ΕΥ ΖΗΝ

Πώς προστατευόμαστε από τον Κορωνοϊό



εικονογράφηση: Χριστίνα Αβδίκου



ΜΑΡΙΑ ΓΕΛΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΕΡΗ ΠΑΠΑΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Συγγραφείς **Γελαστοπούλου Μαρία**
Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ

Παπαμιχαλοπούλου Έρη (MEd)
Ειδική Παιδαγωγός

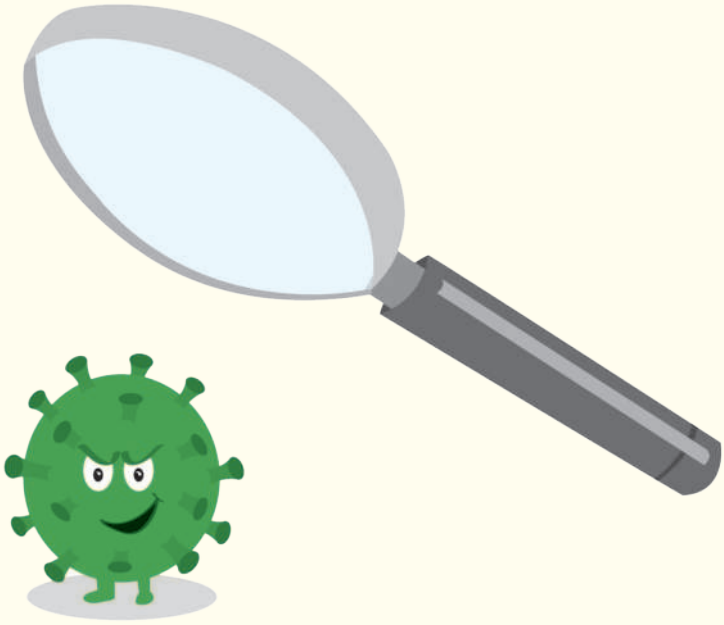
Εικονογράφηση **Αβδίκου Χριστίνα**

Γραφιστική επιμέλεια **Κομνηνού Δήμητρα**

Πώς προστατευόμαστε από τον Κορωνοϊό







Ο ιός είναι ένα πολύ μικρό πλασματάκι
που δεν μπορούμε να το δούμε
με τα μάτια μας, κάτι σαν το μικρόβιο
που μπαίνει στο σώμα μας. Όταν
βρίσκεται μέσα στον οργανισμό μας,
μολύνει όσα περισσότερα κύτταρα
μπορεί και έτσι αρρωσταίνουμε.
Υπάρχουν πολλά είδη ιών.
Ένα από αυτά ονομάζεται Κορωνοϊός.



Όταν ένας άνθρωπος
μολυνθεί από τον Κορωνοϊό,
μπορεί να τον μεταδώσει
σε κάποιον άλλον και εκείνος
με τη σειρά του στον επόμενο
και έτσι μπορεί να μεταφερθεί
σε πάρα πολλά άτομα.
Όταν τα άτομα που έχουν μολυνθεί
είναι πάρα πολλά,
τότε λέμε ότι έχουμε πανδημία.
Η πανδημία είναι πάρα πολύ επικίνδυνη.

Ο Κορωνοϊός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο πολύ εύκολα και γρήγορα, όταν κάποιος που έχει μολυνθεί:

- έρχεται πολύ κοντά με κάποιον άλλον



- βήχει ή φτερνίζεται χωρίς να καλύπτει το στόμα και τη μύτη του



- αγγίζει κάποιον άλλον





Τα κατοικίδια ζώα,
όπως η γάτα και ο σκύλος,
δεν μεταδίδουν τον Κορωνοϊό
στον άνθρωπο.

Όταν ένας άνθρωπος μολυνθεί από τον Κορωνοϊό, μπορεί να έχει:

- πυρετό



- βήχα



- πόνο στο λαιμό



- δυσκολία στην αναπνοή



- πόνο σε μερικά σημεία του σώματος, όπως οι αρθρώσεις





Ο Κορωνοϊός μπορεί να μας κάνει
να αρρωστήσουμε σοβαρά και
να χρειαστεί να πάμε στο νοσοκομείο.
Για κάποιους ανθρώπους, όπως
τους παππούδες, τις γιαγιάδες, αυτούς
που έχουν αναπνευστικά προβλήματα
ή κάποια σοβαρή αρρώστια,
η μόλυνση από τον Κορωνοϊό
μπορεί να γίνει πολύ επικίνδυνη
για τη ζωή τους. Για τον λόγο αυτό όλοι
θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί.

Μερικοί τρόποι
για να προστατευτούμε είναι:

- Αποφεύγουμε
να βρισκόμαστε
σε μέρη
με πολύ κόσμο,
όπως
παιδότοπους,
εστιατόρια,
κινηματογράφους,
χώρους άθλησης
(γήπεδα, κολυμβητήρια).



- Όταν φτερνιζόμαστε,
καλύπτουμε
το στόμα μας
και τη μύτη μας
με τον αγκώνα
μας ή με ένα
χαρτομάντηλο,
που αμέσως μετά
το πετάμε στα σκουπίδια
και στη συνέχεια
πλένουμε τα χέρια μας.



- Πλένουμε συχνά και πολύ καλά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον **20** δευτερόλεπτα.



- Αντί για πλύσιμο των χεριών χρησιμοποιούμε συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας αντισηπτικό ή χαρτομάντηλα μιας χρήσης με αλκοόλη.



- Σε καμία περίπτωση δεν πίνουμε νερό από τη βρύση απευθείας με το στόμα.



- Αποφεύγουμε να αγγίζουμε τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μας. Όταν όμως χρειάζεται να το κάνουμε, αμέσως μετά πλένουμε τα χέρια μας.



- Δεν ερχόμαστε κοντά σε ανθρώπους που είναι ή φαίνονται άρρωστοι, φτερνίζονται ή βήχουν.



- Μένουμε στο σπίτι όταν είμαστε άρρωστοι.



- Δεν χρησιμοποιούμε τα ίδια μολύβια, στυλό και μαρκαδόρους με τα άλλα παιδιά.



- Μπορούμε να καθαρίζουμε με αντισηπτικό ή χαρτομάντηλα μιας χρήσης το θρανίο μας, τα προσωπικά μας αντικείμενα και τα αντικείμενα κοινής χρήσης, όπως ποντίκι και πληκτρολόγιο υπολογιστή, μπάλες.



- Όταν μπαίνουμε στο σπίτι βγάζουμε τα παπούτσια μας, πλένουμε καλά τα χέρια μας, αφήνουμε το πανωφόρι μας έξω από τη ντουλάπα και αλλάζουμε ρούχα.



- Φοράμε μάσκα προσώπου όταν έχουμε ένα από τα συμπτώματα ή για να προστατευτούμε από κάποιον που έχει μολυνθεί από τον ιό.

