

Θέμα: Οδηγίες προφύλαξης από τον κορωνοϊό

Αγαπητοί γονείς / κηδεμόνες,

Έσο έτοιμος: Ο Οδηγισμός πάντοτε έτοιμος, αξιοποιεί την ενημέρωση και οργανώνει την πρόληψη με στόχο το καλό όλων γύρω μας. Καθημερινά πλημμυρίζομαστε από πολυάριθμες πληροφορίες επίσημες ή αποπροσανατολιστικές.

Επειδή η γνώση είναι δύναμη!

Επειδή μόνο η ψυχραιμία φέρνει τα καλύτερα αποτελέσματα!

Κι επειδή τα μέλη του Σώματος Ελληνικού Οδηγισμού, που έχουν αντιμετωπίσει ποικίλες έκτακτες συνθήκες, γνωρίζουν ότι μόνο η καλή οργάνωση και ο συντονισμός οδηγεί στην επιτυχία κάθε προσπάθειας.

Γι αυτό προετοιμαζόμαστε, ενημερωνόμαστε έγκαιρα και έγκυρα, ενημερώνουμε τους γύρω μας, δε χάνουμε την ψυχραιμία μας και αντιμετωπίζουμε την κατάσταση με σοβαρότητα.

Όπως επισημαίνει η επιστημονική κοινότητα, ο 2019–nCoV μεταδίδεται κυρίως μέσω της επαφής με ασθενή, μέσω σταγονιδίων τα οποία παράγονται όταν ο ασθενής βήχει ή φταρνίζεται ή μέσω σταγονιδίων από τη σίελο ή από τη ρινική κοιλότητα. Για την αποφυγή μετάδοσης είναι πολύ σημαντική η εφαρμογή μέτρων ατομικής υγιεινής.

Καθοριστικοί παράγοντες για την ενίσχυση του οργανισμού μας είναι: η σωστή διατροφή πλούσια σε βιταμίνες, η ξεκούραση, η άσκηση και η αισιοδοξία.

Καθημερινά αντικείμενα που είναι πιο πιθανό να μεταδώσουν ιούς και τον κορωνοϊό:

Κινητό τηλέφωνο

Τηλεχειριστήριο TV

Πληκτρολόγιο υπολογιστή (ειδικά σε κοινόχρηστα γραφεία εργασίας)

Κούπες, καφετιέρες, στυλό και γενικά κάθε αντικείμενο στους χώρους εργασίας

Νομίσματα και χαρτονομίσματα

Τραπεζικές κάρτες πληρωμής

Μηχανήματα αυτόματης τραπεζικής συνδιαλλαγής (ATM)

Μηχανήματα πληρωμής τύπου POS

Λαβές από τα καρότσια στο σουπερμάρκετ

Κουμπιά στο ασανσέρ

Χειρολαβές στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς

Σύμφωνα με τις οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας:

1. Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνη και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα. Γενικά αποφεύγουμε να αγγίζουμε με τα χέρια μας, τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μας.
2. Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντιλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας.
3. Απορρίπτουμε το χαρτομάντιλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο.
4. Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές (απόσταση τουλάχιστον 1m) 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. Σε τέτοια περίπτωση, αυτονόητα, αποφεύγουμε και τον συγχρωτισμό και τη συμμετοχή μας σε μαζικές δραστηριότητες.
5. Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή και έχουμε ταξιδιωτικό ιστορικό σε πληττόμενη περιοχή, επικοινωνούμε με το γιατρό μας ή με τον ΕΟΔΥ (τηλ. 2105212054) και παραμένουμε σπίτι μας.
6. Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα κατά τη διάρκεια ταξιδιού, ενημερώνουμε αμέσως το πλήρωμα και αναζητούμε ιατρική βοήθεια.
7. Πλένουμε τα χέρια μας: όταν μαγειρεύουμε, όταν φροντίζουμε ασθενείς, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα.
8. Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την πληροφόρησή μας.
9. Καθαρίζουμε τακτικά τα κοινόχρηστα αντικείμενα ή πριν τα αγγίξουμε, χρησιμοποιώντας υγρά αλκοολούχα μαντιλάκια καθαρισμού.
10. Παραμένουμε κατ' οίκον και απέχουμε από την παρακολούθηση μαθημάτων ή την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού

Τα Αρχηγεία των Ομάδων παρακολουθούν στενά τις εξελίξεις γύρω από το θέμα καθώς και τις οδηγίες και κατευθύνσεις που θα δοθούν από την πολιτεία. Επίσης τηρούν με υπευθυνότητα τους απαιτούμενους όρους υγιεινής και εφόσον κριθεί ότι διαφοροποιείται η κατάσταση, θα δοθούν έγκαιρα νεότερες οδηγίες προς όλους. Στο πλαίσιο αυτό, παρακαλούμε να μας ενημερώσετε, αν υπάρξει πιθανότητα κρούσματος στον περίγυρό σας.

Ας έχουμε, λοιπόν, το νου μας αλλά και το κεφάλι ψηλά, με χαμόγελο!