

Μικρόβια και ιοί

Δεν φοβόμαστε
προστατευόμαστε

Ασπίδα μας η γνώση

και η ενημέρωση

Υπεύθυνη: Μελά Ευαγγελία Νοσηλεύτρια



Τι είναι τα μικρόβια και οι ιοί;

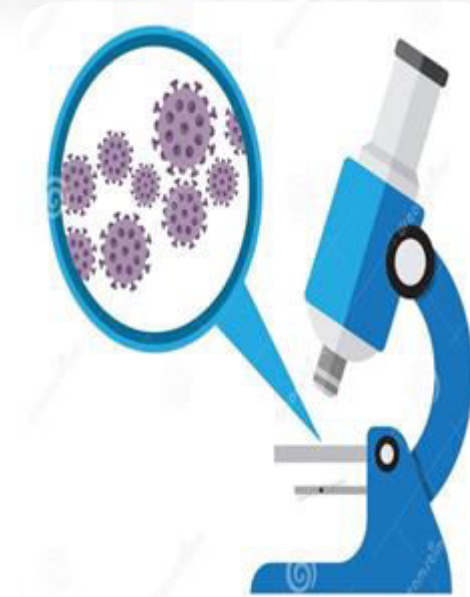
Είναι μικροοργανισμοί που δεν μπορούμε να τους δούμε με γυμνό μάτι λόγω του μικρού μεγέθους. Μπορούμε να τους δούμε μόνο μέσα από το μικροσκόπιο. Τα μικρόβια είναι υπεύθυνα για την δημιουργία ασθενειών.

Όταν τα μικρόβια και οι ιοί βρεθούν μέσα στον οργανισμό μας, μας μολύνουν και μας αρρωσταίνουν.

Υπάρχουν πολλά είδη ιών και ένας από αυτούς που τον τελευταίο καιρό ακούμε όλοι στην τηλεόραση είναι ο Κορονοιός.



Μικρόβια στο μικροσκόπιο



Μικροσκόπιο



Τι νιώθουμε όταν έχουμε προσβληθεί από ένα ιό;

1. Πυρετό



2. Βήχα



3. Πόνο στον
λαιμό



4. Δυσκολία στην αναπνοή



5. Πόνος σε κάποια σημεία του σώματος



Τι κάνω για να προστατευτώ από τα μικρόβια και τους ιούς;

1. Δεν χρησιμοποιώ το ίδιο πιάτο με τους άλλους ή το ίδιο πιρούνι, ποτήρι ή κουτάλι Δεν δαγκώνω από τα ίδια τρόφιμα ή φρούτα που πιθανόν να έχει δαγκώσει κάποιος άλλος. Δεν πίνω νερό με το στόμα απευθείας από την βρύση.
2. **Βήχω** και **φτερνίζομαι** μόνο σε χαρτομάντιλο ή στον αγκώνα μου. Αμέσως μετά πλένω χέρια με άφθονο σαπούνι και νερό.
3. Αποφεύγω να πιάνω με τα χέρια **στόμα, μύτη** και **μάτια**
4. Δεν έρχομαι σε στενή επαφή με άτομα που μου φαίνονται πως είναι άρρωστα βήχουν ή φτερνίζουν.
5. Όταν επιστρέφω στο σπίτι βγάζω τα ρούχα μου και ζητάω από την μαμά να τα πλύνει , πλένω καλά τα χέρια μου, βάζω καθαρά ρούχα και μετά είμαι έτοιμος και καθαρός.
6. Εάν παρόλα αυτά αρρωστήσω μένω στο σπίτι δεν πάω σχολείο ούτε συμμετέχω σε κάποια άλλη εξωσχολική δραστηριότητα, προσέχω την διατροφή μου , μιλάω με το γιατρό και αν χρειαστεί παίρνω φάρμακα. Για να επιστρέψω στο σχολείο θα πρέπει να έχουν περάσει όλα τα συμπτώματα που έχουν προαναφερθεί και να είμαι εντελώς υγιής διαφορετικά μπορεί να αρρωστήσω ξανά μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. (οι οδηγίες του ΕΟΔΥ για τον κορονοϊό είναι παραμονή στο σπίτι για 14 ημέρες).
7. Παρακαλώ να ρίξετε μια ματιά στην ηλεκτρονική σελίδα του ΕΟΔΥ www.eody.gov.gr για ενημέρωση.

Πως πρέπει να πλένουμε σωστά τα χέρια μας

1. Βρέχουμε τα χέρια μας με άφθονο νερό



2. Ρίχνουμε σαπούνι



3. Τρίβουμε τα χέρια μας μεταξύ τους καλύπτοντας όλες τις επιφάνειες



4. Ξεπλένουμε με άφθονο νερό
για να φύγουν οι σαπουνάδες



5. Σκουπίζουμε τα χέρια μας
πάντα με πετσέτα καθαρή



Πότε πρέπει να πλύνουμε τα χέρια μας



Πότε πρέπει να πλύνουμε τα χέρια



Όταν πάμε στην
τουαλέτα

Πρίν από το
φαγητό.



Μετά το παιχνίδι



Πλύσιμο χεριών

Το πλύσιμο χεριών είναι πολύ σημαντικό και θα πρέπει να πραγματοποιείται πολλές φορές μέσα στην διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιώντας άφθονο υγρό σαπούνι χεριών.

Με το πλύσιμο των χεριών καταφέρνουμε να κρατάμε τα μικρόβια και τους ιούς μακριά μας και να είμαστε υγιείς.

Τα καθαρά χέρια περιορίζουν την μετάδοση τους.

Είναι μια διαδικασία που πρέπει να μας γίνει συνήθεια και να επαναλαμβάνεται πολλές φορές μέσα στην ημέρα. Στους παρακάτω συνδέσμους μπορείτε να δείτε ολιγόλεπτα βιντεάκια με την διαδικασία που έχουμε πει.

https://www.youtube.com/watch?v=aBYUSVMcHa0&feature=share&fbclid=IwAR2w9KEUn3KjJOQHvDCFBRAhYZnPwNCJID9hVkppeVZqS4pj0xK4_Gg6iJwE

https://www.youtube.com/watch?v=2WsooFIS5Vk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0U1jXjU_AmtQnqg2vsZohKHRHWtFubcVBmbBHOGtChwA4E0CXGJdNMg3U

Δείτε τις παρακάτω εικόνες, συζητήστε με κάποιο μέλος της οικογένειάς σας και προβληματιστείτε. Ποιες εικόνες είναι σωστές, ποιες λάθος. Έχετε κάποια παρόμοια συνήθεια και εσείς;

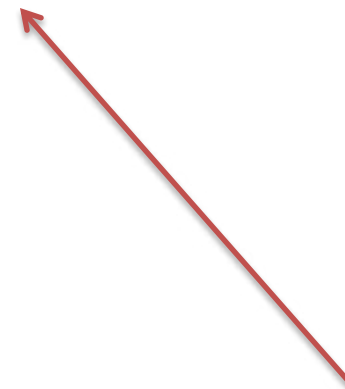




ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΠΟΛΥ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ



*Την επόμενη φορά θα μιλήσουμε
για.....*

