**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ**

Φοράω τη μάσκα για να προστατεύσω **εσένα**

Φοράς τη μάσκα για να προστατεύσεις **εμένα**

Φοράμε τη μάσκα για να προστατευτούμε και **οι δύο**

**Γιατί οι άνθρωποι φορούν μάσκες;**

• Ο νέος κορωνοϊός ή αλλιώς SARS- CoV-2 μπορεί να προκαλέσει λοίμωξη του αναπνευστικού ή άλλες σοβαρές εκδηλώσεις.

• Η λοίμωξη αυτή μπορεί να μην προκαλέσει συμπτώματα ή τα συμπτώματα να είναι πολύ ήπια. Μερικοί όμως άνθρωποι, κυρίως αυτοί που είναι υψηλού κινδύνου (όπως είναι οι μεγάλης ηλικίας άνθρωποι) μπορεί να νοσήσουν πολύ σοβαρά, να χρειαστούν μακρόχρονη νοσηλεία στο νοσοκομείο ή να κινδυνεύσει και η ζωή τους.

• Παρά το γεγονός ότι κυρίως νοσούν σοβαρά άτομα που έχουν και άλλα προβλήματα υγείας ή είναι μεγάλης ηλικίας, καμιά φορά μπορεί να αρρωστήσουν βαριά ακόμα και παιδιά ή νεαρά άτομα που δεν έχουν πρόβλημα υγείας.

• Ακόμη και άτομα που δεν έχουν συμπτώματα μπορούν να μεταδώσουν τον ιό μέσω των σταγονιδίων που εκπέμπονται όταν μιλούν, φωνάζουν, τραγουδούν και ιδιαίτερα όταν φτερνίζονται ή βήχουν.

• Η μετάδοση του ιού είναι πολύ εύκολη όταν η απόστασή μας είναι μικρότερη από το ενάμιση μέτρο.

**Γιατί η μάσκα είναι ένα σημαντικό όπλο για να περιορίσουμε τη διασπορά του νέου κορωνοϊού;**

* ΓΙΑΤΙ περιορίζει την έκθεση μας στα σταγονίδια που εκπέμπουν αυτοί που έχουν κολλήσει και «φιλοξενούν» τον ιό στον φάρυγγά τους. Έτσι μας προφυλάσσει από το να κολλήσουμε τον ιό.
* ΓΙΑΤΙ προστατεύει τους γύρω μας από εμάς που μπορεί να έχουμε κολλήσει αλλά δεν το ξέρουμε επειδή νιώθουμε καλά
* ΓΙΑΤΙ η χρήση μάσκας από όλους μας θα αποτρέψει νέο μεγάλο κύμα πανδημίας και την ανάγκη για τη λήψη αυστηρών περιοριστικών μέτρων στην περιοχή όπου ζούμε.
* ΓΙΑΤΙ η μάσκα, η διατήρηση της απόστασης και η υγιεινή των χεριών είναι το χρυσό τρίπτυχο για να συνεχίσουμε τη ζωή μας

Η επιστροφή στο σχολείο υπό τις τρέχουσες συνθήκες, θα γίνει με αρκετές αλλαγές. Είναι σημαντικό να δοθεί ο απαραίτητος χρόνος για προετοιμασία των μαθητών για την επάνοδο στο σχολείο, προκειμένου να προετοιμάσουν οι γονείς αλλά και οι εκπαιδευτικοί τα παιδιά. Είναι σημαντικό να υιοθετηθεί μια νέα ρουτίνα προσομοιωμένη στις συνθήκες που θα υιοθετηθούν στο σχολείο. Ακόμη θα χρειαστεί να σχεδιαστούν δραστηριότητες ψυχικής αποφόρτισης. Η ψυχική αποφόρτιση μπορεί να προσφέρει μια εστιασμένη στο συναίσθημα ικανότητα αντιμετώπισης της κατάστασης, καθώς επιτρέπει στην έκφραση ιδεών και συναισθημάτων σε ένα ψυχολογικά ασφαλές περιβάλλον. Οι αντιδράσεις του κάθε ατόμου είναι προσωπικές.

**Χαρά Ποζουκίδου**

**Ψυχολόγος-Εκπ.Ψυχοθεραπεύτρια**