

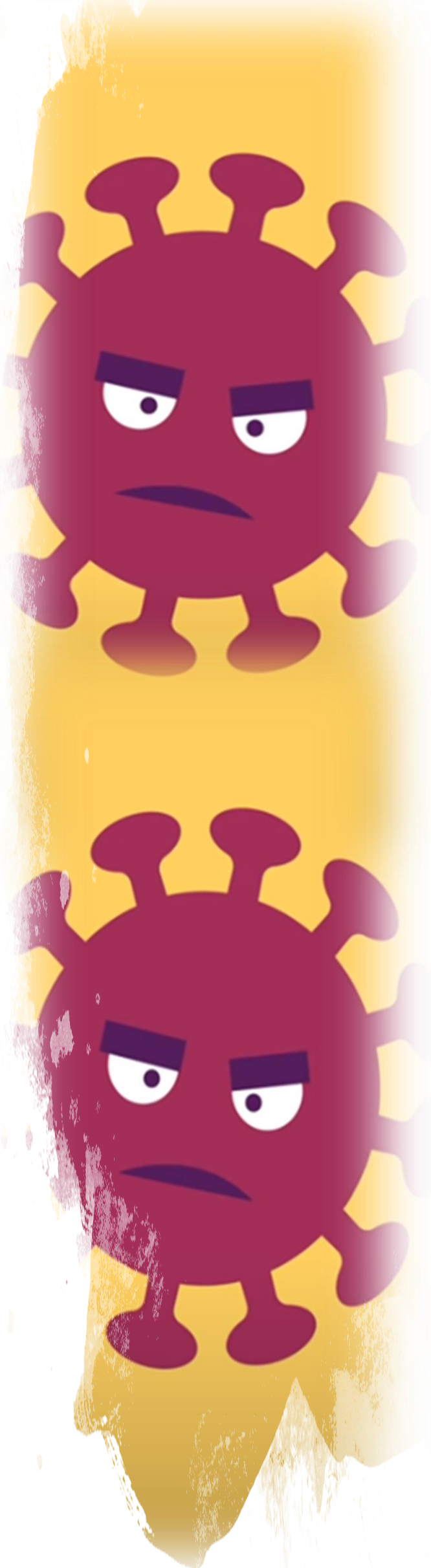
# Ο πολεμιστής έχει την ασπίδα του..... Εμείς τη μάσκα μας !!!

Ο κορωνοϊός είναι ένας ιός που μολύνει τον άνθρωπο. Είναι τόσο μικρός που μπορούμε να τον δούμε μόνο με ειδικό μικροσκόπιο. Δυστυχώς κολλάει πολύ εύκολα από τον ένα στον άλλον.

Συνήθως προκαλεί βήχα και πυρετό και μας κάνει να νιώθουμε κουρασμένοι. Εμείς τα παιδιά δεν αρρωσταίνουμε σοβαρά και μερικές φορές μπορεί να μην το καταλάβουμε ότι κολλήσαμε. Οι μεγάλοι όμως και κυρίως οι γιαγιάδες και οι παππούδες μας μπορεί να αρρωστήσουν βαριά και να νοσηλευτούν στο νοσοκομείο για πολλές ημέρες, ή να κινδυνεύσει και η ζωή τους.

Για να περιορίσουμε τη κυκλοφορία του ιού πρέπει όλοι μαζί να προσπαθήσουμε!!! Πρέπει να ακολουθούμε συνεχώς 4 χρυσούς κανόνες:

1. Κρατάμε αποστάσεις μεταξύ μας ειδικά όταν δεν φοράμε μάσκα
2. Φτερνιζόμαστε και βήχουμε μόνο στο χαρτομάντηλο ή μέσα στον αγκώνα μας
3. Πλένουμε προσεκτικά τα χέρια μας
4. Φοράμε ΟΛΟΙ μάσκα



# Πώς φοράω σωστά τη μάσκα μου



Πλένω τα χέρια μου με νερό και σαπούνι ή τρίβω καλά με αλκοολούχο αντισηπτικό.



Πιάνω τη μάσκα από τα λαστιχάκια. Η ανοιχτόχρωμη πλευρά είναι αυτή που θα αγγίξει το πρόσωπό μου.



Περνάω τα λαστιχάκια στα αυτιά.



Πιέζω το έλασμα πολύ ελαφρά ώστε να αγκαλιάσει τη μύτη μου.



Τραβώ προσεκτικά το κάτω μέρος ώστε να αγκαλιάσει το πηγούνι μου.



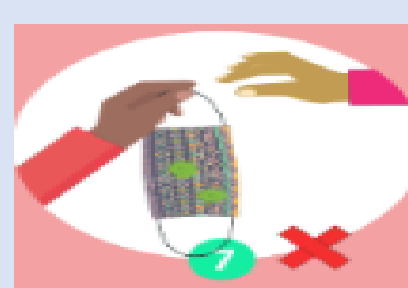
Δεν αγγίζω τη μάσκα όταν τη φοράω.



Αλλάζω τη μάσκα όταν την νιώσω υγρή. Την αφαιρώ από τα λαστιχάκια και την τοποθετώ στο σακουλάκι της.

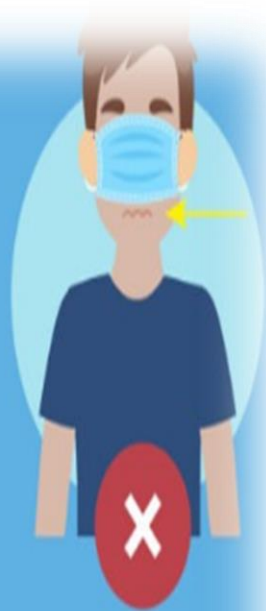


Πλένω τα χέρια μου με νερό και σαπούνι ή τρίβω καλά με αλκοολούχο αντισηπτικό.



Δεν μοιράζομαι τη μάσκα μου.

Η μάσκα δεν προσφέρει καμιά προστασία όταν τη φοράς όπως φαίνεται παρακάτω .... Αντιθέτως μπορεί να είναι επικίνδυνη



# Φροντίζω τη μάσκα μου

- Πλένω τη μάσκα στο πλυντήριο ή στο χέρι με νερό σε θερμοκρασία μεγαλύτερη από 60 °C και απορρυπαντικό.



- Απλώνω τη μάσκα να στεγνώσει.



- Σιδερώνω πολύ καλά.



- Ελέγχω αν η μάσκα μου είναι φθαρμένη ή σχισμένη.



- Φορώ πάντα καθαρή μάσκα.

- Έχω μαζί μου τουλάχιστον δύο μάσκες προστατευμένες την καθεμία στο δικό της σακουλάκι.

