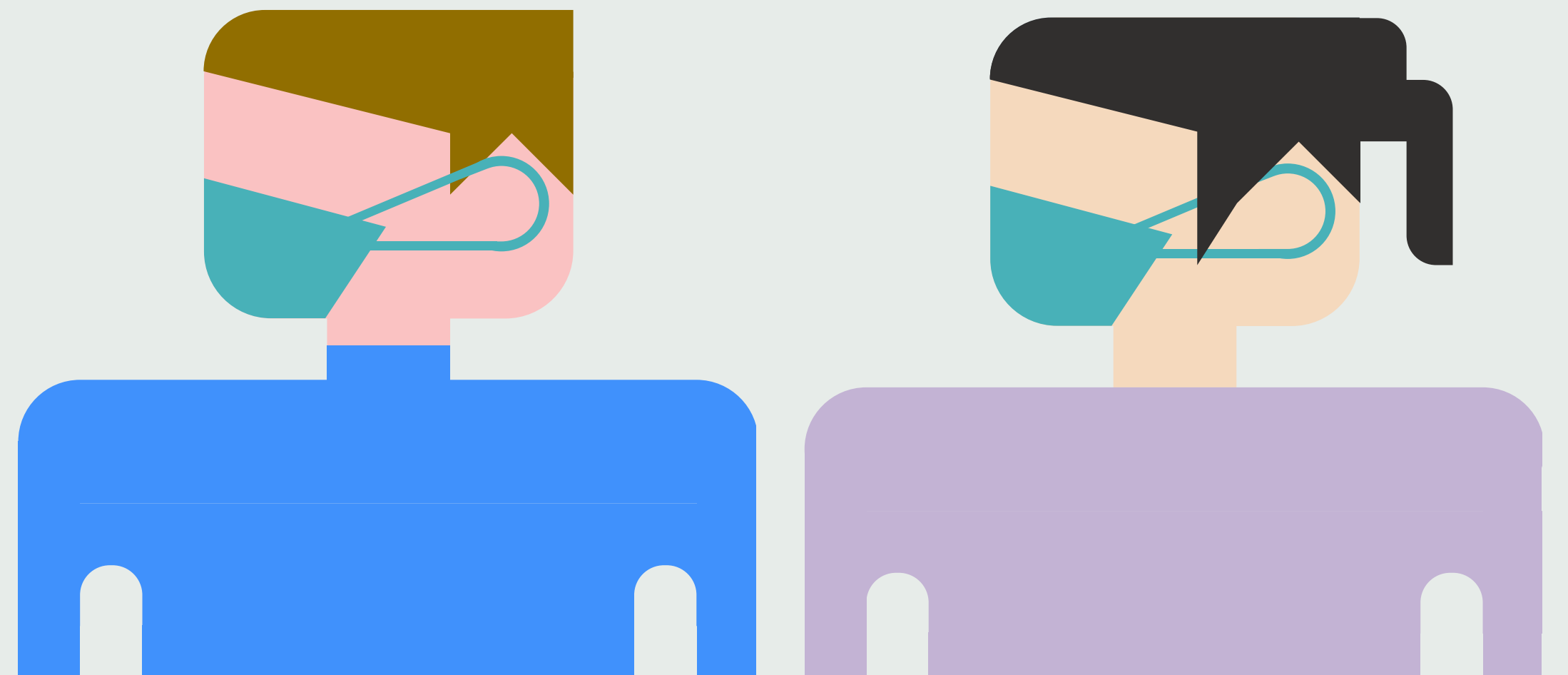
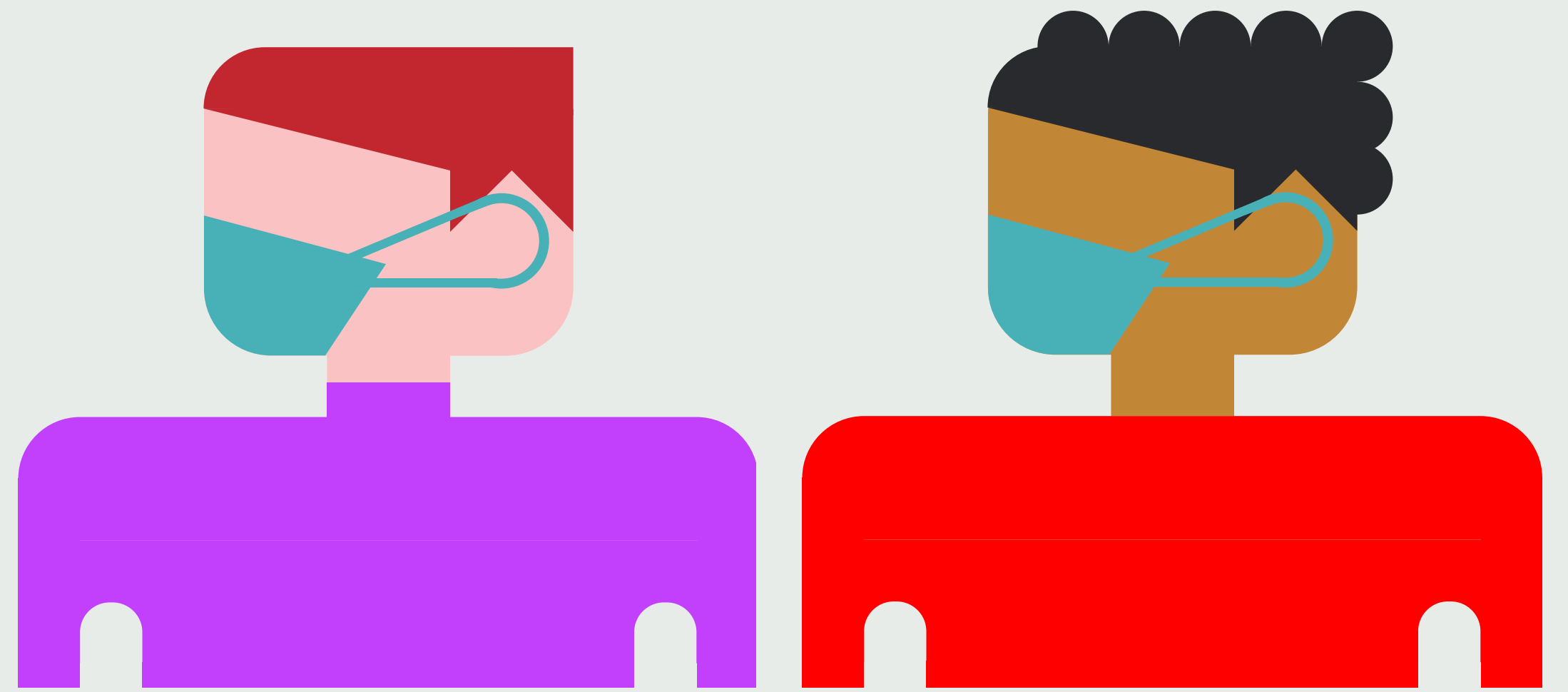


# «Προστατεύομαι από τον κορωνοϊό»

Μαθαίνω τις οδηγίες  
για να είμαι ασφαλής  
και υγιής!

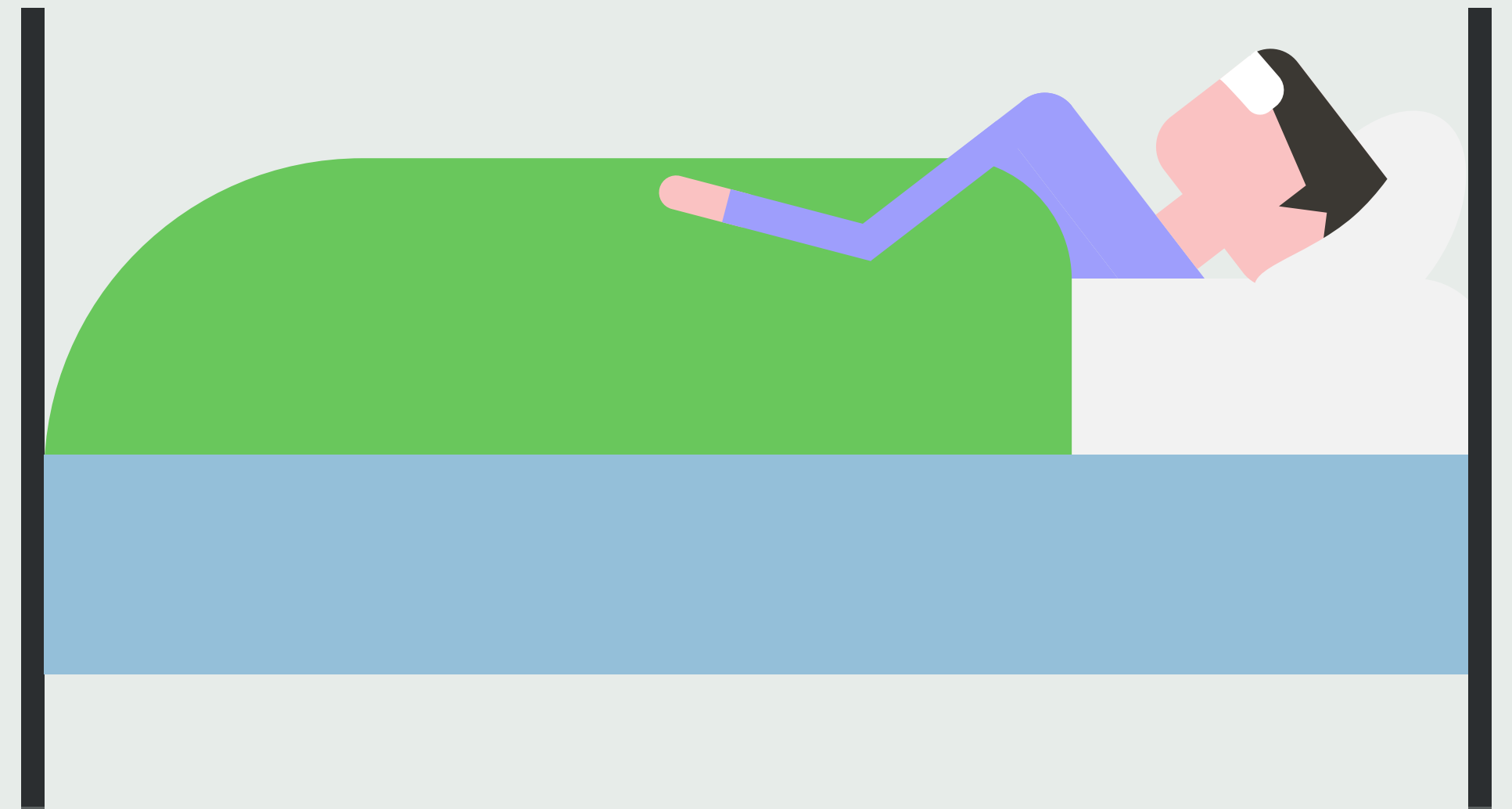
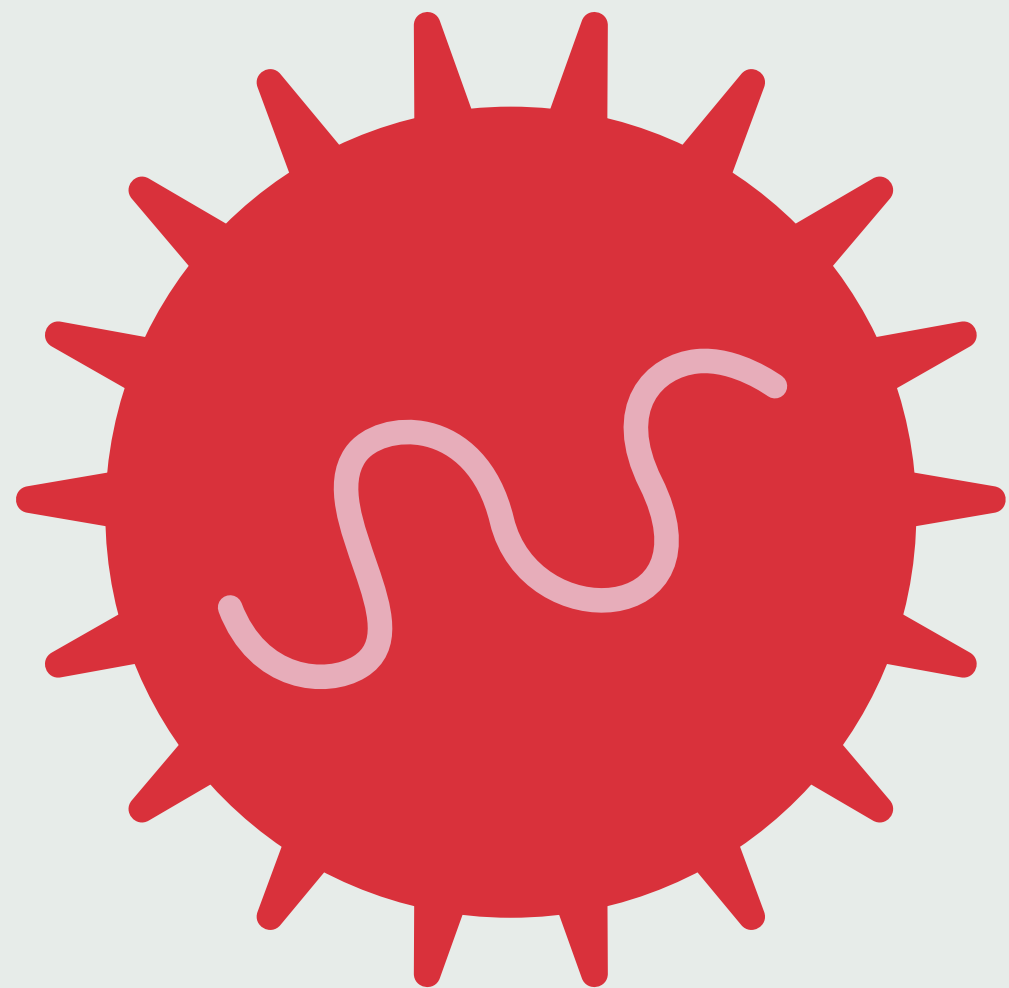


ONASSIS  
FOUNDATION

UNDER  
STAND  
AUTISM

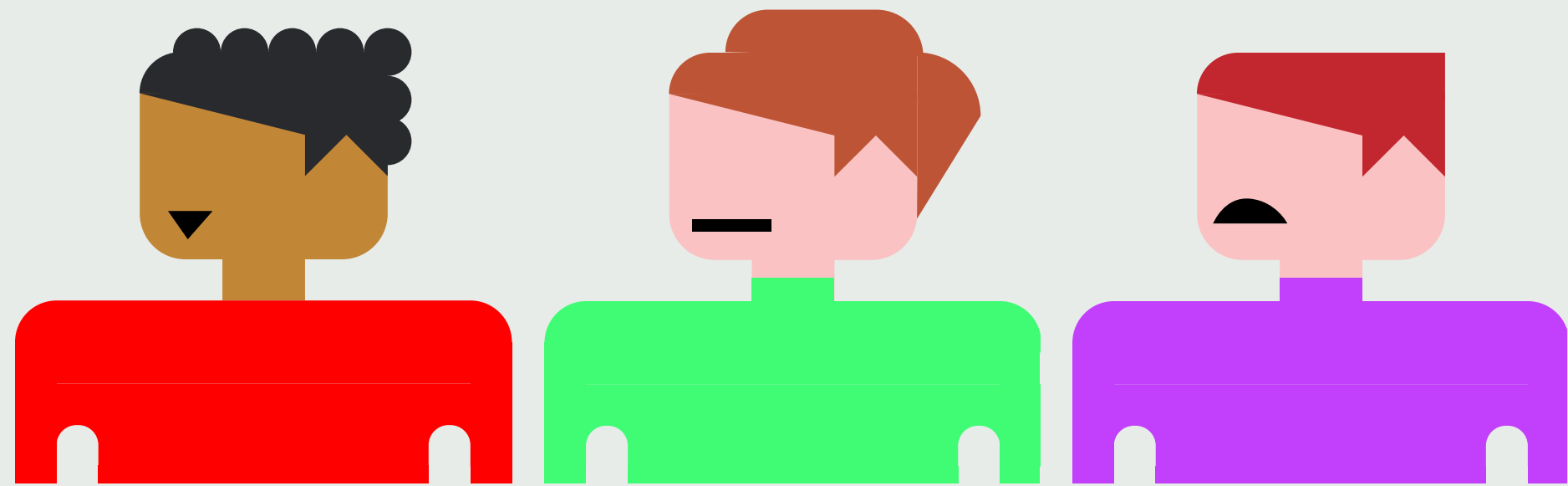
# Τι είναι ο κορωνοϊός;

Ο κορωνοϊός είναι ένας ιός (=μικρόβιο), που σε κάνει να νιώθεις άρρωστος, όπως όταν έχεις γρίπη ή κρυολόγημα.

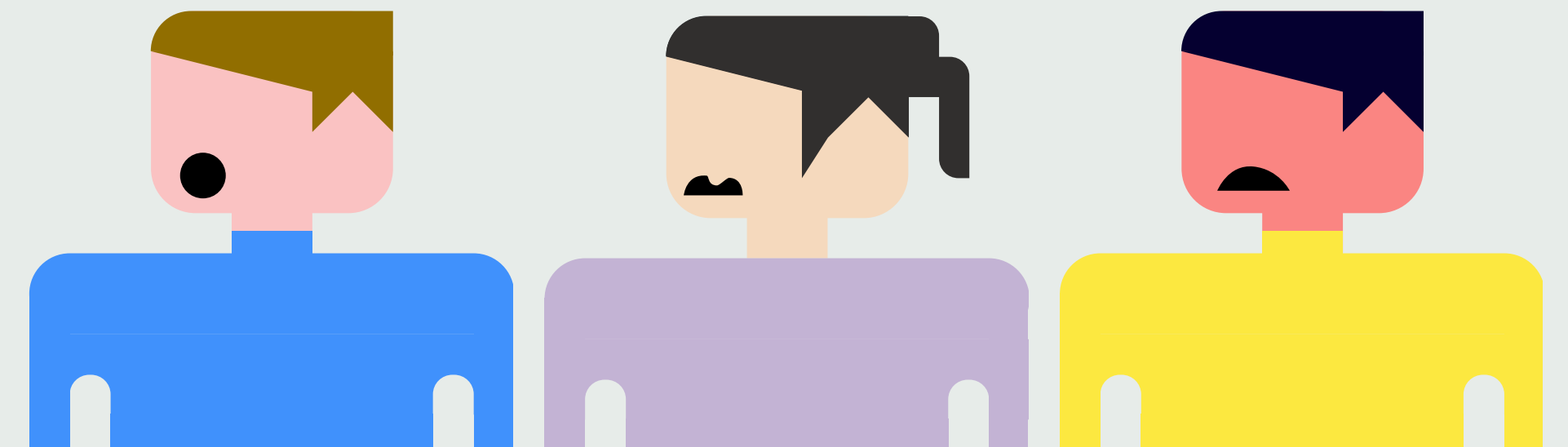
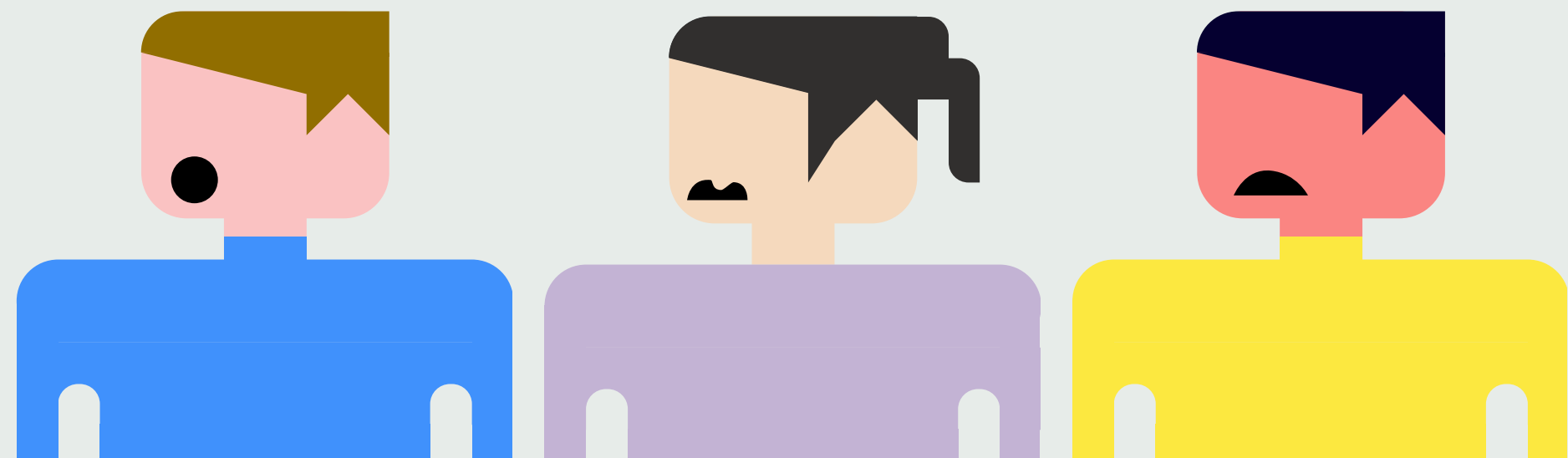
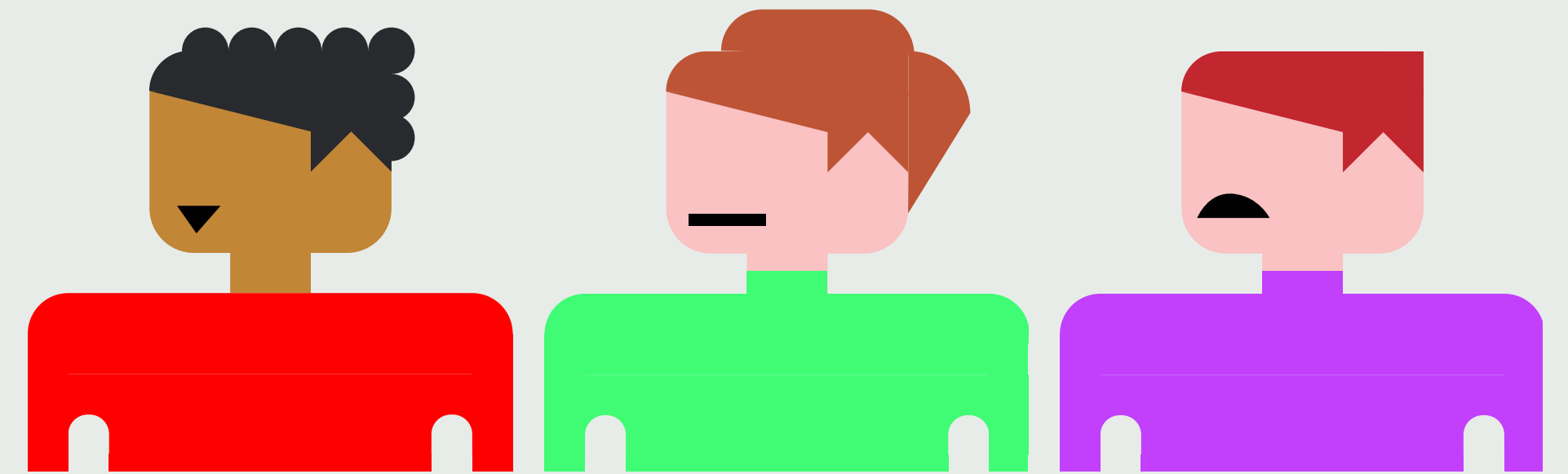


# Μερικές φορές...

όταν οι γονείς μου ακούν  
για τον κορωνοϊό νιώθουν...



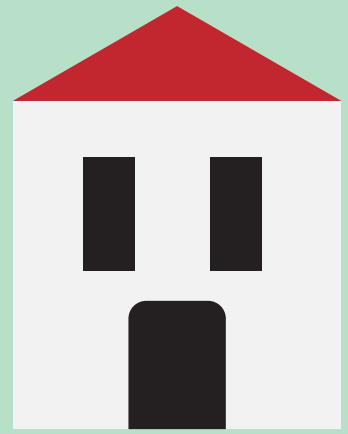
όταν εγώ ακούω για τον  
κορωνοϊό νιώθω...



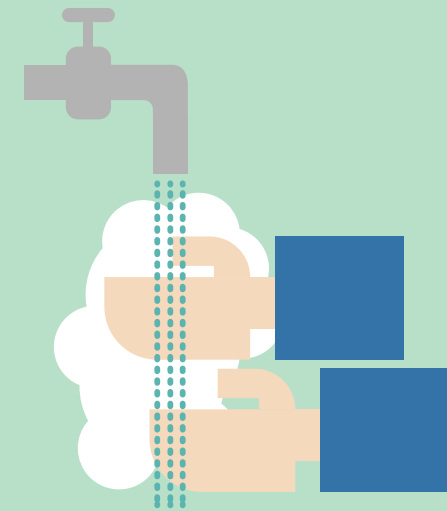
Αυτό είναι φυσιολογικό! ✓



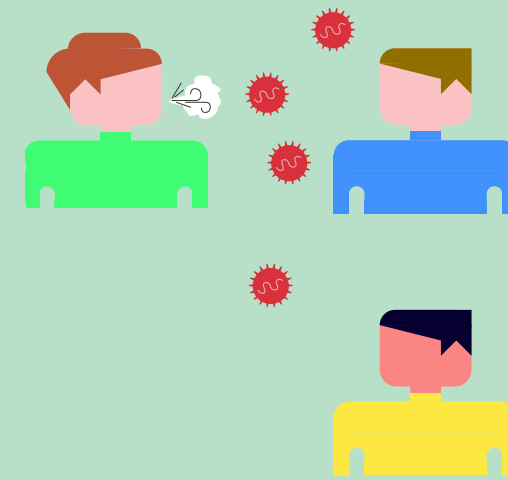
# Είναι σημαντικό να θυμάμαι ότι μπορώ να προστατευτώ από τον κορωνοϊό και να είμαι ασφαλής και υγιής! Αρκεί να κάνω υπομονή και να ακολουθώ τις οδηγίες των γιατρών!



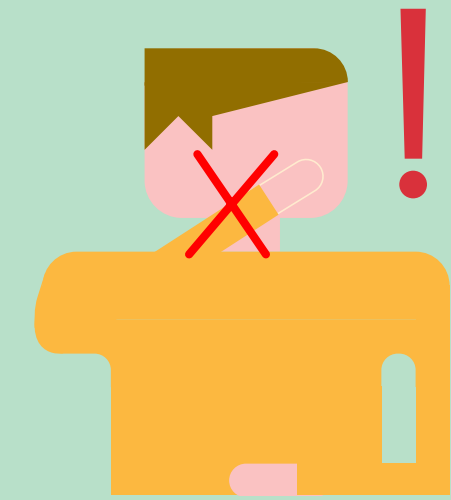
Μένουμε Σπίτι



Πλένω πολύ καλά και συχνά τα χέρια μου και βάζω αντισηπτικό!



Αποφεύγω να πλησιάζω άλλους!



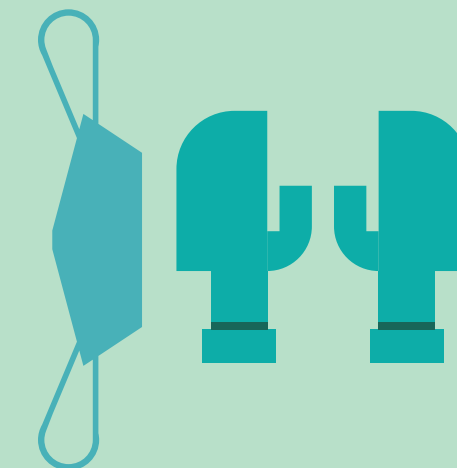
Αποφεύγω να ακουμπάω το πρόσωπό μου!



Πίνω πολύ νερό, τρώω φρούτα και λαχανικά.



Όταν μπαίνω στο σπίτι, φοράω καθαρά ρούχα.



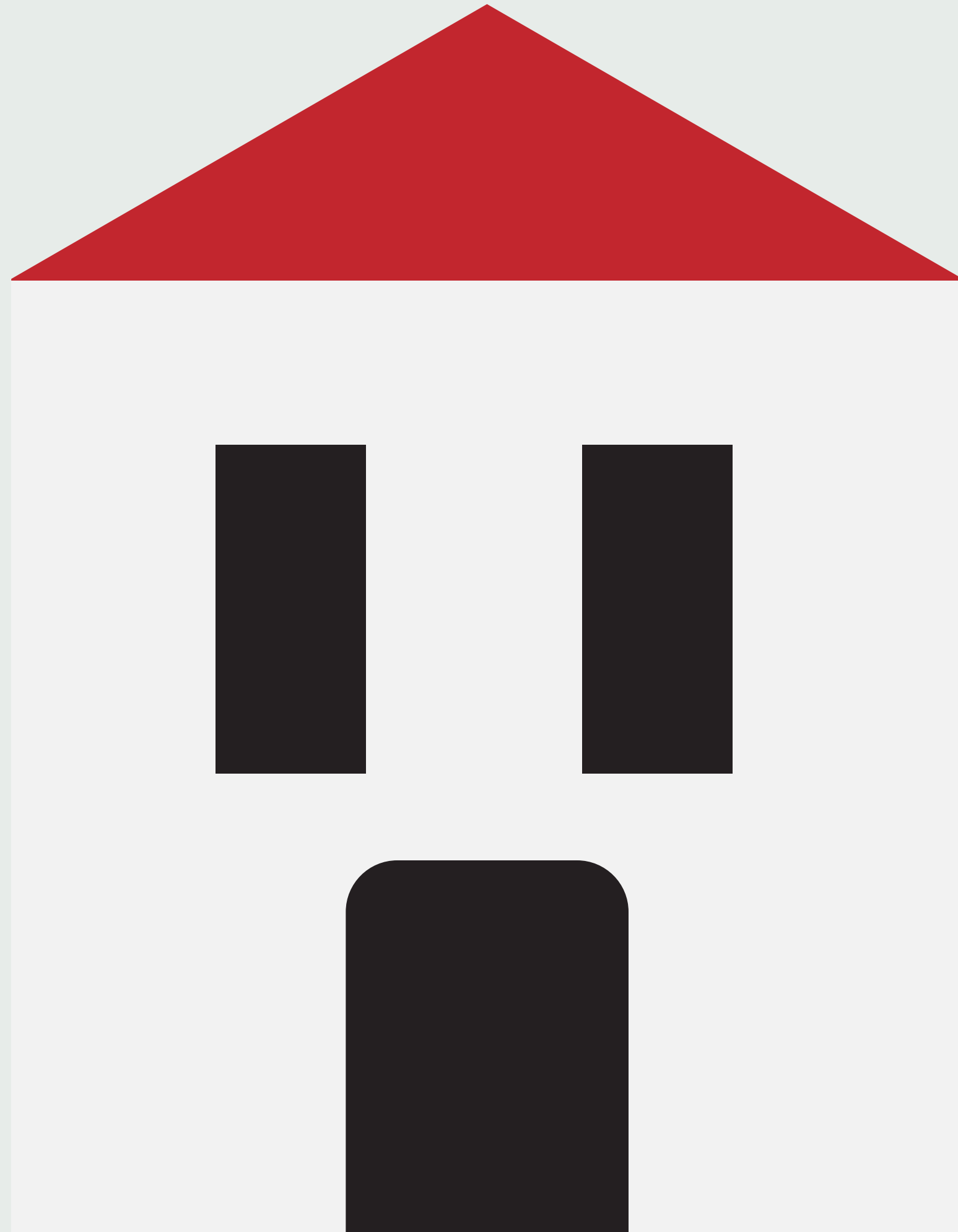
Φοράω μάσκα και γάντια, αν χρειαστεί!



Καθαρίζω το κινητό και τον υπολογιστή μου!

Οι γονείς μου και οι δασκάλες μου θα με βοηθήσουν να προστατευτώ από τον κορωνοϊό!

# 1) Μένουμε σπίτι για όσο χρειαστεί!



Όταν είμαι σπίτι με την  
οικογένειά μου μπορώ  
να...

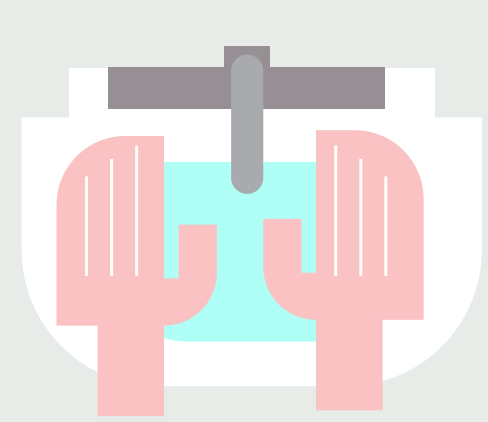
.....

.....

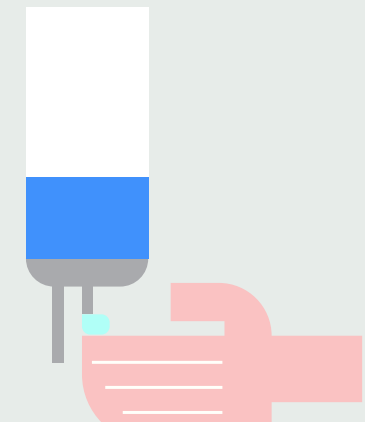
.....

.....

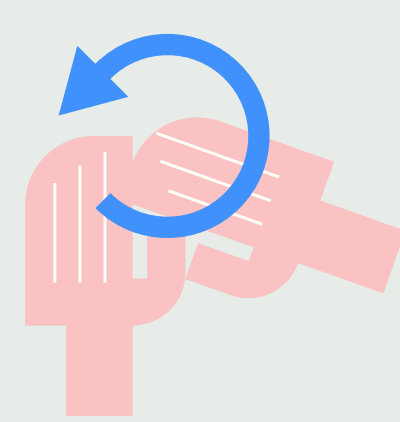
## 2) Πλένω πολύ καλά και συχνά τα χέρια μου με νερό και σαπούνι...



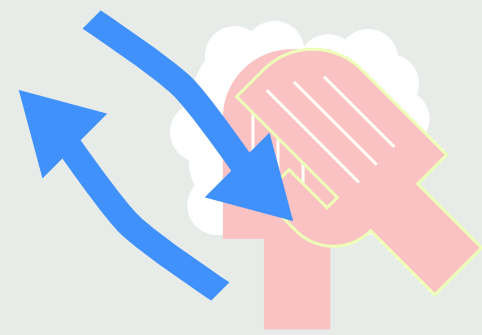
1. Βρέχουμε τα χέρια



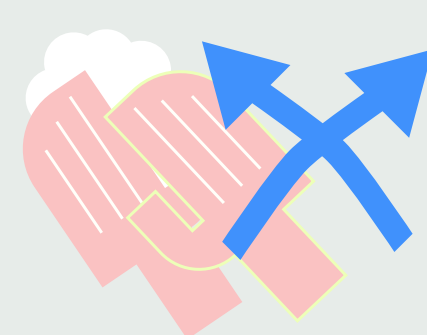
2. Βάζουμε σαπούνι



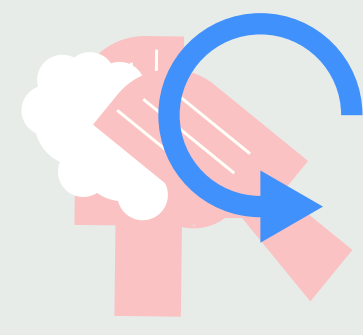
3. Τρίβουμε τις παλάμες



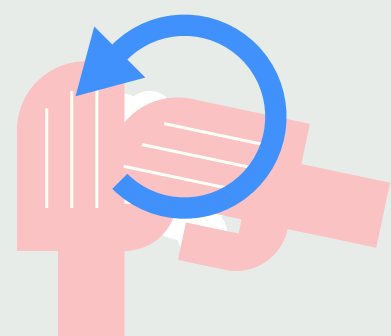
4. Τρίβουμε ανάμεσα στα δάχτυλα από πάνω



5. Τρίβουμε ανάμεσα στα δάχτυλα από κάτω



6. Τρίβουμε τους αντίχειρες



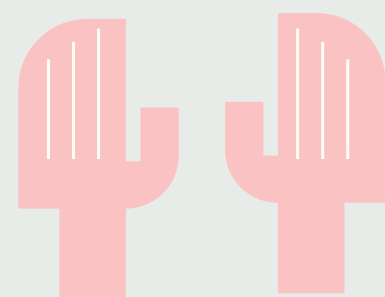
7. Τρίβουμε τα άκρα των δαχτύλων στις παλάμες



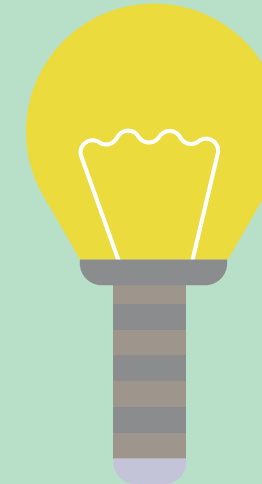
8. Ξεπλένουμε με νερό



9. Σκουπίζουμε με πετσέτα



10. Τώρα είναι καθαρά!



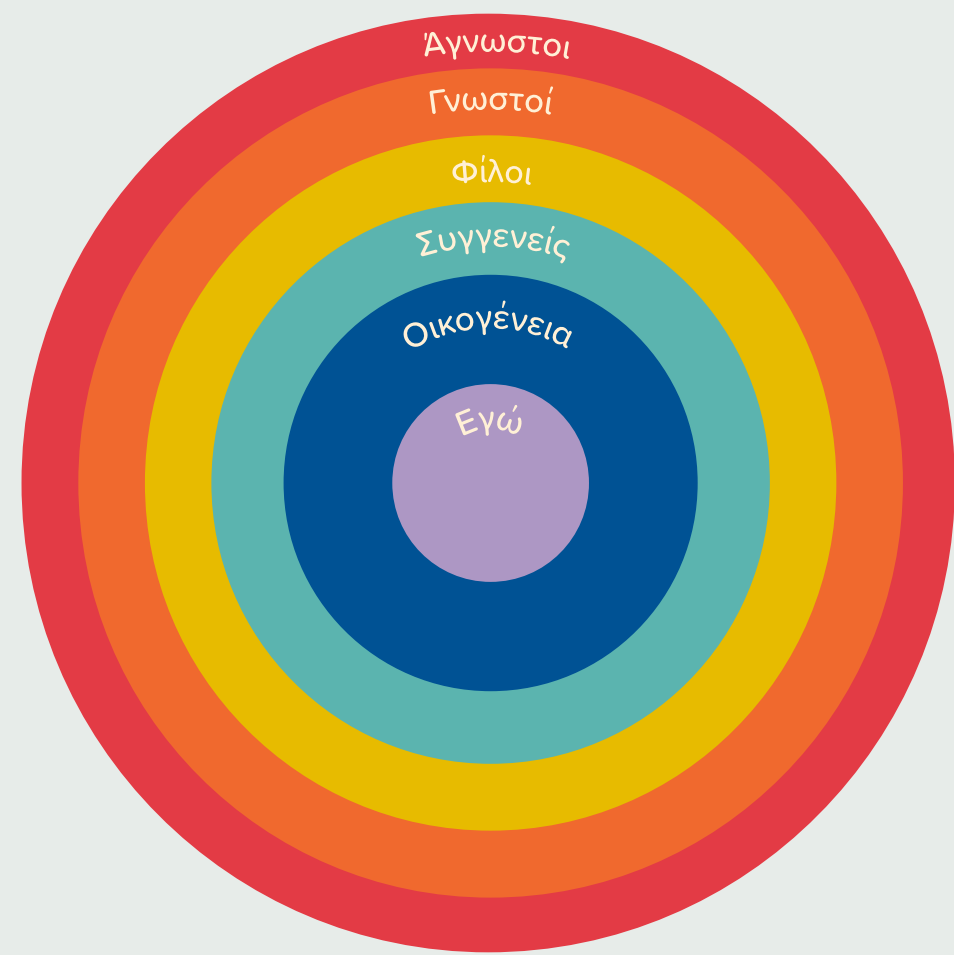
- Μετά την τουαλέτα
- Πριν το φαγητό
- Μετά το φαγητό
- Όταν μπαίνω μέσα στο σπίτι.

## ...και χρησιμοποιώ αντισηπτικό!



- Το αντισηπτικό είναι υγρό σαν το νερό και το οινόπνευμα.
- Βάζω στα χέρια μου αντισηπτικό και το αφήνω να στεγνώσει.
- Μετράω μέχρι το 6 για να στεγνώσει το αντισηπτικό.

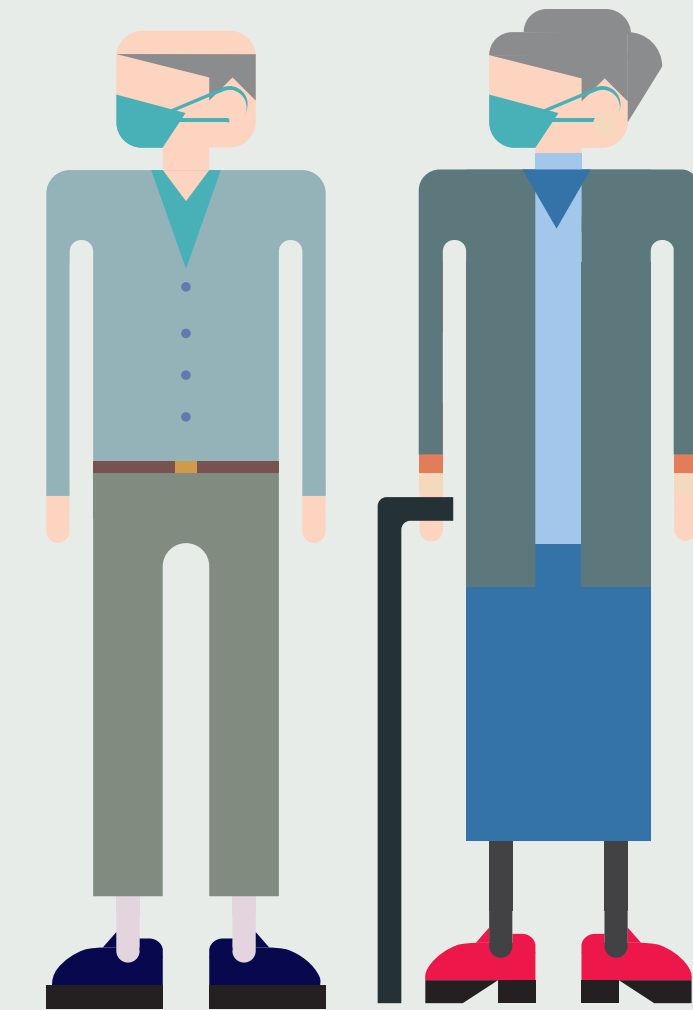
### 3) Αποφεύγω να πλησιάζω τους άλλους! Διατηρώ τις αποστάσεις!



Μακριά από τους ανθρώπους  
που είναι έξω από την  
Οικογένεια.



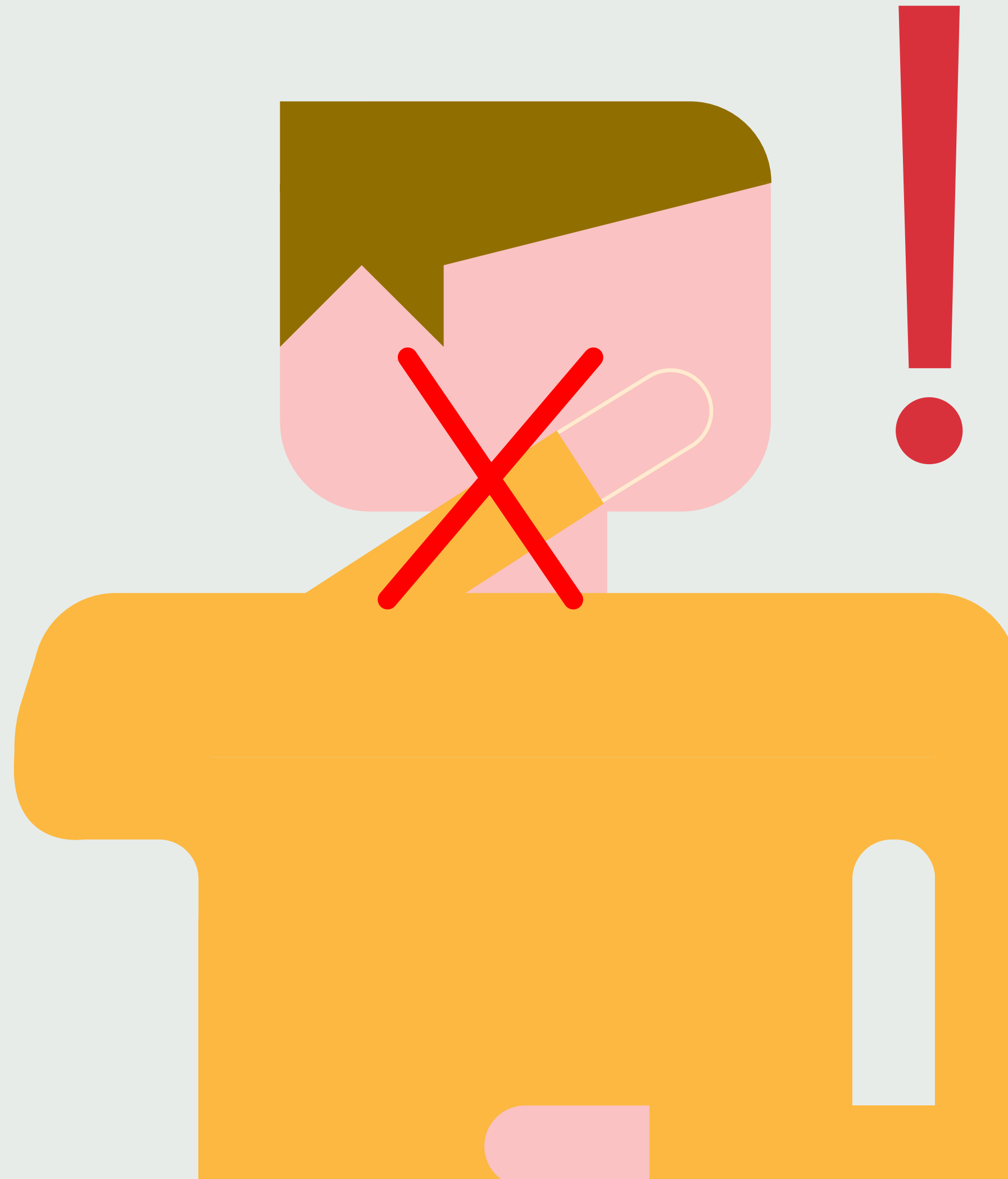
Μακριά από τους  
αρρώστους.



Μακριά από τους  
ηλικιωμένους.



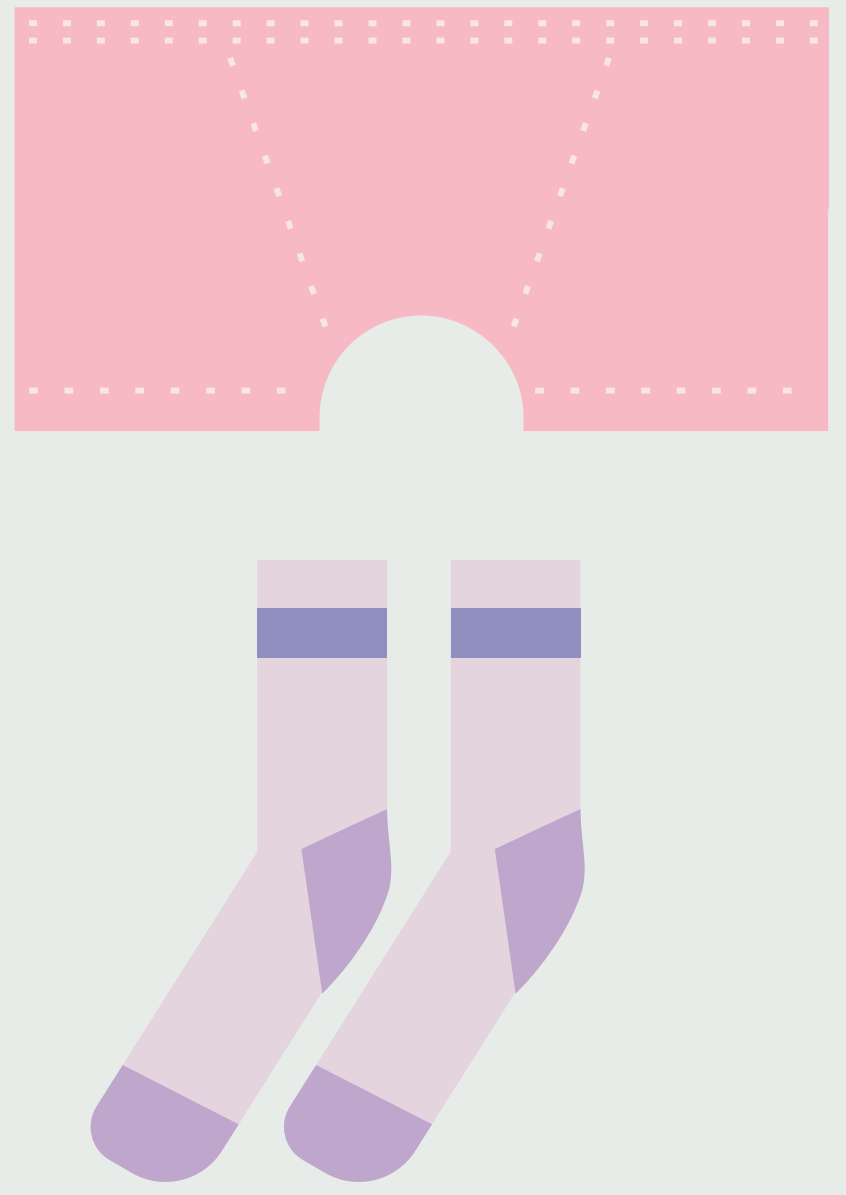
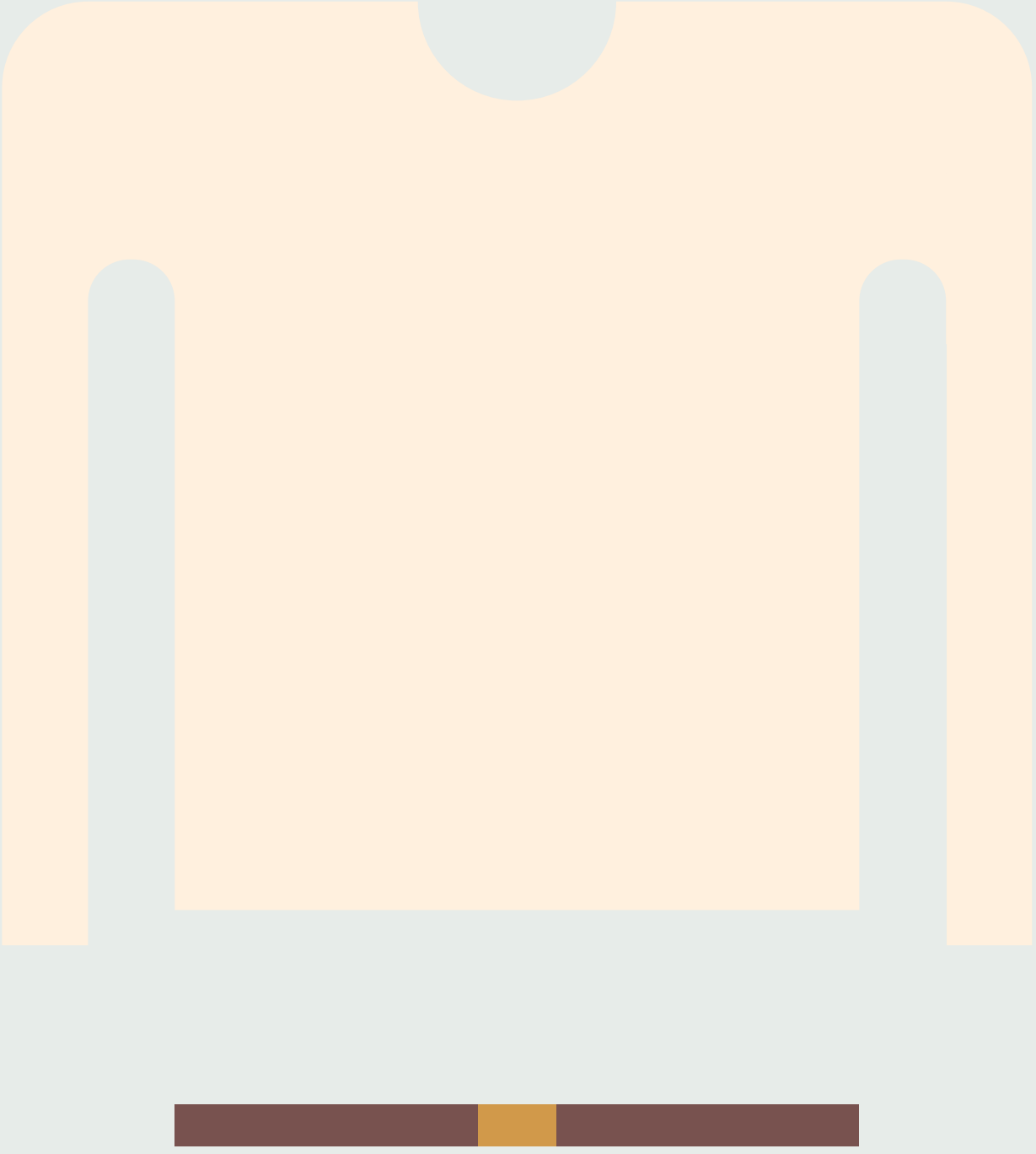
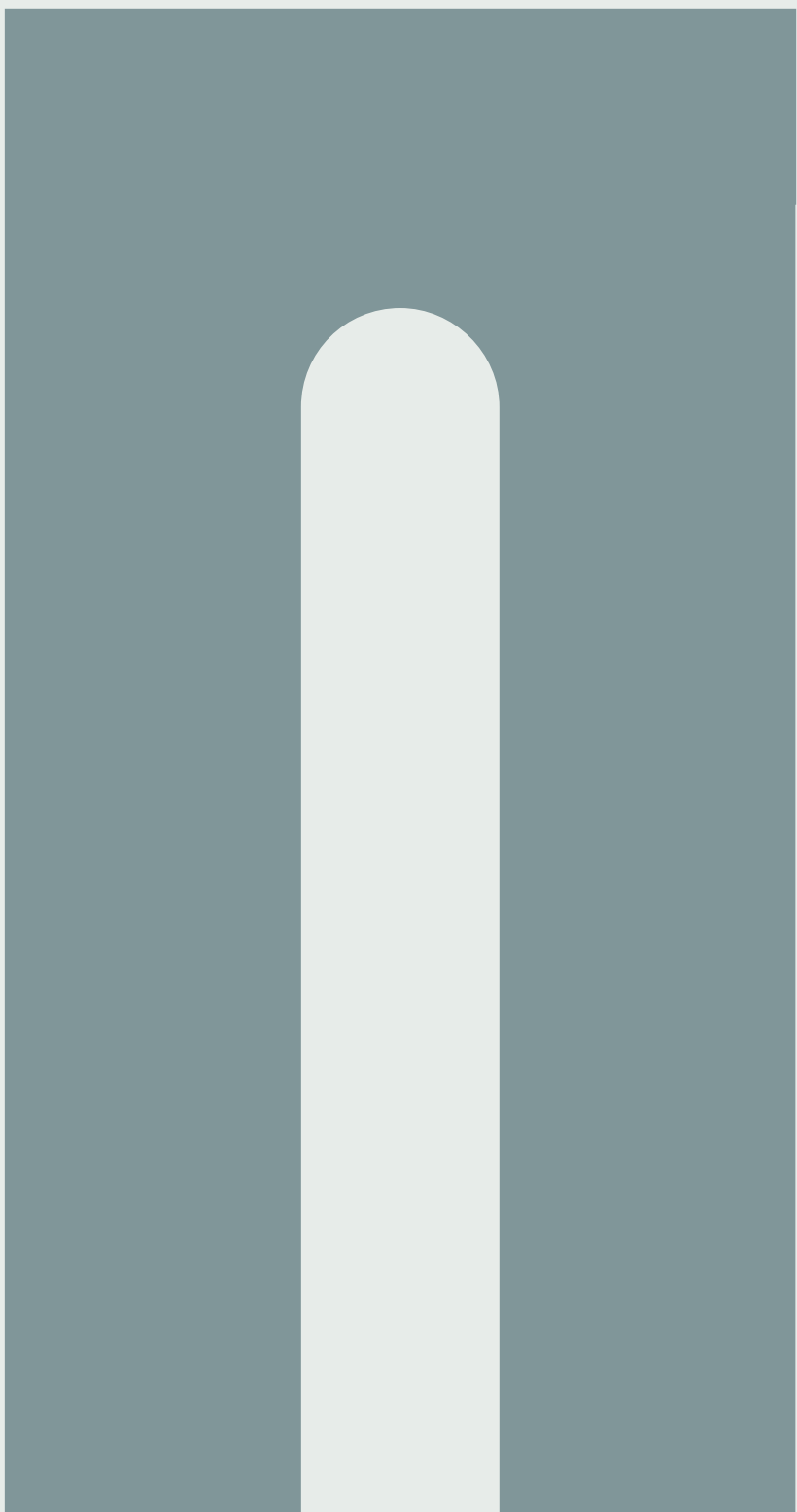
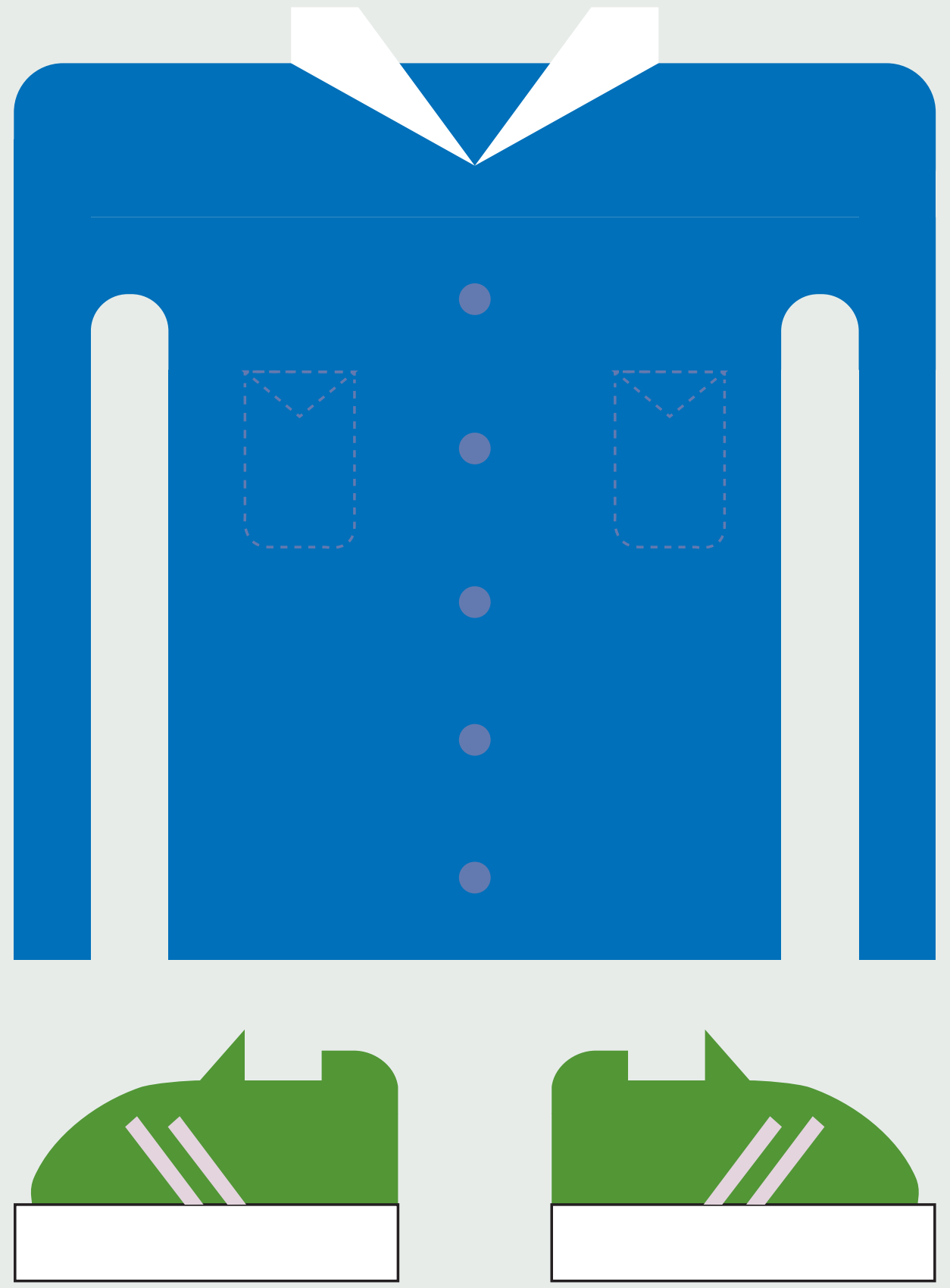
## 4) Αποφεύγω να ακουμπάω το πρόσωπό μου!



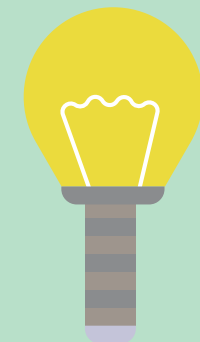
## 5) Πίνω πολύ νερό, τρώω φρούτα και λαχανικά.



# 6) Όταν μπαίνω στο σπίτι φοράω καθαρά ρούχα!



## 7) Φοράω μάσκα και γάντια, αν χρειαστεί!

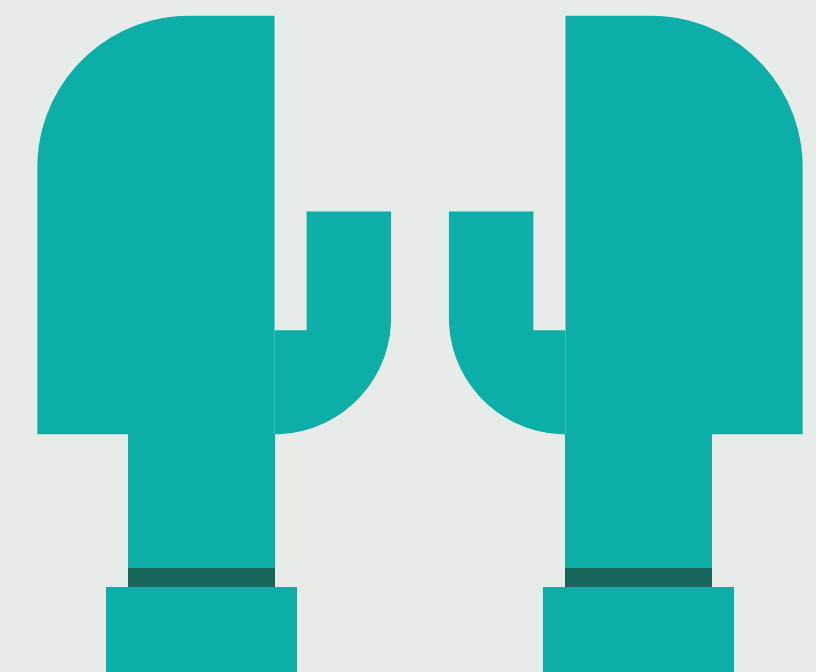


Κάποιες φορές οι γονείς μου μπορεί να μου πουν να φορέσω μάσκα και γάντια. Εμένα μ' ενοχλεί να φοράω μάσκα και γάντια!

Νιώθω περίεργα! Είναι σημαντικό, όμως να φοράω κάποιες φορές μάσκα και γάντια.

Έτσι, θα είμαι ασφαλής και υγιής!

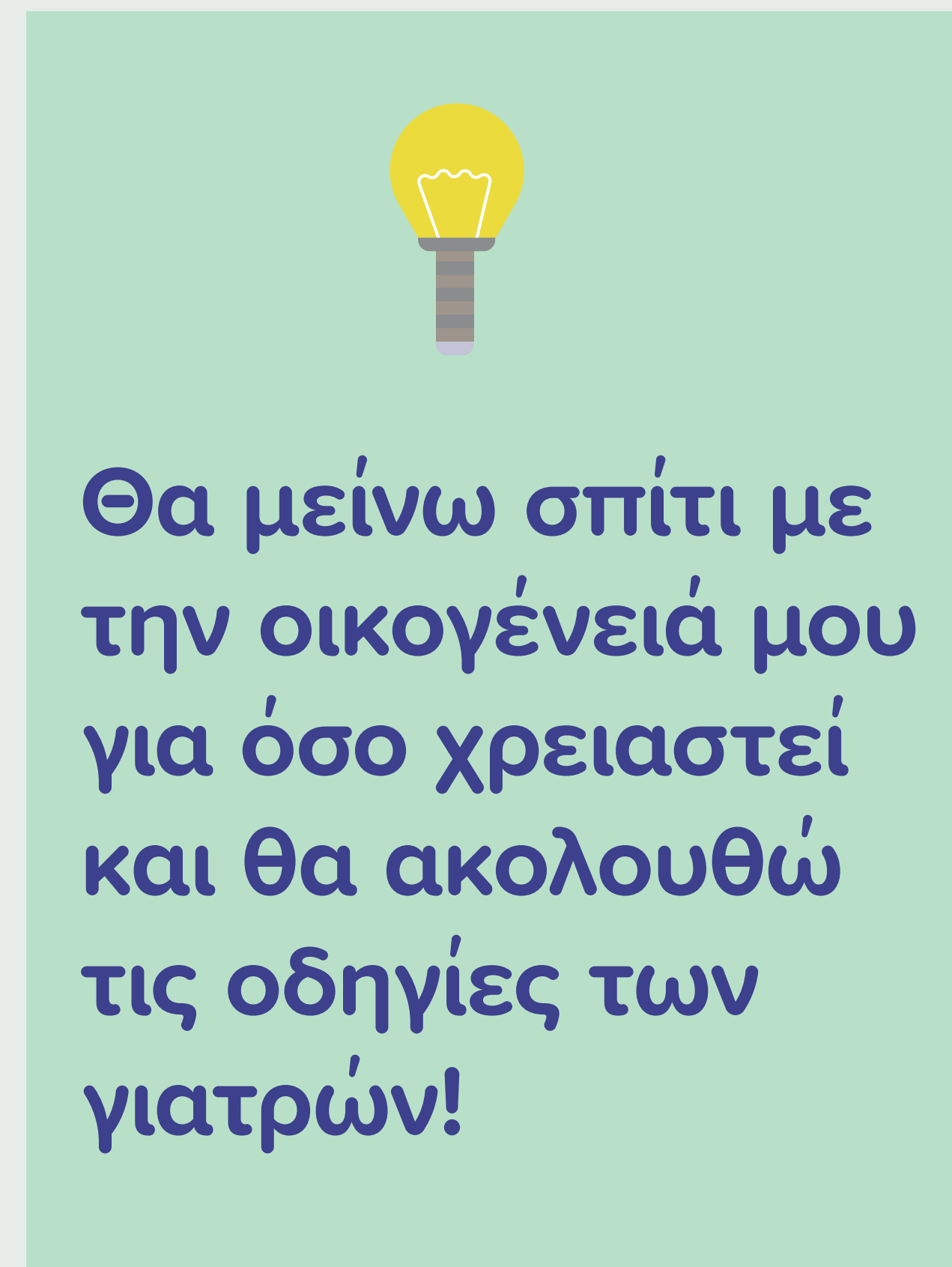
Οι γονείς μου και οι δασκάλες μου θα με βοηθήσουν να φορέσω τη μάσκα και τα γάντια, αν χρειαστεί!



## 8) Καθαρίζω το κινητό, tablet και τον υπολογιστή μου!

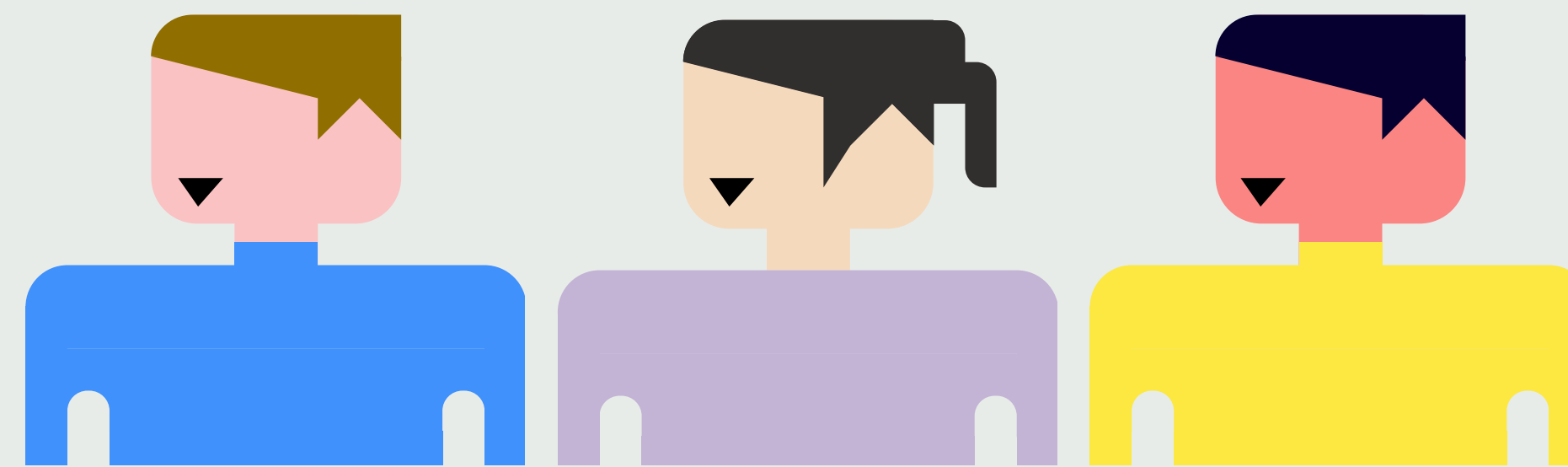
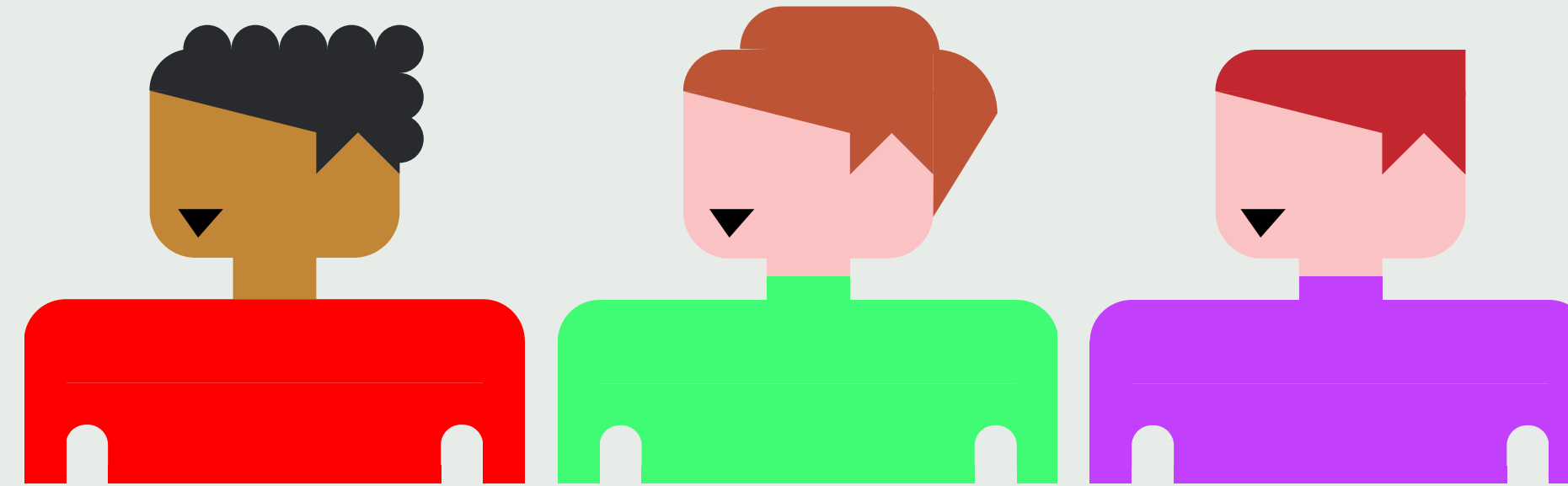
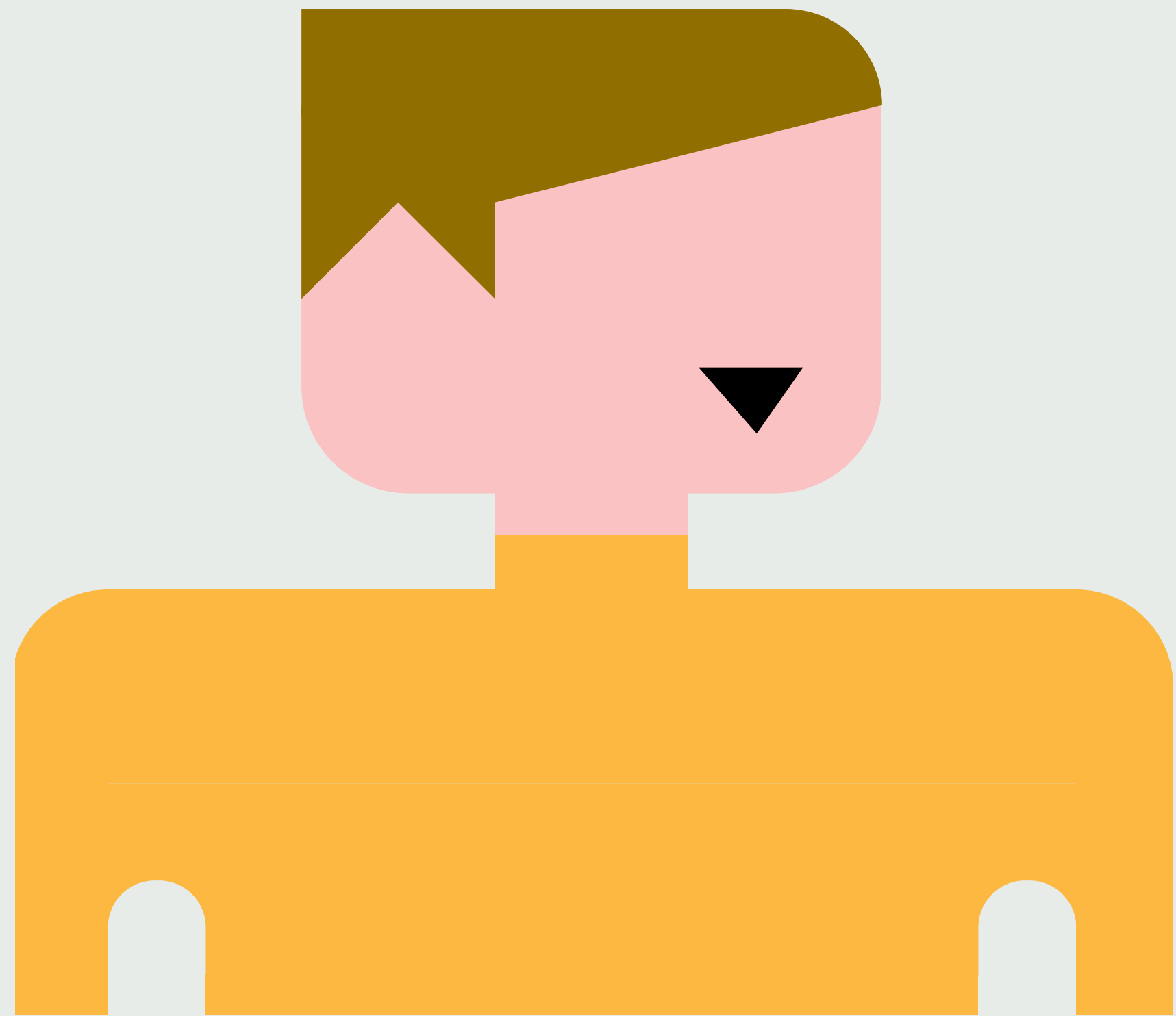


# Τώρα ξέρω τι χρειάζεται να κάνω για να προστατευτώ από τον κορωνοϊό!

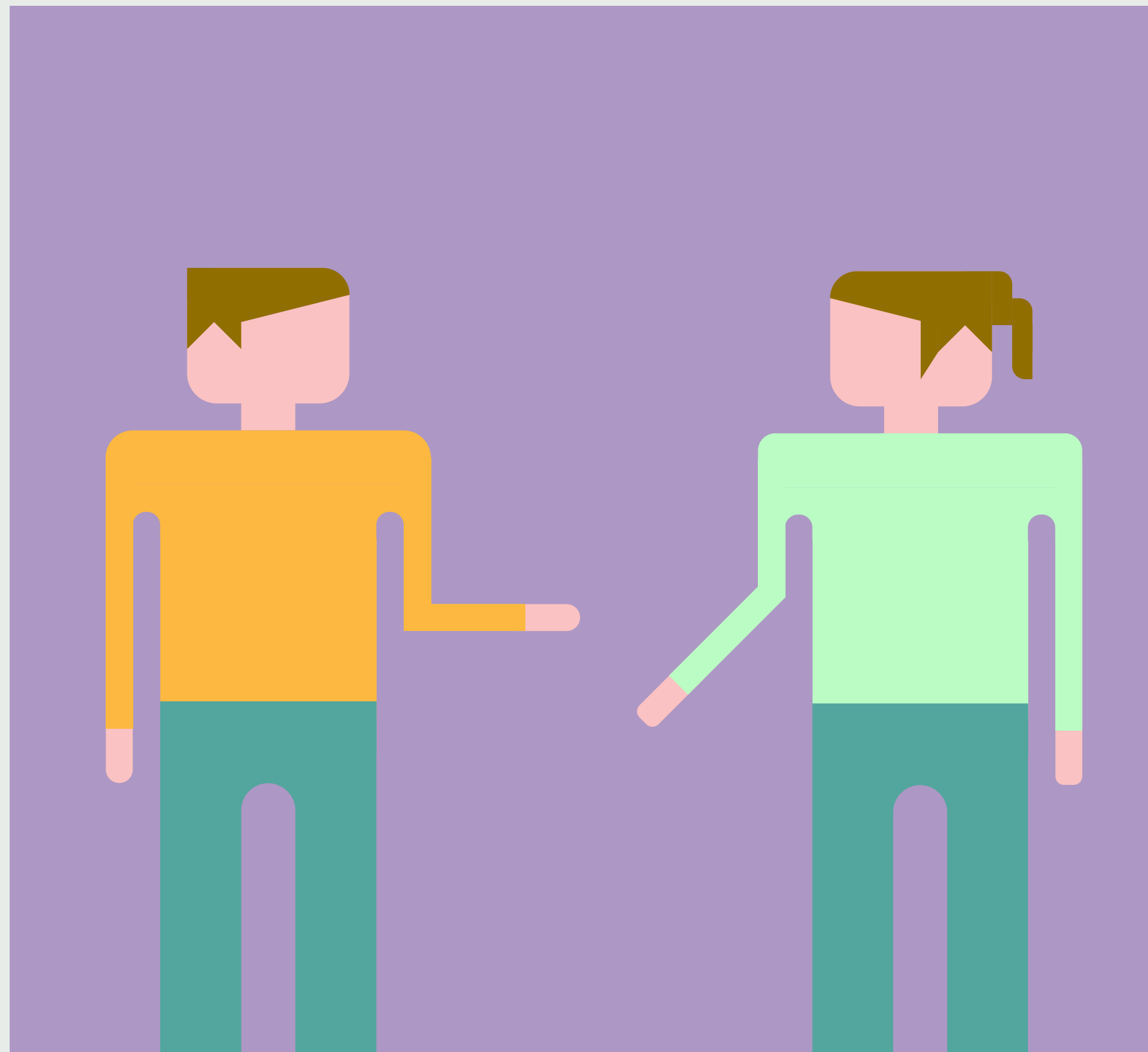


Οι γονείς μου και οι δασκάλες μου θα με βοηθήσουν να προστατευτώ από τον κορωνοϊό!

**Αν κάνω υπομονή και ακολουθώ τις οδηγίες των γιατρών,  
τότε οι γονείς και οι δασκάλες/οι μου θα είναι χαρούμενοι!**



**Ο κορωνοϊός θα φύγει κι εγώ θα είμαι πάλι ασφαλής να πάω στο σχολείο μου, να συναντήσω τους φίλους μου και τους ανθρώπους που αγαπώ!**



**Ποιος σου έλειψε και ανυπομονείς να συναντήσεις όταν τελειώσει ο κορωνοϊός;**

**1.....**

**2.....**

**3.....**



## ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΩΝΑΣΗ

**Αφροδίτη Παναγιωτάκου**

Διευθύντρια Πολιτισμού

**Έφη Τσιότσιου**

Εκτελεστική Διευθύντρια & Διευθύντρια Παιδείας

**Δημήτρης Θεοδωρόπουλος**

Culture & Strategy Advisor

**Δημήτρης Δρίβας**

Διευθυντής Επικοινωνίας και Marketing

**Αλέξανδρος Ρουκουτάκης**

Content Leader

**Νίκος Αθανασόπουλος**

Creative Leader

**Δανιήλ Βεργιάδης**

Campaign Manager

**Ελιζαμπέττα Ηλία-Γεωργιάδου**

**Βάλια Παπαδημητράκη**

Copy Editors

## ΣΥΛΛΗΨΗ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

**Χριστίνα Παναγιωτάκου**

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων

Ιδρύματος Ωνάση

**Κορίνα Δευτεραίου**

Τμήμα Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων Ιδρύματος

Ωνάση

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ & ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΕΝΤΥΠΟΥ

**Αγγελική Γενά**

Κλινική Ψυχολόγος, Καθηγήτρια Ειδικής Αγωγής

Πανεπιστημίου Αθηνών

**Κατερίνα Δροσινού**

Ειδική Παιδαγωγός

## ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ

**Θεόδωρος Κωβαίος**

**Γεωργία Λεοντάρα**

Copyright © 2020 Ίδρυμα Ωνάση. Με την επιφύλαξη παντός νόμιμου δικαιώματος. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος φυλλαδίου, η αποθήκευσή του σε βάση δεδομένων και η αναμετάδοσή του σε οποιαδήποτε μορφή ή οποιοδήποτε μέσο χωρίς την προηγούμενη άδεια του Ιδρύματος Ωνάση. Χρήση του για εκπαιδευτικούς σκοπούς επιτρέπεται σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

**ONASSIS  
FOUNDATION**

**UNDER  
STAND  
AUTISM**