

# Μερικές προτάσεις κατά τη διάρκεια παραμονής μας στο σπίτι λόγω των προληπτικών μέτρων για τον κορωνοϊό - Covid-19

Για μαθητές Γυμνασίου



**Εκφράζουμε** και μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας. Η ανησυχία, ο φόβος, ο θυμός και το άγχος είναι φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις.

**Συμμετέχουμε** στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες (online μαθήματα)

**Επικοινωνούμε** με τους φίλους μας και διατηρούμε την επαφή μαζί τους,

**Φροντίζουμε** τον εαυτό μας:

- ✓ Τηρούμε τους κανόνες υγιεινής
- ✓ Ξεκουραζόμαστε και κοιμόμαστε καλά
- ✓ Τρώμε υγιεινά
- ✓ Γυμναζόμαστε στο σπίτι
- ✓ Πίνουμε πολύ νερό

**Αξιοποιούμε** τον ελεύθερο χρόνο μας:

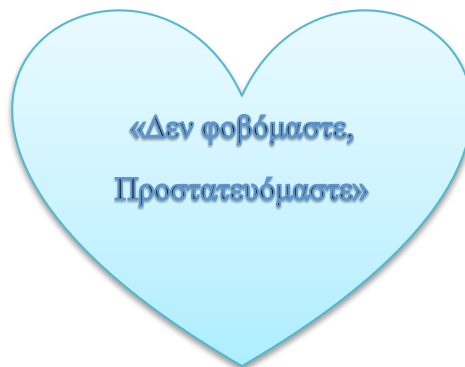
- ✓ Παίζουμε με το κατοικίδιό μας
- ✓ Παίζουμε επιτραπέζια με την οικογένειά μας
- ✓ Διαβάζουμε βιβλία
- ✓ Ακούμε μουσική
- ✓ Συμμαζεύουμε τον προσωπικό μας χώρο

**Αν νιώθουμε πως τα συναισθήματά μας επηρεάζουν έντονα την καθημερινότητά μας και τη σωματική μας υγεία, τότε ζητούμε βοήθεια ειδικού.**

## Μερικές προτάσεις κατά τη διάρκεια παραμονής μας στο σπίτι λόγω των προληπτικών μέτρων για τον κορωνοϊό - Covid-19

### Μέτρα προφύλαξης από τον Κορονοϊό:

- Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα.
- Αποφεύγουμε να αγγίζουμε με τα χέρια μας, τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μας.
- Όταν βήχουμε ή φταρνίζομαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντιλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας.
- Απορρίπτουμε το χαρτομάντιλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο.
- Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα και ιδιαίτερα με ηλικιωμένους ή άτομα με χρόνια νόσο.



### Για περισσότερες πληροφορίες:

Δαμιανίδου Κωνσταντίνα, Ψυχολόγος  
[konstantinadamianidou@gmail.com](mailto:konstantinadamianidou@gmail.com)

Κοπάντση Χριστίνα, Κοινωνική Λειτουργός  
[chrikopa103@gmail.com](mailto:chrikopa103@gmail.com)