποίων η λειτουργία ανεστάλη.

Όλοι οι οικονομικοί φορείς επαναλειτουργούν με συγκεκριμένους κανόνες λειτουργίας που έχουν ως εξής:

Για τις επιχειρήσεις λιανικού εμπορίου, ο μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός ατόμων, εργαζόμενοι δηλαδή και πελάτες, εντός του κυρίως χώρου υπολογίζεται ως εξής:

Για τα καταστήματα επιφάνειας κυρίως χώρου έως 20 τετραγωνικά, 4 άτομα.

Από 20 ως 100 τετραγωνικά, 4 άτομα, συν ένα άτομο ανά 10 τετραγωνικά. Άρα, 12 άτομα στα 100 τετραγωνικά.

Άνω των 100 τετραγωνικών, 12 άτομα συν ένα άτομο ανά 15 τετραγωνικά.

Επίσης, σε περίπτωση που το εμβαδόν του καταστήματος υπερβαίνει τα 300 τετραγωνικά και αναπτύσσεται σε περισσότερα του ενός επιπέδου, ισχύει και το κριτήριο επιπέδων, δηλαδή, επιτρέπεται ως 1 άτομο ανά 10 τετραγωνικά ανά όροφο.

Η ώρα έναρξης λειτουργίας των καταστημάτων ορίζονται η 10<sup>η</sup> πρωινή, εξαιρουμένων των καταστημάτων πώλησης χρωμάτων και λοιπών βιομηχανικών ειδών, που επιτρέπεται η λειτουργία τους από τις 7 το πρωί.

Ισχύει η υποχρεωτική απόσταση 1,5 μέτρου μεταξύ ατόμων.

Υπάρχει ισχυρή σύσταση για χρήση μάσκας προστασίας από το προσωπικό και από τους πελάτες

Και συνιστάται η μη χρήση ανελκυστήρων. Σε περίπτωση ανάγκης χρήσης, το επιτρεπόμενο όριο πληρότητας είναι 40%. Αν υπάρχουν κυλιόμενες κλίμακες, επιτρέπεται η χρήση του ανελκυστήρα μόνο σε άτομα με αναπηρία, ηλικιωμένους και για την τροφοδοσία του καταστήματος.

Για τα καταστήματα τυχερών παιχνιδιών και στοιχημάτων, ως προς τον κανόνα των επιτρεπόμενων ατόμων εντός του κυρίως χώρου των καταστημάτων, ισχύουν οι ίδιοι όροι με το λιανικό εμπόριο.

Επιτρέπεται η λειτουργία τους μόνο χωρίς καθήμενους πελάτες και υφίσταται ισχυρή σύσταση για χρήση μάσκας προστασίας από το προσωπικό και τους πελάτες.

Για τις σχολές οδηγών, επιτρέπεται η παρουσία πελατών, μόνο κατόπιν ραντεβού, με την υποχρέωση τήρησης καταλόγου πελατών που θα επιδεικνύεται στα ελεγκτικά όργανα και είναι υποχρεωτική η χρήση της μάσκας προστασίας, τόσο για τον εκπαιδευτή, όσο και για τον εκπαιδευόμενο.

Τέλος, για τις επιχειρήσεις βιομηχανικών ειδών σε υπαίθριους πάγκους και αγορές, ισχύουν τα εξής:

Ελάχιστη απόσταση 5 μέτρων μεταξύ των πάγκων των πωλητών.

Μέγιστο ποσοστό συμμετοχής σε λαϊκές αγορές έως το 50% των αρχικά συμμετεχόντων.

Δυνατότητα συμμετοχής με το ίδιο ποσοστό, δηλαδή το 50%, στις παράλληλες λαϊκές αγορές που δημιουργήθηκαν για την αποφυγή του συνωστισμού.

Και ελάχιστη απόσταση 1,5 μέτρου μεταξύ των ατόμων.

Επιπλέον, από αύριο, Δευτέρα 11 Μαΐου, επιτρέπεται η μετακίνηση προς τα νησιά και μεταξύ των νησιών, των ιδιοκτητών και εργαζομένων, μόνο σε επιχειρήσεις για τις οποίες έχει ανακοινωθεί η επαναλειτουργία τους από αύριο.

Οι ανωτέρω μετακινήσεις επιτρέπονται εφόσον πρόκειται για αυτοαπασχολούμενους, με έγγραφη δήλωση των ιδίων και εφόσον πρόκειται για εργαζομένους με έγγραφη βεβαίωση του εργοδότη.

Στις ανωτέρω δηλώσεις-βεβαιώσεις υποχρεωτικά θα αναφέρονται:

1) τα στοιχεία του αυτοαπασχολούμενου ή εργαζομένου, δηλαδή ονοματεπώνυμο, διεύθυνση, τηλέφωνο και ΑΜΚΑ.

2) ο αριθμός πρωτοκόλλου του πιο πρόσφατου εντύπου που έχει συμπεριληφθεί ο εργαζόμενος και έχει υποβληθεί στο πληροφοριακό σύστημα «ΕΡΓΑΝΗ». Π.χ., είτε το Ε3 της πρόσληψής του, είτε το Ε4 του συμπληρωματικού πίνακα ωραρίου, είτε το Ε8 των υπερωριών, είτε το Ε9 πρόσληψης ορισμένου χρόνου.

3) το είδος της επιχείρησης με τον αντίστοιχο ΚΑΔ στον οποίο ανήκει.

4) ο ΑΦΜ της επιχείρησης.

5) ο τόπος, το νησί δηλαδή εργασίας.

Οι εν λόγω δηλώσεις/βεβαιώσεις αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση έκδοσης του εισιτηρίου και επιβίβασης στο πλοίο. Ο επιβάτης υποχρεούται να τις έχει συνεχώς μαζί του και να τις επιδεικνύει σε κάθε έλεγχο. Ουδείς εργαζόμενος θα ταξιδέψει στα νησιά χωρίς τα παραπάνω έγγραφα.

Επίσης, αύριο επαναλειτουργούν τα σχολεία για τους μαθητές της Γ' Λυκείου. Να θυμίσω και πάλι τους κανόνες, όπως έχουν καθοριστεί σε εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας και σε συνεννόηση με την Υγειονομική Επιτροπή.

Η νέα καθημερινότητα στα σχολεία μας είναι η εξής:

Περιορίζεται ο συνωστισμός κατά την προσέλευση-αποχώρηση στη σχολική μονάδα, φροντίζοντας να τηρούνται αποστάσεις μεταξύ των μαθητών.

Δεν πραγματοποιείται συγκέντρωση μαθητών στον προαύλιο χώρο πριν την έναρξη του προγράμματος.

Η καθιερωμένη διαδικασία πραγματοποιείται στις αίθουσες.

Οι σχολικές αίθουσες πρέπει να διαμορφωθούν έτσι ώστε να μεγιστοποιείται η απόσταση μεταξύ των μαθητών στο πλαίσιο του εφικτού, δηλαδή ένας μαθητής ανά θρανίο. Μέγιστος επιτρεπόμενος αριθμός μαθητών ανά σχολική αίθουσα, ορίζεται στους 15.

Τάξεις ή τμήματα τάξεων με περισσότερους των 15 μαθητών, χωρίζονται σε υποτμήματα ίσης δυναμικής και εφαρμόζουν εκ περιτροπής διδασκαλία.

Η απόσταση μεταξύ των μαθητών πρέπει να είναι ίση με 1,5 μέτρο. Εάν κάποια σχολική αίθουσα δεν επαρκεί για την τήρηση αυτής της απόστασης, τότε το τμήμα, ανεξαρτήτως αριθμού μαθητών, χωρίζεται σε υποτμήματα.

Προκειμένου να περιοριστεί ο συγχρωτισμός, είναι σημαντικό να υιοθετηθούν πρακτικές συστηματικού διαχωρισμού των μαθητών και κατά τα διαλείμματα.

Τι θα πρέπει να προσέξουν οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί στα διαλείμματα.

Σταδιακή και με σειρά η έξοδος των μαθητών στο προαύλιο.

Διαφορετικοί χώροι για τους μαθητές κάθε τμήματος στο προαύλιο.

Φυσικός αερισμός των αιθουσών στο διάλειμμα.

Απαγόρευση παιχνιδιών με μπάλα (π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλεϊ).

Επισημαίνεται ότι εκτός από την διαρρύθμιση των σχολικών αιθουσών, σημαντική είναι η αποσυμφόρηση και του γραφείου των εκπαιδευτικών.

Τέλος, θα ήθελα να κάνω αναφορά στις εικόνες από πολλούς χώρους που δίνουν την αίσθηση ότι τελειώσαμε με τον κορονοϊό. Θέλω να το επαναλάβω με όση δύναμη μπορώ, έστω και αν γίνομαι κουραστικός.

Δεν είναι έτσι. Μπορεί τα στοιχεία όντως να είναι πολύ καλά, αλλά είναι έτσι επειδή εφαρμόσαμε με συνέπεια τα μέτρα. Ουδείς μπορεί να εγγυηθεί, ούτε καμιά επιστημονική τεκμηρίωση το δείχνει, πώς θα είναι τα πράγματα σε 10-15 ημέρες από τώρα.

Μην μας ξεγελάνε οι σημερινοί αριθμοί κρουσμάτων. Αντικατοπτρίζουν το τι κάναμε πριν 10-14 ημέρες. Και ό,τι κάνουμε σήμερα, θα φανεί αντίστοιχα σε 10-14 ημέρες.

Μπορεί τα στοιχεία όντως να είναι καλά, αλλά, ξαναλέω, είναι γιατί έτσι εφαρμόσαμε με συνέπεια τα μέτρα πριν αρκετές ημέρες. Προφανώς δεν μπορούμε να είμαστε κλεισμένοι, προφανώς δεν μπορούμε απλά να μένουμε εσαεί στο σπίτι, όμως όπου βγούμε, ό,τι κάνουμε, πρέπει να τηρούμε απαρέγκλιτα τα μέτρα υγιεινής. Χέρια, απόσταση, μάσκα.

Θέλω να μιλήσω ιδιαίτερα για κάποιους που, μη σεβόμενοι την κοινή προσπάθεια, συγκεντρώνονται σε πλατείες και βλέπουμε εικόνες προ της εποχής του κορονοϊού, προσπαθώντας να δώσουν μάλιστα πολιτική χροιά στην κίνησή τους, λες και αντιστέκονται σε κάτι. Επιχειρούν να αναγάγουν ένα υγειονομικό θέμα σε θέμα βαθιά πολιτικό.

Ο κορονοϊός ούτε πολιτικές, ούτε ιδεολογικές διακρίσεις κάνει. Υπάρχει, κυκλοφορεί ανάμεσά μας, δεν εξαφανίστηκε. Κολλλάει με τον ίδιο τρόπο δεξιούς, κεντρώους, αριστερούς. Και δεν μπορεί να τον αντιμετωπίσει η αστυνομία.

Ο συνωστισμός θέτει σε κίνδυνο ζωές, καθυστερεί την επιστροφή στη νέα καθημερινότητα, δείχνει έλλειψη σεβασμού στη ζωή των ανθρώπων. Και ο καθένας μπορεί να παίρνει αποφάσεις για τη ζωή του, δεν μπορεί όμως να θέτει σε κίνδυνο τη ζωή του διπλανού του και να υπονομεύει τη συλλογική προσπάθεια μιας κοινωνίας, όταν μάλιστα ξέρει από τις εικόνες, σε ολόκληρο τον κόσμο, τί ακριβώς θα μπορούσε ή μπορεί να συμβεί.

**Αγαπητοί μου συμπολίτες, κυρίες και κύριοι,**

**Η άρση των μέτρων είναι μια μεγάλη πρόκληση. Γιατί επιστρέφουμε σε μια νέα καθημερινότητα. Επιστρέφουμε στη δουλειά, γυρνάμε στο σχολείο, πάμε ξανά βόλτα με φίλους. Τίποτα όμως δεν είναι το ίδιο.**

**Η καθημερινότητά μας έχει αλλάξει και αναπόσπαστο κομμάτι της αποτελούν οι κανόνες που θα μας προφυλάξουν, που θα μας προστατεύσουν, που θα μας κρατήσουν υγιείς: πλύσιμο χεριών, τήρηση αποστάσεων, χρήση μάσκας. Τρεις κανόνες που θα μας επιτρέψουν να μην**

**γυρίσουμε εκεί που ήμασταν χτες. Να μείνουμε ασφαλείς. Να βγούμε και από αυτή την φάση πραγματικά νικητές.**

**Σας ευχαριστώ.**

**Δ. ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΟΥ:** Καλησπέρα σας. Η πανδημία του κορονοϊού SARS-CoV-2 συνεχίζεται σε όλο τον κόσμο. Το σύνολο των καταγεγραμμένων κρουσμάτων έχει ξεπεράσει τα 4.100.000 και οι θάνατοι τις 280.000. Αυτοί που ανέρρωσαν πλήρως πλησιάζουν το 1,5 εκατομμύριο. Οι χώρες με τα περισσότερα καταγεγραμμένα κρούσματα είναι, οι ΗΠΑ 1.400.000 περίπου, η Ισπανία 263.000 περίπου, η Ιταλία 219.000 περίπου, το Ηνωμένο Βασίλειο 215.000 και η Ρωσία 210.000.

Οι χώρες με τους περισσότερους θανάτους είναι οι ΗΠΑ, 80.000 περίπου, το Ηνωμένο Βασίλειο 31.500, η Ιταλία 30.000, η Ισπανία 26.600 και η Γαλλία 26.300.

Σήμερα, ανακοινώνουμε 6 νέα κρούσματα του νέου κορονοϊού στη χώρα. Ο συνολικός αριθμός των κρουσμάτων είναι 2.716, εκ των οποίων το 55% περίπου αφορά άνδρες. 603 κρούσματα θεωρούνται σχετιζόμενα με ταξίδια από το εξωτερικό και 1.364 είναι σχετιζόμενα με ήδη γνωστό κρούσμα.

30 συμπολίτες μας νοσηλεύονται διασωληνωμένοι. Η διάμεση ηλικία τους είναι 67 έτη. 10, το 33,3%, είναι γυναίκες και οι υπόλοιποι άνδρες. Το 96,7% έχει υποκείμενο νόσημα ή ηλικία 70 ετών και άνω.

87 ασθενείς έχουν εξέλθει από τις ΜΕΘ.

Τέλος, δεν έχουμε σήμερα καταγεγραμμένο θάνατο στη χώρα. Οι θανόντες συμπολίτες μας 151. Οι 40 ήταν γυναίκες και οι υπόλοιποι άνδρες. Η διάμεση ηλικία των θανόντων συμπολιτών μας ήταν τα 75 έτη και το 93,4% είχε κάποιο υποκείμενο νόσημα ή/και ηλικία 70 ετών και άνω.

Συνολικά έχουν ελεγχθεί 98.877 κλινικά δείγματα.

Οι κοινωνίες σε όλο τον κόσμο, πλην ελαχίστων εξαιρέσεων, αργά ή γρήγορα εφάρμοσαν περιοριστικά μέτρα και με τον τρόπο αυτό σταδιακά μειώνεται, έστω και λίγο, η ένταση της δραστηριότητας του ιού.

Αύριο, λοιπόν, ξεκινάνε οι μαθητές της Γ' Λυκείου να πηγαίνουν στα σχολεία και αυτό είναι ένα ακόμα βήμα στο αργό και πολύ προσεκτικό άνοιγμα της κοινωνίας μας. Αν και υπάρχουν πολλά πράγματα που δεν γνωρίζουμε σχετικά με την πανδημία, αυτό που είναι βέβαιο είναι ότι ο κυριότερος τρόπος μετάδοσης από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι τα σταγονίδια της αναπνοής, του βήχα και του φτερνίσματος, τα οποία αιωρούνται για κάποιο διάστημα γύρω μας όταν φωνάξουμε, όταν μιλήσουμε ή όταν βήξουμε.

Δευτερογενώς, οι επιφάνειες από όλα τα άψυχα αντικείμενα που είναι γύρω μας, όταν δεχτούν πάνω τους τα σταγονίδια που αναφέραμε πριν, γίνονται με τη σειρά τους μολυσματικές για κάποιο χρονικό διάστημα και αν κάποιος άλλος τις αγγίξει και μετά φέρει τα χέρια του στο στόμα, τη μύτη, τα μάτια ή το πρόσωπο τότε μεταφέρει τον ιό στον εαυτό του.

Τα παιδιά μας, οι αυριανοί πολίτες, είναι η γενιά που θα αναλάβει τα ηνία στις επιστήμες, στις τέχνες. Είναι οι αυριανοί γιατροί, εκπαιδευτικοί και τεχνίτες και είναι το πιο πολύτιμο κομμάτι της κοινωνίας μας. Και κάθε κρίση, όπως και αυτή που περνάμε, μας δίνει την ευκαιρία να τα βοηθήσουμε να μάθουν ή να καλλιεργήσουν αρετές, όπως η σύνεση και η συμπόνια, αλλά και να

αυξήσουν την αντοχή τους και το σθένος τους, χτίζοντας αύριο πιο ασφαλείς και πιο συνεκτικές κοινωνίες.

Τα παιδιά μας χρειάζονται τις πληροφορίες σχετικά με το νέο ιό, έτσι ώστε να μειωθούν οι φόβοι και το άγχος τους σχετικά με τη νόσο και να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις δυσκολίες που θα βρουν μπροστά τους. Τα μηνύματα που θα τους δώσουμε εμείς, οι γονείς τους, είναι τα πιο σημαντικά εφόδια για εκείνα. Τα παιδιά μας μπορούν να γίνουν τα ίδια κήρυκες των μέτρων προφύλαξης στο σπίτι, στο σχολείο, στην κοινωνία γενικότερα. Ας θυμηθούμε μόνο πως τα παιδιά μας είναι μιμητές και θα συμπεριφερθούν κατά τον ίδιο τρόπο που βλέπουν να συμπεριφερόμαστε και εμείς.

Ευτυχώς, και είναι και αυτό από αυτά που γνωρίζουμε με σιγουριά σχετικά με την πανδημία, τα παιδιά μας δεν διατρέχουν τον κίνδυνο που διατρέχουν οι μεγαλύτεροι από εμάς. Σε όλες τις μελέτες καταγραφής της πανδημίας και σε όλο τον κόσμο τα παιδιά, όπως αυτό δεν έχει αμφισβητηθεί από κανέναν, αντιπροσωπεύουν ένα πολύ μικρό ποσοστό στο σύνολο των κρουσμάτων και επίσης το ποσοστό θνητότητας στο ηλικιακό φάσμα από 0-20 ετών είναι σχεδόν μηδέν.

Τι πρέπει να κάνουν, λοιπόν, οι γονείς που τώρα που κάποια από τα παιδιά μας θα πάνε σχολείο;

Πρώτον, να γνωρίζουν τα πραγματικά δεδομένα σχετικά με τον ιό και να μην πιστεύουν σε μύθους που κυκλοφορούν στο διαδίκτυο και άλλα μέσα.

Δεύτερον, να αναγνωρίζουν τα βασικά συμπτώματα της νόσου COVID-19, κυρίως βήχας, πυρετός και δύσπνοια, αλλά και πονόλαιμος, πονοκέφαλος, διάρροια, μυαλγίες ή και απώλεια της όσφρησης και της γεύσης στο παιδί τους. Όταν το παιδί παρουσιάζει κάποια ύποπτα συμπτώματα, θα πρέπει να συνεννοηθούν με το γιατρό τους, να κρατήσουν το παιδί στο σπίτι και να του εξηγήσουν ήρεμα πως δεν διατρέχει κανένα κίνδυνο.

Τρίτον, εάν το ίδιο το παιδί ή κάποιος από το περιβάλλον του σπιτιού ανήκει σε ομάδα αυξημένου κινδύνου, έχουν τη δυνατότητα να υποβάλουν στο σχολείο υπεύθυνη δήλωση, ώστε το παιδί να μην παρακολουθήσει τα μαθήματα δια ζώσης και σύμφωνα βέβαια με την οδηγία του Υπουργείου Παιδείας.

Τέταρτον, να εκπαιδεύσουν σωστά το παιδί τους ή τα παιδιά τους στους κανόνες υγιεινής, για την τήρηση της απόστασης στην καθημερινότητα μας, για το συχνό πλύσιμο των χεριών, για την υγιεινή του βήχα με την κάλυψη του στόματος και της μύτης με το εσωτερικό του αγκώνα, τη χρησιμοποίηση καλάθου αχρήστων για την απόρριψη των χρησιμοποιούμενων χαρτομάντιλων και την αποφυγή αγγίγματος του προσώπου, του στόματος, της μύτης και των ματιών.

Πέμπτον, ειδικότερα όσον αφορά την υγιεινή των χεριών, πρέπει να τους δείξουν να πλένονται με την ορθή τεχνική και για 20 περίπου δευτερόλεπτα, να πλένονται συχνά στη διάρκεια της ημέρας, αλλά και οπωσδήποτε πριν και μετά το φαγητό, μετά από το βήχα ή το φτάρνισμα ή μετά από το φύσημα της μύτης, όταν πηγαίνουν στην τουαλέτα και όποτε είναι τα χέρια ορατά λερωμένα. Εάν κάπου δεν υπάρχει διαθέσιμο τρεχούμενο νερό και σαπούνι, μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα ευρέως κυκλοφορούντα αλκοολικά διαλύματα ή τζελ.

Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ευκαιρίες για παιχνίδι και χαλάρωση με τα παιδιά. Είναι σημαντικό να τηρείτε κάποιο πρόγραμμα και κάποιες σταθερές συνήθειες, ειδικά πριν το παιδί σας πάει για ύπνο.

Τέλος, δώστε στο παιδί, ανάλογα με την ηλικία, πληροφορίες για το πώς δημιουργήθηκε όλη αυτή η κατάσταση και δώστε τους παραδείγματα για το πώς και πότε θα εφαρμόζουν τα μέτρα υγιεινής που συζητήθηκαν παραπάνω.

Αγαπητά παιδιά και νέοι,

Θα ήθελα να απευθυνθώ και σε εσάς τώρα. Σε μια κατάσταση σαν και αυτή που περνάμε, είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε λυπημένοι, ανήσυχoi, μπερδεμένοι, φοβισμένοι ή και θυμωμένοι.

Να ξέρετε πως δεν είστε μόνοι σας. Προσπαθήστε να μιλήσετε με κάποιον που εμπιστεύεστε όπως οι γονείς, ο δάσκαλος ή ο καθηγητής σας. Ρωτήστε, εκπαιδευτείτε και πάρτε πληροφορίες από αξιόπιστες όμως πηγές πληροφόρησης.

Προστατεύστε τον εαυτό σας και τους άλλους. Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, προσπαθήστε να μην αγγίζετε το πρόσωπό σας και μην μοιράζεστε με άλλους αντικείμενα, σκεύη φαγητού και φαγητά ή ποτά.

Γίνετε εσείς οι ίδιοι καθοδηγητές, για να κρατηθείτε πρώτα από όλα εσείς υγιείς, οι φίλοι σας, η οικογένειά σας, το σχολείο και η κοινωνία.

Μοιραστείτε με άλλους ότι έχετε μάθει σχετικά με την πρόληψη και την υγιεινή και ειδικότερα με τα μικρότερα παιδιά της παρέας ή του σχολείου σας.

Δείξτε στους άλλους το σωστό τρόπο κάλυψης του βήχα και το πλύσιμο των χεριών. Κρατήστε τις αποστάσεις στα διαλείμματα, αλλά και στον ελεύθερο χρόνο σας.

Ο ιός θέλει πάση θυσία να ερχόμαστε κοντά για να του δίνουμε την ευκαιρία να ταξιδεύει και να μεταφέρεται από τον ένα στον άλλον. Ας μην κάνουμε το λάθος να του δίνουμε τέτοιες ευκαιρίες και ας μην καταστρέψουμε αυτό που με θυσίες πετύχαμε εδώ και δυο μήνες.

Μην στιγματίζετε τους συνομηλίκους σας και μην κοροϊδεύετε τα παιδιά που αρρώστησαν ή φοράνε μάσκα. Θυμηθείτε πως ο ιός δεν έχει προτιμήσεις, αλλά ούτε και αποφεύγει κάποιες ειδικές ομάδες, καταγωγή, ηλικίας ή άλλες καταστάσεις.

Να ενημερώνετε πάντα τους γονείς σας όταν δεν αισθάνεστε καλά και στην περίπτωση αυτή, βέβαια, να παραμένετε σπίτι.

Με την δική σας, με την δική μας συμπεριφορά προστατεύουμε τους μεγάλους, τους δικούς μας ανθρώπους, αυτούς που αγαπάμε.

Είμαι αισιόδοξος πως κάποια στιγμή στο μέλλον, η πανδημία θα αποτελέσει ιστορία. Σε αυτό το βιβλίο της ιστορίας, ας γράψουμε σαν χώρα κεφάλαια επιτυχίας μόνο και καμία μαύρη σελίδα.

Εύχομαι καλή συνέχεια και καλή επιτυχία στην προσπάθειά σας για τις εξετάσεις.