



Σχολική Υγιεινή

Αναστασία Στατήρη,
Σχολική Νοσηλεύτρια
5ο Δημοτικό Σχολείο
Π. Φαλήρου

Το σχολείο αποτελεί...

- Θεσμό μετάδοσης πολιτιστικών αγαθών,
- χώρο παροχής γνώσης και αγωγής, χώρο καλλιέργειας δεξιοτήτων, κοινωνικοποίησης και επικοινωνίας, χώρο παιχνιδιού και εκδηλώσεων, εργαστήριο προετοιμασίας για τη ζωή,
- χώρο εργασίας εκατοντάδων εκπαιδευτικών και λοιπού προσωπικού.

Συνεπώς, κύριος ρόλος του σχολείου είναι να παρέχει ένα ασφαλές και υγιεινό περιβάλλον, όπου:

1. η προαγωγή της υγείας,
2. η εξάλειψη των παραγόντων κινδύνου και
3. η πρόληψη της νόσου και του ατυχήματος θα αποτελούν σημαντικές προτεραιότητες.



Τι είναι ασθένεια;

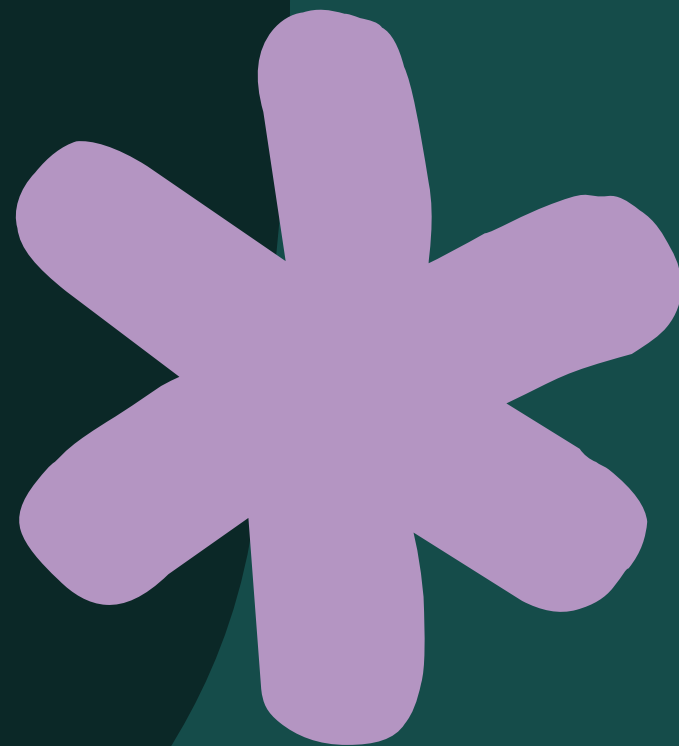
Ασθένεια είναι το αποτέλεσμα μιας επιβλαβούς αλληλεπίδρασης μεταξύ:

- του ατόμου,
- ενός παθολογικού-αιτιολογικού παράγοντα,
- του περιβάλλοντος.



Ορολογία

- Λοιμώδη ή Μεταδοτικά ονομάζονται τα νοσήματα που οφείλονται σε ζωντανούς μικροοργανισμούς ή σε τοξικά προϊόντα τους.
- Μολυσματικά ή Κολλητικά ονομάζονται τα νοσήματα που μεταδίδονται άμεσα από άνθρωπο σε άνθρωπο.
- Μόλυνση είναι η εγκατάσταση, ανάπτυξη ή πολλαπλασιασμός του λοιμογόνου παράγοντα (αιτίου) στο σώμα ενός ανθρώπου. Μπορεί να εξελιχθεί σε λοίμωξη ή να παραμείνει κλινικά αφανής (χωρίς συμπτώματα).



Τρόποι μετάδοσης λοιμωδών νοσημάτων

- **Λοιμώξεις αναπνευστικού συστήματος:** μεταδίδονται από 1) τα σταγονίδια (π.χ. γρίπη, μηνιγγίτιδα) και 2) τον αέρα (π.χ. φυματίωση).
- **Λοιμώξεις πεπτικού συστήματος:** μεταδίδονται από 1) τις μολυσμένες τροφές, 2) το μολυσμένο νερό (π.χ. χολέρα), 3) τα μολυσμένα αντικείμενα/επιφάνειες (π.χ. σαλμονέλα), 4) τα ακάθαρτα χέρια (π.χ. ηπατίτιδα Α).
- **Λοιμώξεις δέρματος και βλεννογόνων:** μεταδίδονται από 1) τραύματα, 2) το δάγκωμα ή τσίμπημα εντόμων (π.χ. ελονοσία), 3) τη σεξουαλική επαφή (π.χ. ηπατίτιδα Β), 4) τα ιατρικά εργαλεία (π.χ. ηπατίτιδα C), 5) την άμεση και έμμεση επαφή με μολυσμένα αντικείμενα (π.χ. ψύρα).



Είναι γεγονός...

- Τα παιδιά είναι πιθανότερο να έρχονται σε επαφή με μικροοργανισμούς, που προκαλούν μεταδοτικές ασθένειες, όταν βρίσκονται σε χώρους συνάθροισης, παρά όταν βρίσκονται στο περιβάλλον του σπιτιού τους.
- Στα σχολεία οι λοιμώξεις από άτομο σε άτομο είναι πολύ συχνές και η μετάδοσή τους ευνοείται, καθώς οι μαθητές εκεί βρίσκονται σε στενή επαφή και μοιράζονται υλικά και εξοπλισμό.
- Σύμφωνα με το CDC, τα λοιμώδη νοσήματα ευθύνονται για τα εκατομμύρια των σχολικών ημερών, που χάνονται κάθε χρόνο από το Νηπιαγωγείο έως το Λύκειο σε δημόσια σχολεία των ΗΠΑ.
- Επίσης, σχεδόν 22 εκατομμύρια ημερών του σχολείου, που χάνονται κάθε χρόνο, οφείλονται μόνο σε κρυολογήματα, ενώ τα 38 εκατομμύρια σχολικών ημερών χάνονται κάθε χρόνο, λόγω του ιού της γρίπης.

Παιδικές λοιμώξεις αναπνευστικού συστήματος

- Συχνότερες οι ιογενείς λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος.
- Οι συχνότερες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος είναι: η γρίπη, η ιλαρά, η παρωτίτιδα, η ανεμευλογιά και η ερυθρά.
- Μεγαλύτερη μεταδοτικότητα εμφανίζουν: ο κοκκύτης, η ιλαρά και η ανεμευλογιά.



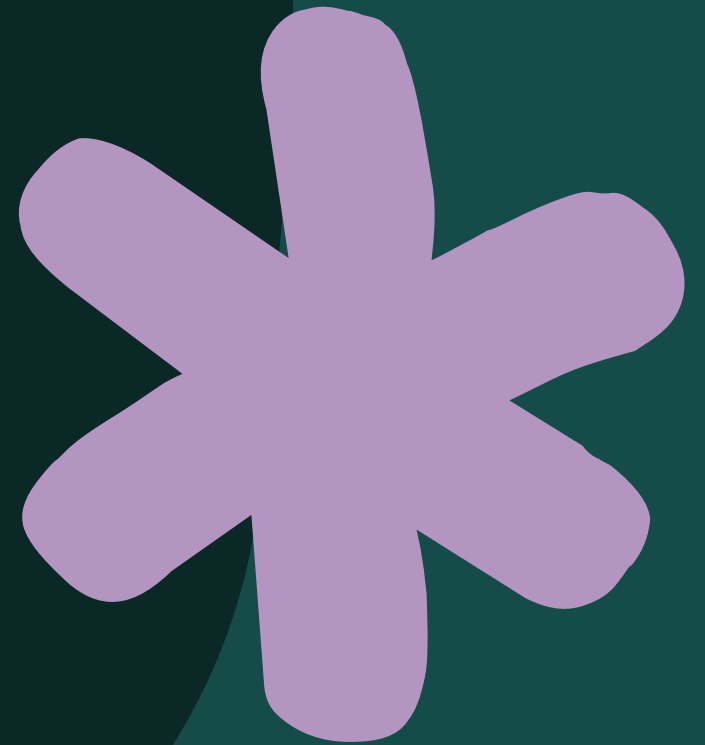


Μέτρα πρόληψης λοιμωδών νοσημάτων στα σχολεία

- ατομική Υγιεινή
- καλό πλύσιμο των χεριών και η αποφυγή επαφής τους με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα
- εφαρμογή εμβολιασμών σύμφωνα με το Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμού
- ορθολογική χρήση των αντιβιοτικών
- διαμόρφωση και διατήρηση καθαρού και υγιεινού σχολικού περιβάλλοντος

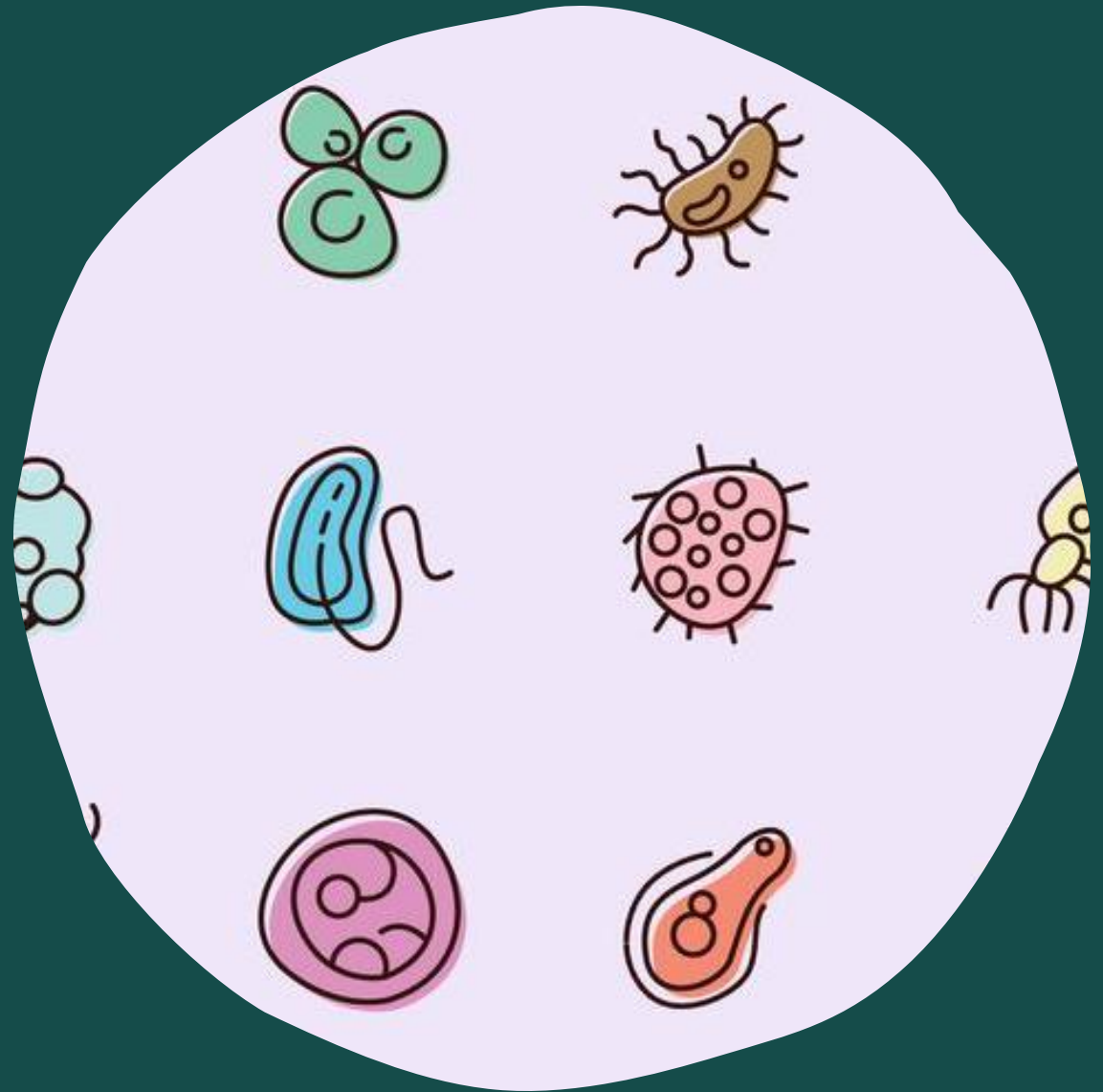
Μέτρα διαμόρφωσης καθαρού και υγιεινού σχολικού περιβάλλοντος

- Συστηματικός και επαρκής αερισμός των αιθουσών, κυρίως στα διαλείμματα.
- Προσεκτικός και συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών και των εμφανώς λερωμένων αντικειμένων, που χρησιμοποιούνται συχνά, με κοινά καθαριστικά ή απολυμαντικά, όπως αλκοολούχο διάλυμα.
- Καθαρισμός των αντικειμένων και των επιφανειών, που ήρθε σε επαφή άρρωστο άτομο.
- Κάδοι απορριμμάτων με ποδοκίνητο καπάκι και πλαστική σακούλα μιας χρήσης.
- Αλκοολούχο διάλυμα, με αντλία έγχυσης και βάση.



Επιπλέον...

- Οι νιπτήρες θα πρέπει να διαθέτουν υγρό σαπούνι και χάρτινες πετσέτες μιας χρήσης.
- Τακτικός έλεγχος του συστήματος ύδρευσης και αποχέτευσης, ώστε να αποκαθίστανται άμεσα υπάρχουσες βλάβες.
- Διαχωρισμός των χώρων υγιεινής ανάλογα με το φύλο του μαθητή.
- Διατήρηση των επιθυμητών θερμοκρασιών στους σχολικούς χώρους.



Πρόληψη και Προφύλαξη



Η Πρόληψη αφορά σε όλα τα μέσα και μέτρα που λαμβάνουμε για να αντιμετωπίσουμε ένα αιτιολογικό παράγοντα πριν εμφανισθεί.

Προφύλαξη είναι όλα τα μέσα και μέτρα που λαμβάνουμε για να αντιμετωπίσουμε ένα αιτιολογικό παράγοντα όταν έχει εμφανισθεί. Σε περιόδους Επιδημιών και Πανδημιών, όπως αυτή που διανύουμε, τα μέτρα είναι προφυλακτικά.

Οδηγίες χρήσης τουαλέτας



Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει μόνο ένα άτομο κάθε φορά στην τουαλέτα.

Το δοχείο με το υγρό σαπούνι είναι γεμάτο.

Πλένετε τα χέρια με ιδιαίτερη επιμέλεια στις παλάμες και ανάμεσα στα δάκτυλα ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ τη χρήση της τουαλέτας.

Χρησιμοποιείτε χειροπετσέτες για το σκούπισμα των χεριών.

Μη χρησιμοποιείτε αερόθερμα μηχανήματα στεγνώματος χεριών.

Η εκκένωση της λεκάνης του αποχωρητηρίου θα πρέπει να γίνεται με κλειστό το καπάκι.

Θα πρέπει να γίνεται συνεχής φυσικός αερισμός του χώρου μέσω παραθύρων.



Χώρος διαλείμματος

- ειδικές σημάνσεις,
- επιτήρηση μαθητών από το εκπαιδευτικό προσωπικό αλλά και ατομική ευθύνη μαθητών,
- τήρηση αποστάσεων, τουλάχιστον 1,5 μέτρου,
- αποφυγή συνωστισμού,
- προαυλισμός ανά τάξη, σε συγκεκριμένες ώρες και
- ξεχωριστός χώρος προαυλισμού ανά τμήμα,
- υγιεινή των χεριών πριν και μετά το διάλειμμα,
- χρήση προστατευτικής μάσκας τόσο στους εσωτερικούς όσο και στους εξωτερικούς χώρους του σχολείου.



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ



1 ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ, Η΄ ΔΛΚΟΟΛΟΓΧΟ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΟ ΧΕΡΙΩΝ, ΠΡΙΝ ΑΓΓΙΞΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ



2 ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΡΝΑΜΕ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΜΑΣ



3 ΤΡΑΒΑΜΕ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΑΛΥΨΕΙ ΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΑΓΟΝΙΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΥΤΗ ΜΑΣ



4 ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΣΟ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ



5 ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ



6 ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟΥΣ 60°C ΜΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΗ ΣΙΔΕΡΩΝΟΥΜΕ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΗ

ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΚΙΣΜΕΝΕΣ ΜΑΣΚΕΣ



ΔΕΝ ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΤΑΝ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ



ΔΕΝ ΚΑΤΕΒΑΖΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟ ΠΗΓΟΥΝΙ



ΔΕ ΦΟΡΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΤΗ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΤΙΣ ΜΑΣΚΕΣ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΔΕΝ ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΑΛΛΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ

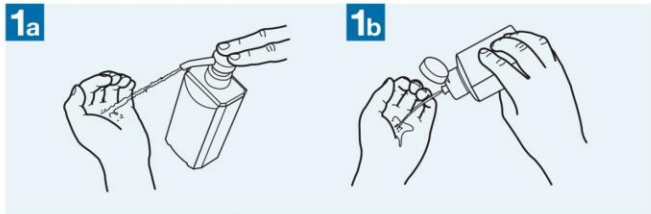
Σωστή χρήση μάσκας

<https://www.youtube.com/watch?v=GGmBlz0o5cM>

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

Εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό στα χέρια!
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα!

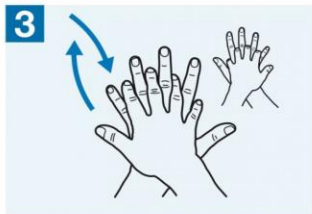
 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα



Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.



Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



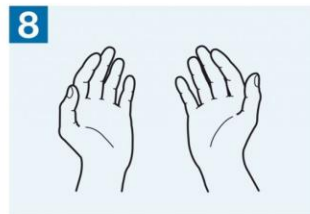
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΥΓΙΕΙΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

Υγιεινή των χεριών

<https://www.youtube.com/watch?v=AEyNFMajgVI>





Ένα μεγάλο ΜΠΡΑΒΟ..!

σε όλους τους μαθητές, εκπαιδευτικούς και
βοηθητικό προσωπικό του σχολείου για όσα
καταφέραμε ως τώρα...



Βιβλιογραφία

- <https://agogi.weebly.com/uploads/1/4/6/5/14657488/002.pdf>
- https://www.isathens.gr/images/PDFs/eisigisi_Koutis.pdf
- <https://eody.gov.gr/>