



**ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΑΙ
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
1449 ΛΕΥΚΩΣΙΑ**

Αρ. Φακ.: Ι.Υ.21.11.008

Αρ. Τηλ. : 22605601

Αρ. Φαξ : 22771496

23 Ιανουαρίου 2025

Θέμα: Συστάσεις για προστασία για τους αναπνευστικούς ιούς στις σχολικές μονάδες

Επειδή παρατηρείται αυξημένη δραστηριότητα των αναπνευστικών ιών (κυρίως της γρίπης), τόσο στην Κυπριακή Δημοκρατία όσο και παγκόσμια, σάς προωθούνται σχετικές συστάσεις για προστασία από αναπνευστικούς ιούς για το προσωπικό, τους μαθητές και τους γονείς/κηδεμόνες.

Πέραν από τον εμβολιασμό, υπάρχουν μέτρα ατομικής προστασίας που μπορούν να ληφθούν την τρέχουσα περίοδο για να περιοριστεί ο κίνδυνος λοίμωξης από αναπνευστικούς ιούς τόσο εντός των σχολικών μονάδων όσο και κατά τις εξωσχολικές δραστηριότητες των μαθητών και του προσωπικού:

- Αποφύγετε ή περιορίστε τις επαφές σας όσο είναι δυνατό, με άτομα που ήδη νοσούν και έχουν συμπτώματα, ειδικά εάν ανήκετε σε ευπαθείς ομάδες
- Πλύνετε τακτικά και σχολαστικά τα χέρια με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα
- Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπο και συγκεκριμένα τα μάτια, τη μύτη και το στόμα (πύλες εισόδου των ιών στον οργανισμό) στις περιπτώσεις που δεν έχετε πλύνει προηγουμένως τα χέρια σας
- Χρησιμοποιήστε προστατευτική μάσκα όταν βρίσκεστε σε πολυσύχναστα μέρη όπου δεν είναι εφικτή η τήρηση αποστάσεων και σε κλειστούς χώρους όπου είναι πιθανόν να υπάρχουν άτομα με ενεργή συμπτωματολογία
- Εάν παρουσιάζετε συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού, αυτοπεριοριστείτε και παραμείνετε στο σπίτι για τουλάχιστον 24 ώρες μετά από την υποχώρησή τους
- Εάν παρουσιάζετε συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού (βήχα, φτέρνισμα), καλύπτετε το στόμα και τη μύτη με χαρτομάντιλο ή την εσωτερική περιοχή του αγκώνα. Επίσης, εφαρμόστε μετά το φτέρνισμα ή τον βήχα υγιεινή των χεριών με σαπούνι και νερό ή κάντε χρήση αλκοολούχου διαλύματος
- Πραγματοποιείτε καλό και τακτικό αερισμό των προσωπικών χώρων, της οικείας, της εργασίας και των τάξεων
- Εφαρμόζετε τακτική καθαριότητα και απολύμανση των επιφανειών εντός της τάξης καθώς και των αντικειμένων που πιθανόν να έχουν επιμολυνθεί από μικροοργανισμούς
- Εάν αισθάνεστε οποιαδήποτε συμπτώματα ασθένειας, αποφύγετε την επαφή με άλλα άτομα και συμβουλευτείτε έναν γιατρό/παιδιάτρο.