

Κορωνοϊός:

**Δεν φοβόμαστε,
Προστατευόμαστε**

Ασπίδα μας, η γνώση



**Πώς προστατευόμαστε
από τον Κορωνοϊό;**

**Οδηγίες προσαρμοσμένες
με τη μέθοδο Easy to Read**



**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Συγγραφείς	Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Α΄, ΙΕΠ Παπαμιχαλοπούλου Έρη (PhD) Ειδική Παιδαγωγός
Εικονογράφηση	Αβδίκου Χριστίνα
Γραφιστική επιμέλεια	Κομνηνού Δήμητρα

Η Κοινωνική Ιστορία αναπτύχθηκε από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής σε συνεργασία με το ΥΠΑΙΘ για την παροχή προσβάσιμων πληροφοριών για όλους και όλες αναφορικά με τον Κορωνοϊό, σύμφωνα με τις οδηγίες της Γενικής Γραμματείας Πολιτικής Προστασίας.



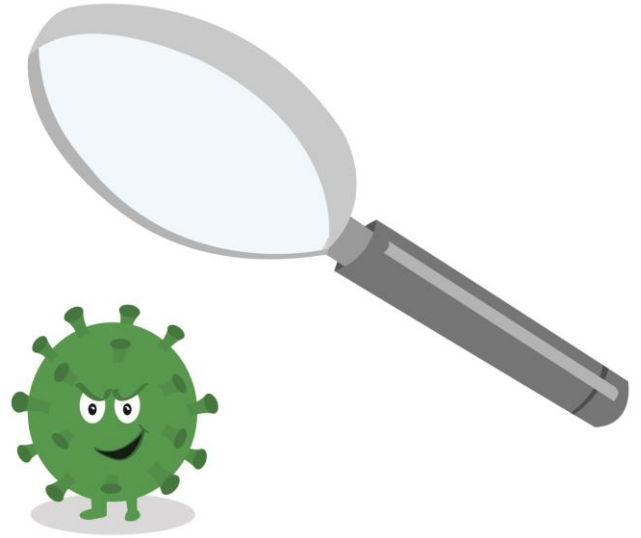
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ
Ιωάννης Αντωνίου
Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής
Αν. Τσόχα 36, 11521 Αθήνα τηλ.: 213 1335100
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: info@iep.edu.gr

1. Τι είναι ο Κορωνοϊός;

Ο ιός είναι ένα πολύ μικρό πλασματάκι που δεν μπορούμε να το δούμε με τα μάτια μας, κάτι σαν το μικρόβιο που μπαίνει στο σώμα μας.

Όταν βρίσκεται μέσα στον **οργανισμό**¹ μας, **μολύνει**² όσα περισσότερα κύτταρα μπορεί και έτσι αρρωσταίνουμε.

Υπάρχουν πολλά είδη ιών.
Ένα από αυτά ονομάζεται Κορωνοϊός.



2. Τι είναι πανδημία;

Όταν ένας άνθρωπος μολυνθεί από τον Κορωνοϊό, μπορεί να τον **μεταδώσει**³ σε κάποιον άλλον και εκείνος με τη σειρά του στον επόμενο και έτσι μπορεί να μεταφερθεί σε πάρα πολλά άτομα. Όταν τα άτομα που έχουν μολυνθεί είναι πάρα πολλά, τότε λέμε ότι έχουμε **πανδημία**. Η πανδημία μπορεί να γίνει επικίνδυνη.



¹ **οργανισμός** είναι το σώμα μας

² **μολύνει**: αρρωσταίνει

³ **μεταδίδω**: κολλάω

3. Πώς μεταδίδεται⁴ ο Κορωνοϊός;

Ο Κορωνοϊός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο πολύ εύκολα και γρήγορα, όταν κάποιος που έχει μολυνθεί:

- έρχεται πολύ κοντά με κάποιον άλλον χωρίς να φοράει μάσκα



- βήχει ή φτερνίζεται χωρίς να **καλύπτει**⁵ το στόμα και τη μύτη του



- **αγγίζει**⁶ κάποιον άλλον



⁴ **μεταδίδεται:** κολλάει ο ένας από τον άλλον

⁵ **καλύπτει:** σκεπάζει

⁶ **αγγίζει:** ακουμπάει

Τα κατοικίδια ζώα,
όπως η γάτα και ο σκύλος
δεν μεταδίδουν τον Κορωνοϊό στον άνθρωπο.



4. Ποια είναι τα συμπτώματα⁷, όταν έχουμε μολυνθεί από τον Κορωνοϊό;

Όταν ένας άνθρωπος μολυνθεί από τον Κορωνοϊό,
μπορεί να έχει:

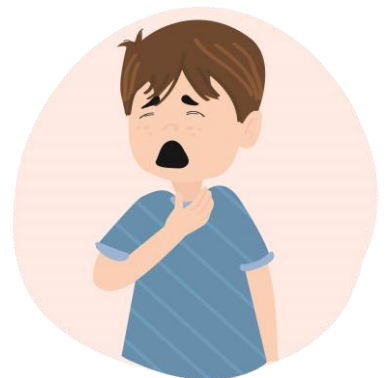
- πυρετό



- βήχα



- πόνο στο λαιμό



⁷ **συμπτώματα** είναι αυτά που νιώθω και μου δείχνουν ότι μπορεί να έχω κολλήσει τον ιό

- δυσκολία στην αναπνοή



- πόνο σε μερικά σημεία του σώματος, όπως οι αρθρώσεις



5. Πόσο επικίνδυνος είναι ο Κορωνοϊός;

Ο Κορωνοϊός μερικές φορές μπορεί να μας κάνει να αρρωστήσουμε σοβαρά και να χρειαστεί να πάμε στο νοσοκομείο.

Η μόλυνση από τον Κορωνοϊό μπορεί να γίνει πιο επικίνδυνη για κάποιους ανθρώπους που:

- έχουν ασθένειες οι οποίες προκαλούν δυσκολία στην αναπνοή ή άλλες σοβαρές ασθένειες
- είναι μεγάλοι σε ηλικία, όπως οι παππούδες και οι γιαγιάδες,

Γι' αυτό όλοι θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί.



6. Πώς προστατευόμαστε από τον Κορωνοϊό;

Μερικοί τρόποι για να προστατευτούμε από τον Κορωνοϊό είναι:

- να φοράμε μάσκα όταν βρισκόμαστε σε μέρη με πολύ κόσμο, όπως στο σχολείο, σε καταστήματα, στο θέατρο, στον κινηματογράφο κ.ά.



- όταν φτερνιζόμαστε, να **καλύπτουμε**⁸ το στόμα μας και τη μύτη μας με τον αγκώνα μας ή με ένα χαρτομάντηλο που αμέσως μετά το πετάμε στα σκουπίδια και στη συνέχεια να πλένουμε τα χέρια μας.



- να πλένουμε **συχνά**⁹ και πολύ καλά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό για **τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα**.¹⁰



⁸ **καλύπτουμε:** σκεπάζουμε

⁹ **συχνά:** πολλές φορές

¹⁰ **20 δευτερόλεπτα:** μετράω μέχρι το 20 ή δύο φορές μέχρι το 10

- όταν δεν μπορούμε να πλύνουμε τα χέρια μας να χρησιμοποιούμε συχνά κατά τη διάρκεια της μέρας **αντισηπτικό**¹¹ ή χαρτομάντηλα **μιας χρήσης**¹² με αλκοόλη.



- σε καμία περίπτωση να μην πίνουμε νερό από τη βρύση απευθείας με το στόμα.



- να αποφεύγουμε να **αγγίζουμε**¹³ τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μας. Όταν όμως χρειάζεται να το κάνουμε, θα πρέπει πρώτα πλύνουμε τα χέρια μας.



¹¹ **αντισηπτικό:** ειδικό υγρό που σκοτώνει τα μικρόβια

¹² **μιας χρήσης:** αυτά που χρησιμοποιώ μόνο μία φορά

¹³ **αγγίζουμε:** ακουμπάμε

- να μην ερχόμαστε κοντά σε ανθρώπους που είναι ή φαίνονται άρρωστοι, φτερνίζονται ή βήχουν.



- να μένουμε στο σπίτι όταν είμαστε άρρωστοι.



- να μην χρησιμοποιούμε τα ίδια μολύβια, στυλό και μαρκαδόρους με τα άλλα παιδιά.



- μπορούμε να καθαρίζουμε με **αντισηπτικό**¹⁴ ή χαρτομάντηλα μιας χρήσης¹⁵ το θρανίο μας και τα **αντικείμενα κοινής χρήσης**¹⁶, όπως ποντίκι και πληκτρολόγιο υπολογιστή, μπάλες κ.ά.



- όταν μπαίνουμε στο σπίτι βγάζουμε τα παπούτσια μας και το **πανωφόρι**¹⁷ μας, να πλένουμε καλά τα χέρια μας και να αλλάζουμε ρούχα.



- να φοράμε μάσκα προσώπου, όταν έχουμε ένα από τα συμπτώματα ή για να προστατευτούμε από κάποιον που έχει μολυνθεί από τον ιό.



¹⁴ **αντισηπτικό**: ειδικό υγρό που σκοτώνει τα μικρόβια

¹⁵ **μιας χρήσης**: αυτά που χρησιμοποιώ μόνο μία φορά

¹⁶ **αντικείμενα κοινής χρήσης**: είναι αυτά που πιάνουν και άλλοι άνθρωποι

¹⁷ **πανωφόρι**: είναι το μπουφάν, η ζακέτα, παλτό



Αν ακολουθήσουμε
τις παραπάνω οδηγίες,
θα είμαστε ασφαλείς!