

Οδηγίες ατομικής υγιεινής:

- **Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα** για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης από τον ιό.
- **Αποφυγή κοινής χρήσης** των μολυβιών, των στυλό, των μαρκαδόρων και άλλων **προσωπικών αντικειμένων**.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, **κάλυψη της μύτης και του στόματος** με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο. Το **χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο πρέπει να απορρίπτεται αμέσως** μετά τη χρήση τόσο από τα παιδιά όσο και από το προσωπικό μέσα στους κάδους απορριμμάτων.
- **Απαγορεύεται να πίνουμε νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα.**
- **Τακτικό πλύσιμο των χεριών** των φοιτητών και των εργαζομένων με υγρό σαπούνι και νερό. Ακολουθεί προσεκτικό **στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης** οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων.