



# Οδηγίες για τη Μείωση Μετάδοσης Λοιμώξεων του Αναπνευστικού στο Σχολικό Περιβάλλον

Η μείωση της μετάδοσης λοιμώξεων του αναπνευστικού στο σχολικό περιβάλλον είναι σημαντική για την προστασία της υγείας των μαθητών και του προσωπικού, ιδιαίτερα σε περιόδους πανδημιών ή εποχικών ιώσεων (π.χ. γρίπη, SARS-CoV-2). Ακολουθούν κάποιες βασικές οδηγίες που μπορούν να εφαρμοστούν στα σχολεία για να μειωθεί ο κίνδυνος μετάδοσης στο σχολικό περιβάλλον. Συστήνεται η τήρηση βασικών μέτρων από καθηγητές, μαθητές και λοιπό προσωπικό:

- Τακτικό πλύσιμο των χεριών
  - Όταν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα (σαπούνι και νερό)
  - Πριν και μετά: ▪Την προετοιμασία ή χορήγηση γεύματος ▪ Το γεύμα ▪ Τη χρήση της τουαλέτας
  - Το πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, θα ακολουθείται από προσεκτικό στέγνωμα με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
  - Εναλλακτικά, συστήνεται η εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος.
- Καλός αερισμός των εσωτερικών χώρων διδασκαλίας. Συστήνεται να ανοίγονται τα παράθυρα τακτικά για τη βελτίωση του αερισμού.
- Αποφυγή ανεπαρκώς αεριζόμενων χώρων με συνωστισμό ατόμων (π.χ. διάδρομοι, σκάλες, χρήση ασανσέρ)
- Αποφυγή συγκεντρώσεων πολλών ατόμων – τήρηση φυσικών αποστάσεων
- Αποφυγή αγγίγματος προσώπου, μύτης, ματιών και στόματος και πλύσιμο των χεριών καλά πριν και μετά από αυτό
- Βήχας ή φτέρνισμα στον αγκώνα ή σε χαρτομάντιλο. Αν χρησιμοποιηθεί χαρτομάντιλο, θα πρέπει να πεταχτεί



προσεκτικά μετά από μία μόνο χρήση και να ακολουθήσει πλύσιμο των χεριών.

- Εάν κάποιος/α μαθητής/τρια παρουσιάζει συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού (πονόλαιμο, βήχα, καταρροή) ή έχει θετικό αποτέλεσμα εργαστηριακού ελέγχου για αναπνευστικό παθογόνο όπως SARS-CoV-2, ιό γρίπης ή RSV, συστήνεται να παραμένει στο σπίτι και να περιορίσει τις επαφές του με άλλα άτομα.
- Η παραμονή στο σπίτι συστήνεται μέχρι την υποχώρηση ή βελτίωση των συμπτωμάτων και την ολοκλήρωση τουλάχιστον 24 ωρών από την πλήρη υποχώρηση του πυρετού (χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών σκευασμάτων).

Αυτές οι οδηγίες μπορούν να συμβάλουν στη μείωση της μετάδοσης λοιμώξεων του αναπνευστικού στα σχολεία, προστατεύοντας ταυτόχρονα την υγεία της σχολικής κοινότητας.

## Προληπτικά μέτρα για ταξιδιώτες σε περιόδους πανδημιών ή εποχικών ιώσεων

Προτεραιότητα για τους ταξιδιώτες αποτελεί η τήρηση των βασικών μέτρων πρόληψης μετάδοσης των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος όπως:

- η συχνή εφαρμογή της υγιεινής των χεριών
- η αναπνευστική υγιεινή (κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντηλο κατά το βήχα ή το φτέρνισμα, αποφυγή επαφής των χεριών με στόμα, μύτη ή μάτια)
- η αποφυγή επαφής με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα από το αναπνευστικό σύστημα

Επιπρόσθετα συστήνονται:

- ο ετήσιος εμβολιασμός για COVID-19
- η αναβολή του ταξιδιού στην περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων συμβατών με COVID-19, όπως επίσης στην περίπτωση αναμονής αποτελέσματος ή επί θετικού αποτελέσματος σε ταχεία δοκιμασία αντιγόνου ή μοριακό έλεγχο με RT-PCR



- η εφαρμογή μάσκας, η παραμονή στο χώρο διαμονής και η αναζήτηση ιατρικής βοήθειας στην περίπτωση νόσησης κατά τη διάρκεια του ταξιδιού
- η αναζήτηση ιατρικής βοήθειας στην περίπτωση εμφάνισης πυρετού ή/και συμπτωμάτων από το αναπνευστικό σύστημα έως και 5 ημέρες μετά την επιστροφή

Η χρήση μάσκας στους δημόσιους κλειστούς ή ανοιχτούς χώρους σε συνθήκες συνωστισμού, συστήνεται για άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου.

