

ΑΝΑΡΤΗΤΕΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ
ΥΓΕΙΑΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &
ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ Α'

Πληροφορίες: Ο. Παντελά
Ταχ. Διεύθυνση: Αριστοτέλους 19
Ταχ. Κώδικας: 101 87
Τηλέφωνο: 2132161325
FAX: 2132161907
Email: ddy@moh.gov.gr

Αθήνα 05/03/2020
Αρ. Πρωτ. Δ1α/Γ.Π.οικ. 15447

**ΠΡΟΣ: Υπουργείο Παιδείας δια βίου Μάθησης
και Θρησκευμάτων
Γρ. Υπουργού**
Ανδρέα Παπανδρέου 37, 15180 - Μαρούσι
(Με την παράκληση να ενημερωθούν όλες οι σχολικές
μονάδες εοθόνης σας)

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

ΘΕΜΑ: «Οδηγίες σχετικά με τα μέτρα πρόληψης κατά της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19 στις Σχολικές Μονάδες και φορείς που προσφέρουν εκπαιδευτικές υπηρεσίες»

Σχετ.:

1. Το ΠΔ 121/2017 (ΦΕΚ 148 Α,) «Οργανισμός του Υπουργείου Υγείας», όπως τροποποιήθηκε και ισχύει σήμερα.
2. Η Πράξη Νομοθετικού Περιεχομένου με θέμα: «Κατελείγοντα μέτρα αποφυγής και περιορισμού της διάδοσης κορωνοϊού» (Α' 42/25-02-2020) άρθρο 1 παράγραφος 2.
3. Η με αρ. πρωτ. Δ1α/Γ.Π.οικ.4133/23-01-2020 Εγκύκλιος της Δνσης Δημόσιας Υγείας & Υγιεινής Περιβάλλοντος με θέμα: «Οδηγίες σχετικά με τα μέτρα πρόληψης κατά της διασποράς της γρίπης στις Σχολικές Μονάδες και φορείς που προσφέρουν εκπαιδευτικές υπηρεσίες» (ΑΔΑ: ΨΠΠΗΗ465ΦΥΟ-ΑΒΕ)
4. Οδηγίες του CDC σχετικά με τα μέτρα πρόληψης κατά της διασποράς λοίμωξης από το νέο κορωνοϊό COVID-19 στα σχολεία, τους φορείς που προσφέρουν εκπαιδευτικές υπηρεσίες και υπηρεσίες φροντίδας παιδιών. (Interim Guidance Programs and K-12 Schools/CDC)
5. Το με αρ. πρωτ. 685/16-01-20 έγγραφο του ΕΟΔΥ και η λοιπή σχετική αλληλογραφία.
6. Οδηγίες του ΕΟΔΥ σχετικά με τα μέτρα πρόληψης κατά της διασποράς λοίμωξης από το νέο κορωνοϊό COVID-19 στα σχολεία και φορείς που προσφέρουν εκπαιδευτικές υπηρεσίες, οι οποίες είναι αναρτημένες στην ιστοσελίδα του και συνεχώς επικαιροποιούνται.

Η παρούσα εγκύκλιος έχει ως σκοπό την ενημέρωση των εκπαιδευτικών, όλων των εργαζομένων και των μαθητών των σχολείων Α'βάθμιας και Β'βάθμιας εκπαίδευσης, όλων των Φροντιστηρίων και γενικότερα των πάσης φύσεως εκπαιδευτικών μονάδων της χώρας σε ό,τι αφορά τα συμπτώματα του κορωνοϊού COVID-19, τις απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εμφάνισης κρούσματος και τα προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς του ιού.

Οι **κορωνοϊοί** είναι μία ομάδα ιών που συνήθως προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις με ποικίλη σοβαρότητα στον άνθρωπο και στα ζώα. Εκτιμάται ότι περίπου το ένα τρίτο των λοιμώξεων ανώτερου αναπνευστικού στον άνθρωπο μπορεί να προκαλείται από κορωνοϊούς. Ο κορωνοϊός COVID-19 είναι στέλεχος που απομονώνεται για πρώτη φορά από τον άνθρωπο.

Με βάση τα διαθέσιμα επιδημιολογικά δεδομένα, φαίνεται ότι ο κορωνοϊός COVID-19 πιθανότατα μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων που αποβάλλονται από άτομο που νοσεί, μέσω βήχα ή πταρμού ή με άμεση ή έμμεση επαφή με εκκρίσεις αναπνευστικού (δηλαδή μέσω μολυσμένων χεριών). Ο χρόνος επώασης της νόσου, υπολογίζεται σε 2-14 ημέρες με μέσο χρόνο επώασης τις 5 ημέρες (σχετ. 6).

Ομάδες αυξημένου κινδύνου για βαριά νόσηση από τον κορωνοϊό COVID-19 αποτελούν άνθρωποι με ηλικία άνω των 60 ετών ή με υποκείμενα νοσήματα, όπως υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, καρδιακή νόσο, χρόνια αναπνευστική πνευμονοπάθεια, νοσογόνο παχυσαρκία, χρόνια νεφροπάθεια, δρεπανοκυτταρική αναιμία (και άλλες αιμοσφαιρινοπάθειες), μεταμόσχευση οργάνων, ανοσοκαταστολή και καρκίνο. Η νόσος στα παιδιά είναι σχετικά σπάνια και ήπιας μορφής.

Α. Κλινική συμπτωματολογία του κορωνοϊού COVID-19

Η κλινική συμπτωματολογία του κορωνοϊού COVID-19 περιλαμβάνει:

- Πυρετό
- Βήχα
- Πονόλαιμο
- Μυαλγίες
- Αρθραλγίες
- Αίσθημα κόπωσης
- Δύσπνοια
- Διάρροια και εμέτους (σπανιότερα)

Β. Ειδικά προληπτικά μέτρα για την αποφυγή ενδεχόμενης διασποράς του κορωνοϊού COVID-19 στις εκπαιδευτικές μονάδες.

Μέλη της εκπαιδευτικής μονάδας (π.χ. μαθητές, σπουδαστές, φοιτητές, εργαζόμενοι, κλπ.) με ιστορικό ταξιδιού σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού ή ιστορικό στενής επαφής με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον κορωνοϊό COVID-19, εντός των προηγούμενων 14 ημερών, οι οποίοι είναι ασυμπτωματικοί, συστήνεται να περιορίσουν τις επαφές τους, να απέχουν από τα μαθήματα ή την εργασία τους, μέχρις ότου παρέλθουν τουλάχιστον 14 ημέρες από την ημερομηνία επιστροφής τους από το ταξίδι ή την ημερομηνία τελευταίας στενής επαφής τους με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον κορωνοϊό COVID-19 και να παρακολουθούν στενά την υγεία τους.

Μέλη της εκπαιδευτικής μονάδας με ιστορικό ταξιδιού σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση του ιού ή ιστορικό στενής επαφής με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον κορωνοϊό COVID-19, εντός των προηγούμενων 14 ημερών, που εμφανίζουν οποιοδήποτε σύμπτωμα λοίμωξης αναπνευστικού (π.χ. πυρετό, βήχα, δύσπνοια, κλπ.), θα πρέπει άμεσα να επικοινωνήσουν με τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ: τηλ. 2105212054) και να αναφέρουν το περιστατικό, ώστε να λάβουν άμεσα τις σχετικές οδηγίες για την αποφυγή και τον περιορισμό της διάδοσης του κορωνοϊού.

Σε περίπτωση εμφάνισης επιβεβαιωμένου κρούσματος κορωνοϊού COVID-19 στην εκπαιδευτική μονάδα, η εκπαιδευτική μονάδα υποχρεούται σε προσωρινή αναστολή της λειτουργίας της σαν επιβολή προληπτικού μέτρου, μετά από Κοινή Υπουργική Απόφαση (ΚΥΑ) των Υπουργών Παιδείας & Θρησκευμάτων και Υγείας, η οποία θα δημοσιεύεται στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως σύμφωνα με την Πράξη Νομοθετικού Περιεχομένου με θέμα: «Κατεπείγοντα μέτρα αποφυγής και περιορισμού της διάδοσης κορωνοϊού» (ΦΕΚ Α' 42/25.02.2020), άρθρο 1, παρ. 2.

Γ. Απαραίτητες ενέργειες σε περίπτωση εκδήλωσης συμπτωμάτων κορωνοϊού COVID-19 από παιδί ή εργαζόμενο στην εκπαιδευτική μονάδα:

Παιδιά που εμφανίζουν τα προαναφερόμενα συμπτώματα κορωνοϊού COVID-19 αναμένουν σε χώρο όπου δε θα έρχονται σε επαφή με άλλα άτομα και ειδοποιείται από την εκπαιδευτική μονάδα άμεσα ο ΕΟΔΥ ώστε να παράσχει τις απαραίτητες οδηγίες, οι οποίες πρέπει να ακολουθούνται πιστά. Ο χώρος όπου παρέμεινε το παιδί πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται, μετά την αποχώρησή του, από το προσωπικό καθαριότητας που θα χρησιμοποιεί γάντια και στολή εργασίας με κοινά καθαριστικά,

δηλ. υγρό σαπούνι και νερό ή διάλυμα χλωρίνης 10% (1 μέρος χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερού) ή αλκοολούχο αντισηπτικό.

Προσοχή, ποτέ δεν αναμειγνύονται δύο διαφορετικά απολυμαντικά ή καθαριστικά.

Δ. Προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς του κορωνοϊού COVID-19 στις Εκπαιδευτικές Μονάδες

Τα προληπτικά μέτρα κατά της διασποράς κορωνοϊού COVID-19 περιλαμβάνουν αφενός οδηγίες ατομικής υγιεινής και αφετέρου οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης χώρων, επιφανειών και αντικειμένων. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να ακολουθούν τις οδηγίες ατομικής υγιεινής και ταυτόχρονα να φροντίζουν ώστε οι οδηγίες αυτές να τηρούνται και από τα παιδιά. Οι οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης απευθύνονται σε όλο το προσωπικό, αλλά ιδιαίτερα στο βοηθητικό προσωπικό (π.χ. καθαρίστριες). Το προσωπικό καθαριότητας θα πρέπει να εξασφαλίζει με την επιτήρηση των προϊσταμένων της εκάστοτε σχολικής μονάδας, την τήρηση των κανόνων υγιεινής που προβλέπονται στην παρούσα εγκύκλιο.

1. 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 τα παιδιά να πίνουν νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα.
- Τακτικό πλύσιμο των χεριών των παιδιών και των εργαζομένων με υγρό σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Ακολουθεί προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης οι οποίες θα απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων. Η διαδικασία πλυσίματος των χεριών περιγράφεται εικονογραφημένη στο Παράρτημα Γ.

Τα παιδιά και οι εργαζόμενοι στην εκπαιδευτική μονάδα μπορούν εναλλακτικά να χρησιμοποιούν αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (περιεκτικότητας 70% σε αλκοόλη) ή

χαρτομάντιλα με αλκοόλη. Συνιστάται καλό τρίψιμο των χεριών μέχρι το αντισηπτικό να στεγνώσει. Το μπουκάλι με το αλκοολούχο διάλυμα (με αντλία έγχυσης και βάση) πρέπει να βρίσκεται σε κάθε αίθουσα διδασκαλίας, κοντά στην έξοδο και να χρησιμοποιείται υπό την εποπτεία του εκπαιδευτικού της τάξης.

Τα χέρια πρέπει να πλένονται καλά οποσδήποτε πριν τη λήψη τροφής.

Οι παραπάνω οδηγίες πρέπει να τηρούνται αυστηρά και από το προσωπικό των κυλικείων.

2. Οδηγίες καθαρισμού και απολύμανσης:

- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων κυρίως στα διαλείμματα.
- Πέρα από τις συνήθεις εργασίες καθαρισμού, χρειάζεται συχνός καθαρισμός των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, βρύσες κλπ) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό. Σημειώνεται ότι οι εργασίες καθαρισμού πρέπει να γίνονται με χρήση γαντιών και στολή εργασίας.
- Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στον καθαρισμό των αντικειμένων και των επιφανειών με τις οποίες ήρθε σε επαφή άτομο που εμφάνισε συμπτώματα κορωνοϊού COVID-19.
- Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως. Τονίζεται ότι, το προσωπικό όταν καθαρίζει θα πρέπει να φοράει γάντια και στολή εργασίας. Τα γάντια μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων και να μη γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, πχ. πλύσιμο των γαντιών μιας χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους.
- **Επισημαίνεται ότι, η χρήση γαντιών μια χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.**

Ε. Περιγραφή προληπτικών δράσεων

1. Έλεγχος του συστήματος ύδρευσης και αποχέτευσης, ώστε να αποκατασταθούν άμεσα τυχόν βλάβες.
2. Μέριμνα ώστε οι νιπτήρες στις τουαλέτες και στο προαύλιο να διαθέτουν πάντα φιάλη με υγρό σαπούνι και χάρτινες πετσέτες μιας χρήσης, οι οποίες πρέπει να

απορρίπτονται σε κάδους που θα είναι δίπλα στους νυιτήρες.

3. Μέριμνα ώστε όλοι οι κάδοι απορριμμάτων να διαθέτουν ποδοκίνητο καπάκι και να περιέχουν πλαστική σακούλα μιας χρήσης.
4. Επιμελής και συχνός καθαρισμός των αντικειμένων κοινής χρήσης (πχ. μπάλες, σκουτάλες, πληκτρολόγιο και ποντίκι των ηλεκτρονικών υπολογιστών κ.α.).
5. Ειδικά για τις εκπαιδευτικές μονάδες που χρησιμοποιούν λεωφορεία μεταφοράς, πρέπει να υπάρχει μέριμνα τόσο για τον επαρκή αερισμό όσο και για την καθαριότητα των οχημάτων πριν και μετά την επιβίβαση των παιδιών.

Ακολουθούν Παραρτήματα που αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της παρούσης.

Το Γραφείο Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων του Υπουργείου Υγείας καλείται όπως εκδώσει Δελτίο Τύπου, προκειμένου να ενημερώσει σχετικά όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα.

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ

ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ
ΤΜΗΜΑΤΟΣ

ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ

ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ
ΓΕΝΙΚΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Π. ΠΡΕΖΕΡΑΚΟΣ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γρ. Υπουργού
2. Γρ. Γενικού Γραμματέα Δημόσιας Υγείας
3. Γρ. Γεν. Δ/ντριας Δημόσιας Υγείας & Ποιότητας Ζωής
4. Δ/νση Δημόσιας Υγείας & Υγιεινής Περιβάλλοντος

Παράρτημα Α**ΥΛΙΚΟ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ¹**

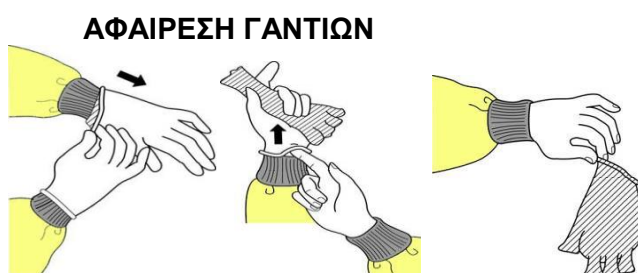
- Θερμόμετρα (μη υδραργυρικά, π.χ. ψηφιακά μασχάλης) ή ταινίες θερμομέτρησης.
 - Χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης
 - Γάντια μιας χρήσης
 - Πλαστικές σακούλες για την απόρριψη των χρησιμοποιημένων μέσων ατομικής προστασίας και των χαρτομάντιλων ή για τη συλλογή μολυσμένων αντικειμένων που πρέπει να πλυθούν ή να απολυμανθούν.
 - Πλαστικά ποτήρια μιας χρήσης.
1. Μπουκάλια με αλκοολούχο διάλυμα με αντλία έγχυσης και βάση. Το αλκοολούχο διάλυμα να έχει άδεια ΕΟΦ, περιεκτικότητα αλκοόλης ή μίγματος αλκοολών (αιθανόλη, ισοπροπανόλη ή προπανόλη) με άθροισμα 70% και πιστοποίηση CE
- Απολυμαντικά για χώρους και επιφάνειες (π.χ. οικιακή χλωρίνη) και απολυμαντικά για αντικείμενα που εξατμίζονται εύκολα (π.χ. οινόπνευμα)

Προσοχή πρέπει να δοθεί στη φύλαξη των αλκοολούχων διαλυμάτων και των φαρμάκων, ώστε να μην είναι προσιτά στα παιδιά.

¹ Πέραν του υγειονομικού υλικού που περιέχεται στο κυτίο Α΄ Βοηθειών, το οποίο πρέπει να διαθέτει κάθε εκπαιδευτική μονάδα.

Παράρτημα Β**ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΜΕΣΟΥ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (ΜΑΠ)**

- Το προσωπικό όταν καθαρίζει, θα πρέπει να φοράει γάντια μιας χρήσης.
- Τα γάντια μετά την χρήση τους, πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων. Δεν πρέπει να γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, π.χ. πλύσιμο των γαντιών μια χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους.
- Τονίζεται ότι η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμία περίπτωση το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών.



Πηγή : ΕΟΔΥ

Με γυμνό χέρι δεν αγγίζουμε την εξωτερική επιφάνεια των γαντιών

Παράρτημα Γ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ



Βάλτε σαπούνι	Ρίξτε νερό	Σαπουνίστε καλά τα χέρια σας	Μην ξεχάσετε να σαπουνίσετε ανάμεσα στα δάκτυλα
---------------	------------	------------------------------	---



Ξεβγάλετε καλά	Κλείστε τη βρύση χρησιμοποιώντας χαρτομάντηλο και πετάξτε το	Σκουπίστε καλά τα χέρια σας με άλλο χαρτομάντηλο
----------------	--	--

Παράρτημα Δ

Συνιστώμενες ενέργειες προετοιμασίας Νηπιαγωγείων για την αντιμετώπιση επιδημίας κορωνοϊού COVID-19 πέραν των οριζόμενων στα επιμέρους κεφάλαια της παρούσης.

Προκαθορισμός ιδιαίτερου χώρου παραμονής του νηπίου που θα εμφανίσει συμπτώματα γρίπης μέχρι να το παραλάβουν οι γονείς τους.

Επιπλέον μέτρα ατομικής υγιεινής

- Μέριμνα ώστε στους χώρους ξεκούρασης των νηπίων καθώς και στον προκαθορισμένο χώρο παραμονής νηπίων που θα εμφανίσουν συμπτώματα γρίπης, να χρησιμοποιούνται μόνο χαρτοσέντονα μιας χρήσης.
- Ιδιαίτερη προσοχή στο πλύσιμο των χεριών πρέπει να δίνει το προσωπικό των νηπιαγωγείων σε περιπτώσεις όπως:
 - πριν και μετά τη χορήγηση των γευμάτων.
 - μετά τον καθαρισμό της μύτης και του στόματος του κάθε παιδιού.
 - μετά τον καθαρισμό επιφανειών λερωμένων με εκκρίσεις (σάλιο κ.α.) και την υποβοήθηση του κάθε παιδιού στην τουαλέτα.
- Η χρήση χαρτομάντηλων μιας χρήσης εμποτισμένων με αλκοόλη ή εναλλακτικά η χρήση του αλκοολούχου διαλύματος, η οποία πρέπει να γίνεται υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών για την αποφυγή κατάποσής του.
- Η αποφυγή κοινής χρήσης των μολυβιών, στυλό, μαρκαδόρων και άλλων προσωπικών αντικειμένων.
- Προσεκτικός και συχνός καθαρισμός των παιχνιδιών του νηπιαγωγείου με υγρό σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό που εξατμίζεται εύκολα (π.χ. οινόπνευμα).
- Η αποφυγή χρήσης παιχνιδιών από μαλακά υλικά, λόγω της αδυναμίας καλού καθαρισμού τους.



Πηγή : CDC

Κάλυψε με χαρτομάντιλο τη μύτη και το στόμα σου, όταν φτερνίζεσαι ή βήχεις.

Καλό, σωστό και συχνό πλύσιμο των χεριών σου.