

"Η ιστορία της γρίπης"

Έλα να τη διαβάσουμε μαζί!

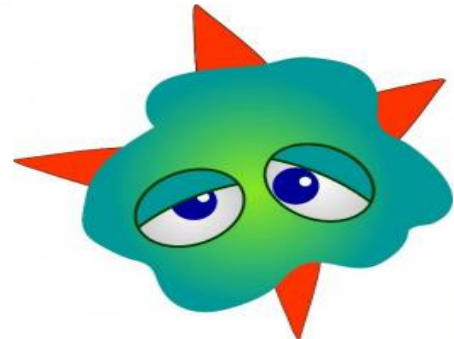
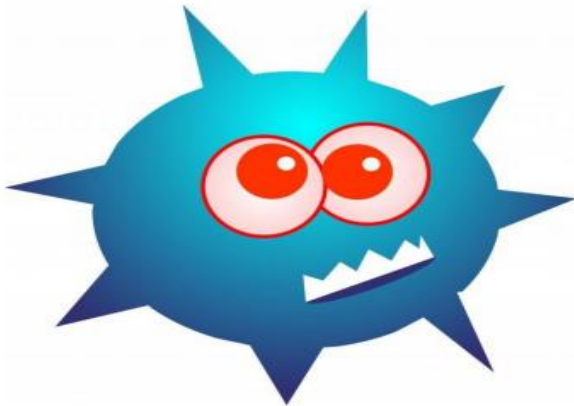


Certain portions of this material in their original English version are licensed from Autism Speaks® and are used with permission. Autism Speaks assumes no responsibility or liability for any errors or misinterpretations in the translation of the original content. The Autism Speaks trademarks are licensed from Autism Speaks and used with permission.

Όλοι αρρωσταίνουμε κάποιες φορές.



Αρρωσταίνουμε εξαιτίας των μικροβίων. Τα μικρόβια είναι μικροσκοπικά και αόρατα πράγματα που ζουν μέσα σε άλλα πράγματα, ακόμα και μέσα μου.



Υπάρχουν κάποια μικρόβια που μας κάνουν να αρρωσταίνουμε, ενώ κάποια άλλα μας κρατάνε υγιείς. Αν τα κακά μικρόβια κολλήσουν πάνω μου μπορεί να μου προκαλέσουν κρύωμα, βήχα ή πονόλαιμο.



Κάποιες φορές τα μικρόβια μπορεί να μας κάνουν να αρρωστήσουμε πολύ, όπως εκείνα που προκαλούν τη γρίπη. Αυτό μπορεί να ακούγεται λίγο τρομακτικό, αλλά μην ανησυχείς. Υπάρχουν πράγματα που μπορώ να κάνω, ώστε να σταματήσω τα μικρόβια από το να με αρρωστήσουν. Ένας τρόπος είναι “η προσωπική υγιεινή”!



Υπάρχουν μικρόβια που είναι ακόμα άγνωστα στους επιστήμονες και τους γιατρούς και εκείνοι προσπαθούν να μάθουν γι' αυτά. Αυτό κάποιες φορές κάνει τους ανθρώπους να φοβούνται. **Είναι λογικό, όμως, να φοβόμαστε κάτι που δεν ξέρουμε.** Οι επιστήμονες δουλεύουν πολύ σκληρά, για να σιγουρευτούν πως αυτά τα μικρόβια δε θα εξαπλωθούν και βοηθούν αυτούς που έχουν αρρωστήσει.



Το πλύσιμο των χεριών είναι ο καλύτερος τρόπος, για να σταματήσω τα μικρόβια από το να με κάνουν να αρρωστήσω.

Όσο πλένω τα χέρια μου μπορώ να τραγουδώ το αγαπημένο μου τραγούδι! Χρειάζεται να σιγουρευτώ ότι τα πλένω σίγουρα για 20 δευτερόλεπτα.



Πρώτον, πρέπει να πλένω τα χέρια μου πάντα πριν το φαγητό και αφού χρησιμοποιήσω την τουαλέτα.

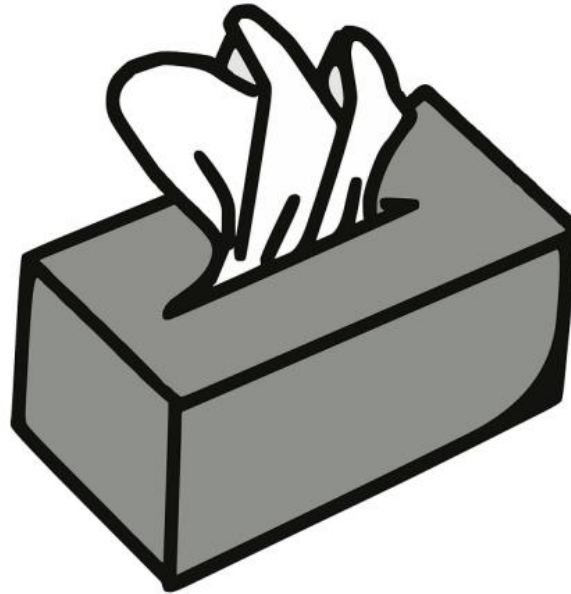
Αν δεν έχει βρύση εκεί που είμαι μπορώ να χρησιμοποιήσω κάποιο αντισηπτικό ή αντισηπτικά μαντηλάκια.



Τα μικρόβια ζουν και πάνω στο βήχα και στο φτέρνισμα. Γι' αυτό αν μου έρθει να βήξω ή να φτερνιστώ, πρέπει πάντα να καλύπτω το στόμα μου με ένα χαρτομάντιλο ή με τον ώμο μου και μετά να πλένω αμέσως τα χέρια μου.



Εάν μου έρθει να φυσήξω τη μύτη μου, θα ήταν καλή ιδέα να χρησιμοποιήσω ένα χαρτομάντιλο. Μόλις τελειώσω, πετάω το χαρτομάντιλο και πλένω τα χέρια μου.



Ακόμα κι αν τηρώ τους κανόνες σωστής υγιεινής μπορεί και να αρρωστήσω. Δεν πειράζει, όμως, γιατί οι άνθρωποι συχνά αρρωσταίνουν. Αν αρρωστήσω είναι πολύ πιθανό η οικογένειά μου να μου ζητήσει να μείνω στο σπίτι, για να ξεκουραστώ. Η ξεκούραση βοηθά το σώμα μου να νιώσει καλύτερα.



Όταν πολύς κόσμος αρχίζει να αρρωσταίνει, οι άνθρωποι μπορεί να νιώσουν φοβισμένοι. Μπορεί να ακούσω τρομακτικά πράγματα στο σχολείο ή στην τηλεόραση. Αυτά τα πράγματα μπορεί να με κάνουν να νιώσω φόβο, αγωνία και ανασφάλεια. Δεν είναι κακό να νιώσω έτσι.



Μπορώ να μιλήσω για τα συναισθήματά μου σε κάποιον που εμπιστεύομαι! Αυτοί που εμπιστεύομαι θα με κάνουν να νιώσω ασφαλής.



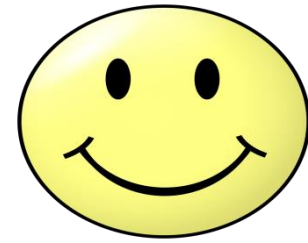
Εάν στην πόλη ή στο σχολείο σου αρρωστήσουν πολλοί άνθρωποι, μπορεί να χρειαστεί να κλείσουν τα σχολεία. Αυτό συμβαίνει, για να καθαριστεί το σχολείο και να φύγουν τα κακά μικρόβια που μας κάνουν άρρωστους.



Θα μπορώ να επιστρέψω στο σχολείο, όταν όλα τα μικρόβια θα έχουν φύγει. Μέχρι τότε μπορώ να χαρώ τον ελεύθερο χρόνο μου στο σπίτι!



Θυμήσου :



1. Κάλυψε το στόμα σου με ένα χαρτομάντιλο ή με τον ώμο σου όταν βήχεις ή φτερνίζεσαι.
2. Πλύνε τα χέρια σου πριν το φαγητό και αφού βήξεις, φτερνιστείς ή πας στην τουαλέτα.
3. Χρησιμοποίησε ένα χαρτομάντιλο όταν φυσάς τη μύτη σου.
4. Όλοι αρρωσταίνουν κάποιες φορές.
5. Εάν νιώσω φόβο, δεν πειράζει! Μπορώ να μιλήσω στους γονείς μου ή σε κάποιον που εμπιστεύομαι.

Η ιστορία “The flu teaching story” από τη σελίδα της ΜΚΟ Autism Speaks (What should the autism community know about the coronavirus outbreak?)

[Δείτε την ιστοσελίδα: www.autismspeaks.org](http://www.autismspeaks.org)

Μετάφραση στα ελληνικά κατόπιν αδειάς:

Ηρώ Χουζούρη – Ψυχολόγος (MSc)

Ειδ. Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια



Certain portions of this material in their original English version are licensed from Autism Speaks® and are used with permission.

Autism Speaks assumes no responsibility or liability for any errors or misinterpretations in the translation of the original content.

The Autism Speaks trademarks are licensed from Autism Speaks and used with permission.