Κορωνοϊός:

Δεν φοβόμαστε,
Προστατευόμαστε

Ασπίδα μας, η γνώση

Πώς προστατευόμαστε από τον Κορωνοϊό;

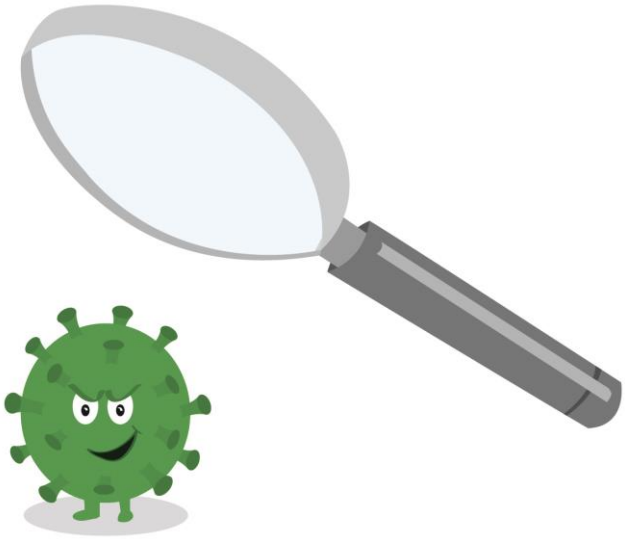
Οδηγίες προσαρμοσμένες με τη μέθοδο Easy to Read

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

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

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 είναι πάρα πολύ επικίνδυνη.

[1] **οργανισμός** είναι το σώμα μας
[2] **μολύνει**: αρρωσταίνει
[3] **μεταδίδω**: κολλάω

3. Πώς μεταδίδεται[4] ο Κορωνοϊός;

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

- έρχεται πολύ κοντά με κάποιον άλλον

- 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.

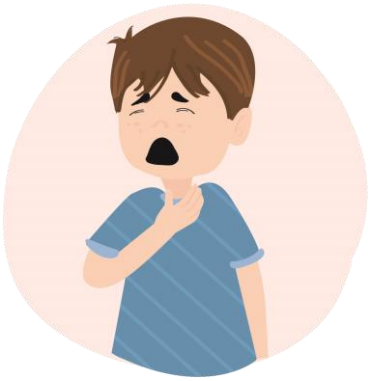
4. Ποια είναι τα συμπτώματα[7], όταν έχουμε μολυνθεί από τον Κορωνοϊό;

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

- πυρετό

- βήχα

- πόνο στο λαιμό



[7] **συμπτώματα** είναι αυτά που 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 μπορεί να μας κάνει
να αρρωστήσουμε σοβαρά και
να χρειαστεί να πάμε στο νοσοκομείο.

Για κάποιους ανθρώπους,
όπως τους παππούδες, τις γιαγιάδες,
αυτούς που έχουν **αναπνευστικά**[8] προβλήματα
ή κάποια σοβαρή αρρώστια,
η μόλυνση από τον Κορωνοϊό
μπορεί να γίνει πολύ επικίνδυνη για τη ζωή τους.

Για τον λόγο αυτό
όλοι θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί.

[8] **αναπνευστικά προβλήματα**: δυσκολεύομαι όταν αναπνέω

6. Πώς προστατευόμαστε από τον Κορωνοϊό;

Μερικοί τρόποι για να προστατευτούμε είναι:

- Αποφεύγουμε
  να βρισκόμαστε σε μέρη με πολύ κόσμο,
  όπως παιδότοπους,
  εστιατόρια,
  κινηματογράφους,
  χώρους άθλησης (γήπεδα, κολυμβητήρια).

- Όταν φτερνιζόμαστε,
  καλύπτουμε[9] 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 πλένουμε τα χέρια μας.

- Πλένουμε **συχνά**[10] και πολύ καλά
  τα χέρια μας με σαπούνι και νερό
  για **τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα**.[11]

[9] **καλύπτουμε:** σκεπάζουμε

[10] **συχνά:** πολλές φορές

[11] **20 δευτερόλεπτα**: μετράω μέχρι το 20 ή δύο φορές μέχρι το 10

- Αντί για πλύσιμο των χεριών χρησιμοποιούμε συχνά κατά τη διάρκεια της μέρας **αντισηπτικό**[12] ή χαρτομάντηλα **μιας χρήσης**[13] με αλκοόλη.

- Σε καμία περίπτωση δεν πίνουμε νερό από τη βρύση απευθείας με το στόμα.

- Αποφεύγουμε να **αγγίζουμε**[14] τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μας. Όταν όμως χρειάζεται να το κάνουμε, αμέσως μετά πλένουμε τα χέρια μας.

[12] **αντισηπτικό:** ειδικό υγρό που σκοτώνει τα μικρόβια

[13] **μιας χρήσης:** αυτά που χρησιμοποιώ μόνο μία φορά

[14] **αγγίζουμε:** ακουμπάμε

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

- Μένουμε στο σπίτι όταν είμαστε άρρωστοι.

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

- Μπορούμε να καθαρίζουμε
με **αντισηπτικό**[15]
ή χαρτομάντηλα μιας χρήσης[16]
το θρανίο μας,
τα προσωπικά μας αντικείμενα
και τα **αντικείμενα κοινής χρήσης**[17],
όπως ποντίκι και πληκτρολόγιο υπολογιστή, μπάλες.

- Όταν μπαίνουμε στο σπίτι
βγάζουμε τα παπούτσια μας,
πλένουμε καλά τα χέρια μας,
αφήνουμε το **πανωφόρι**[18] μας
έξω από τη ντουλάπα
και αλλάζουμε ρούχα.

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

[15] **αντισηπτικό:** ειδικό υγρό που σκοτώνει τα μικρόβια

[16] **μιας χρήσης:** αυτά που χρησιμοποιώ μόνο μία φορά

[17] **αντικείμενα κοινής χρήσης:** είναι αυτά που πιάνουν και άλλοι άνθρωποι

[18] **πανοφώρι:** είναι το μπουφάν, η ζακέτα, παλτό