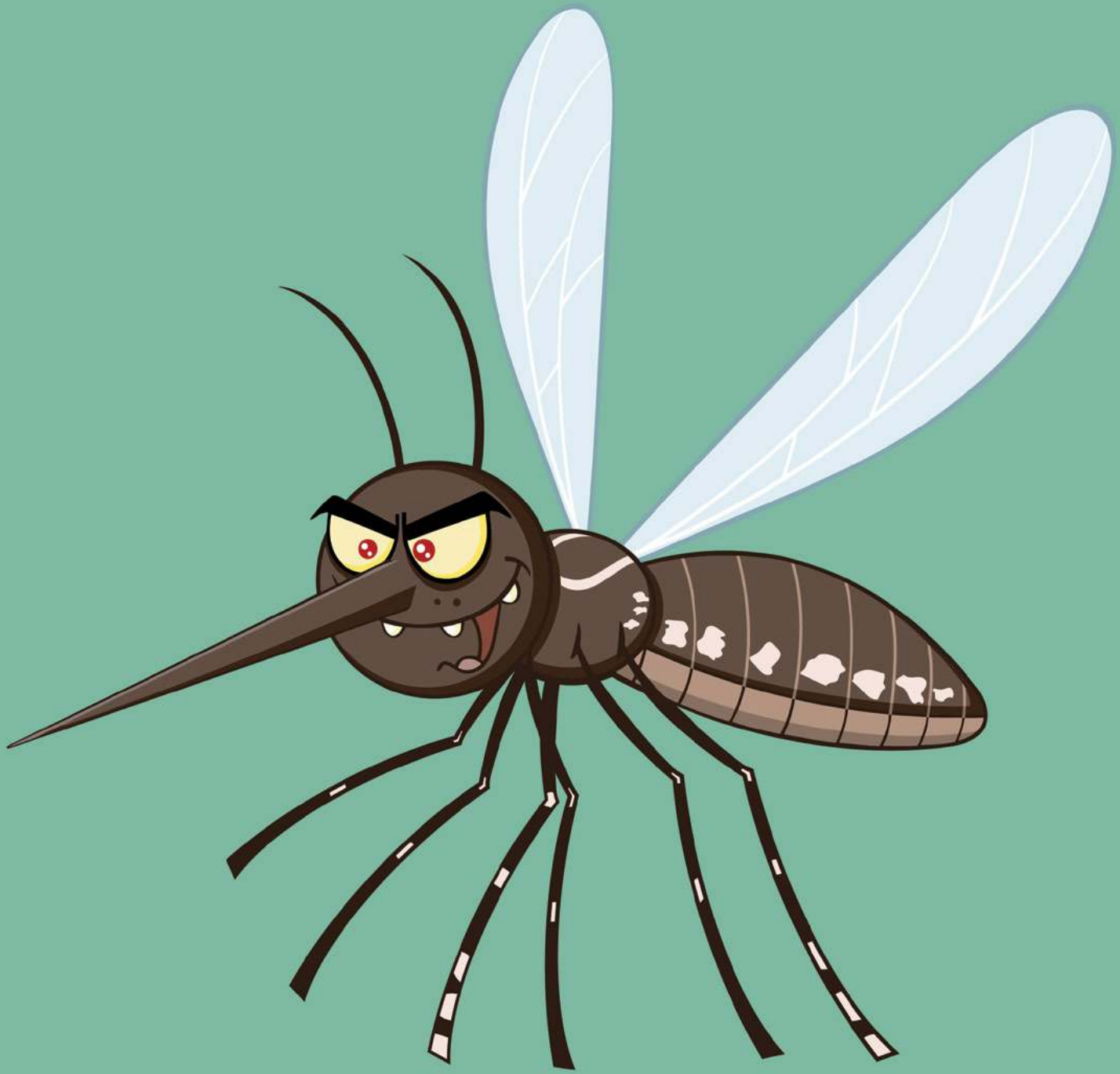
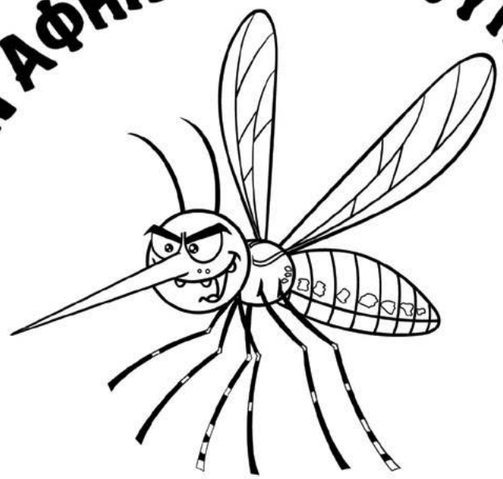
ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!



Όλα τα γραφικά λήφθησαν από το: Centers for Disease Control and Prevention, USA
https://www.cdc.gov/zika/pdfs/zika-activity-book.pdf

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ



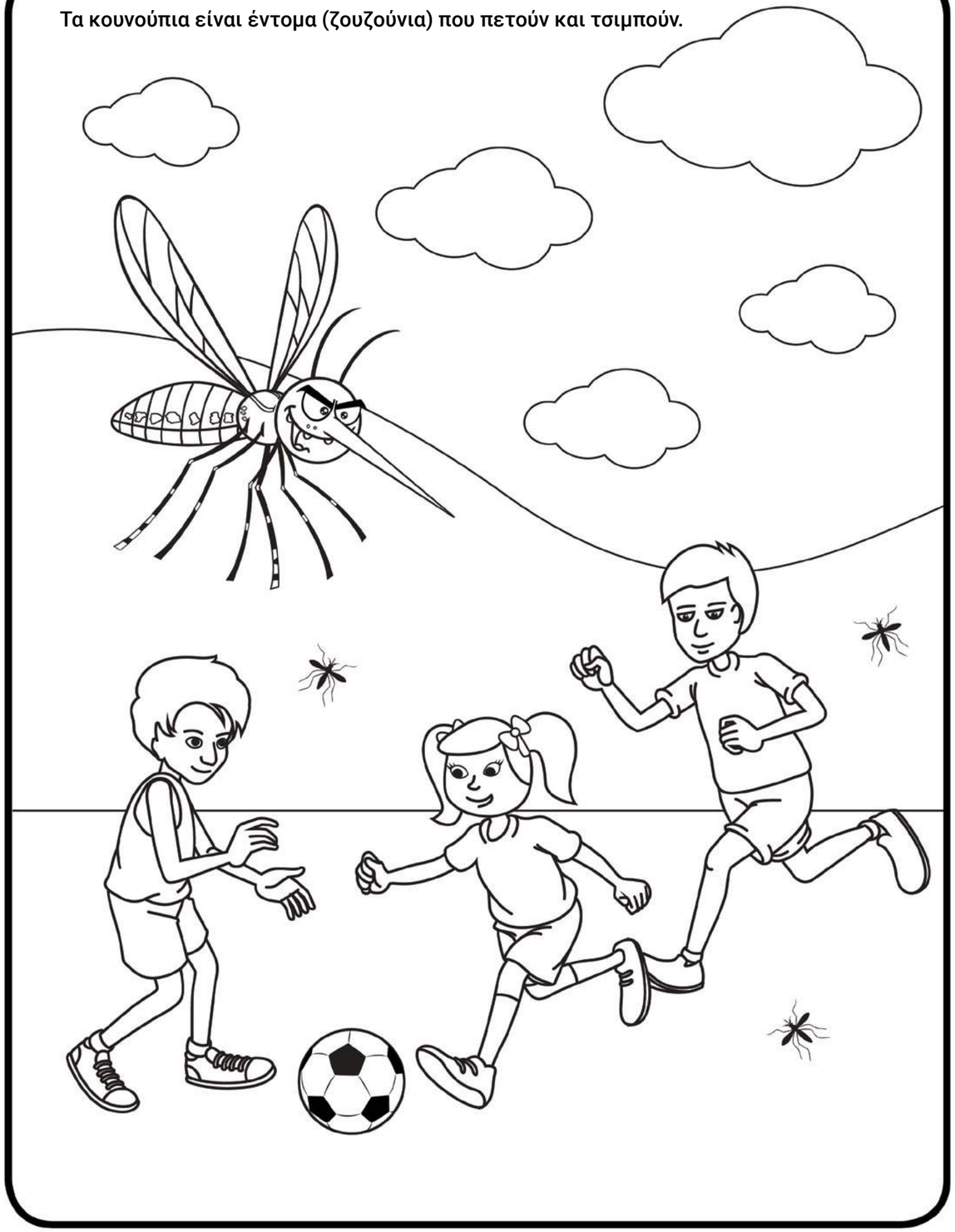
ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!

ΟΝΟΜΑ: _____

Σημείωμα για γονείς και δασκάλους:

Ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (πρώην ΚΕΕΛΠΝΟ) δημιούργησε αυτό το βιβλιαράκι δραστηριοτήτων για να προσφέρει σε γονείς και δασκάλους έναν διαδραστικό τρόπο για να μιλήσουν στα παιδιά για το πώς μπορούμε να προστατευόμαστε από τα τσιμπήματα κουνουπιών. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα τσιμπήματα από κουνούπια μπορούν ορισμένες φορές να μεταδώσουν ασθένειες, όπως π.χ. τη νόσο από τον ιό του Δυτικού Νείλου (και άλλες).

Τα κουνούπια είναι έντομα (ζουζούνια) που πετούν και τσιμπούν.



Κάποια τσιμπήματα από κουνούπια μπορεί να σου προκαλέσουν φαγούρα και κοκκινίλες. Σπάνια τα κουνούπια μπορεί να είναι μολυσμένα και να μεταφέρουν ορισμένες αρρώστιες στους ανθρώπους. Ευτυχώς μόνο λίγα κουνούπια είναι μολυσμένα, αλλά καλό είναι να προσέχεις!



Ο καλύτερος τρόπος για να μην αρρωστήσεις είναι να μην σε τσιμπήσουν! Γίνε ήρωας.

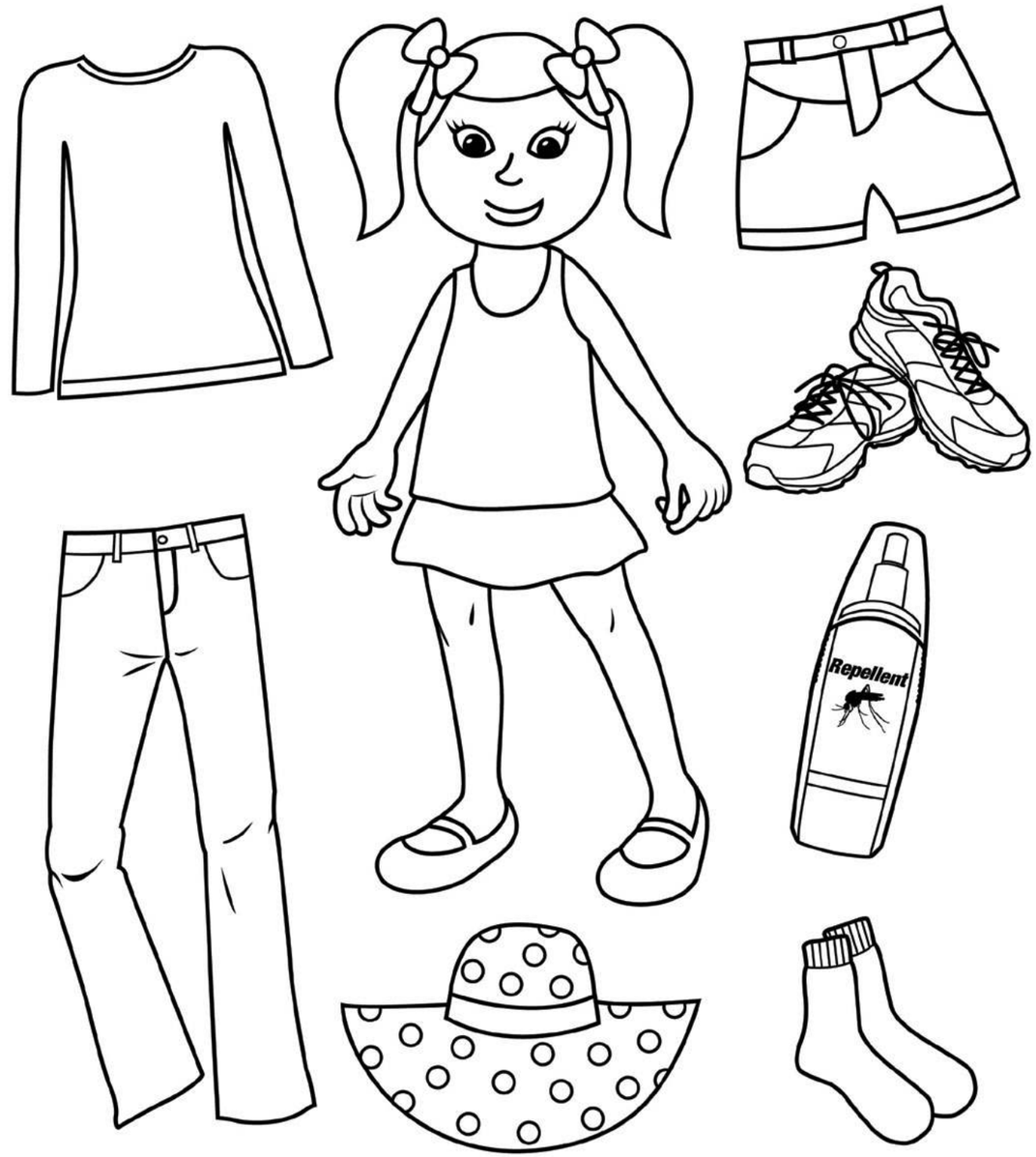
Προστάτεψε τον εαυτό σου από τα τσιμπήματα κουνουπιών!



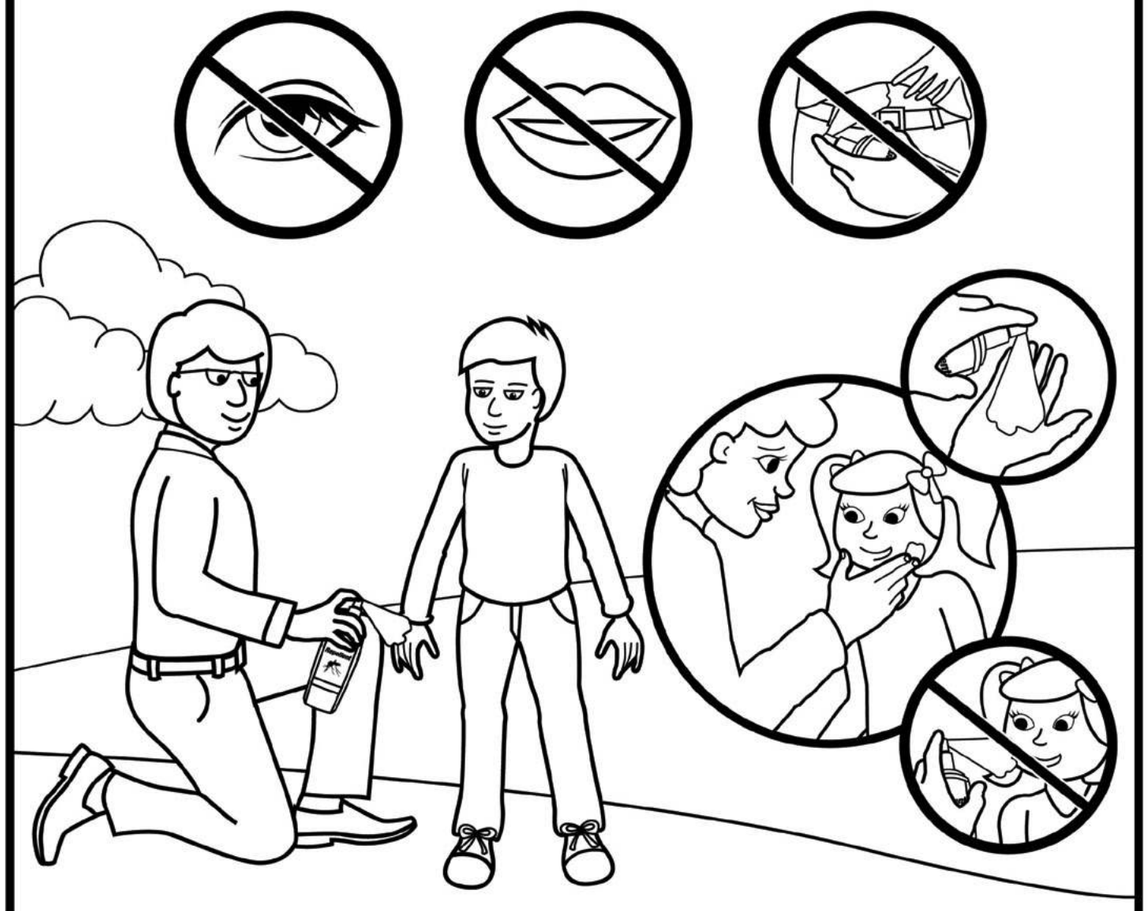
ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!

Όταν ντύνεσαι, να προτιμάς μπλούζες με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια, κλειστά παπούτσια και κάλτσες. Τα κουνούπια δεν μπορούν να σε τσιμπήσουν εάν έχεις καλυμμένο το δέρμα σου.

Χρωμάτισε τα ρούχα που χρειάζονται για να είσαι ασφαλής από τα τσιμπήματα κουνουπιών.



Για να προστατεύεσαι από τα τσιμπήματα κουνουπιών, ζήτα από έναν μεγάλο να σου βάλει ειδικό σπρέι ή λοσιόν για τα κουνούπια. Το σπρέι αυτό ή η λοσιόν πρέπει να απλωθεί στο δέρμα σου, αλλά όχι στα μάτια, στο στόμα ή κάτω από τα ρούχα σου. Δεν κάνει να ψεκάζουμε πάνω ή κοντά σε φαγητά ή ζώα.



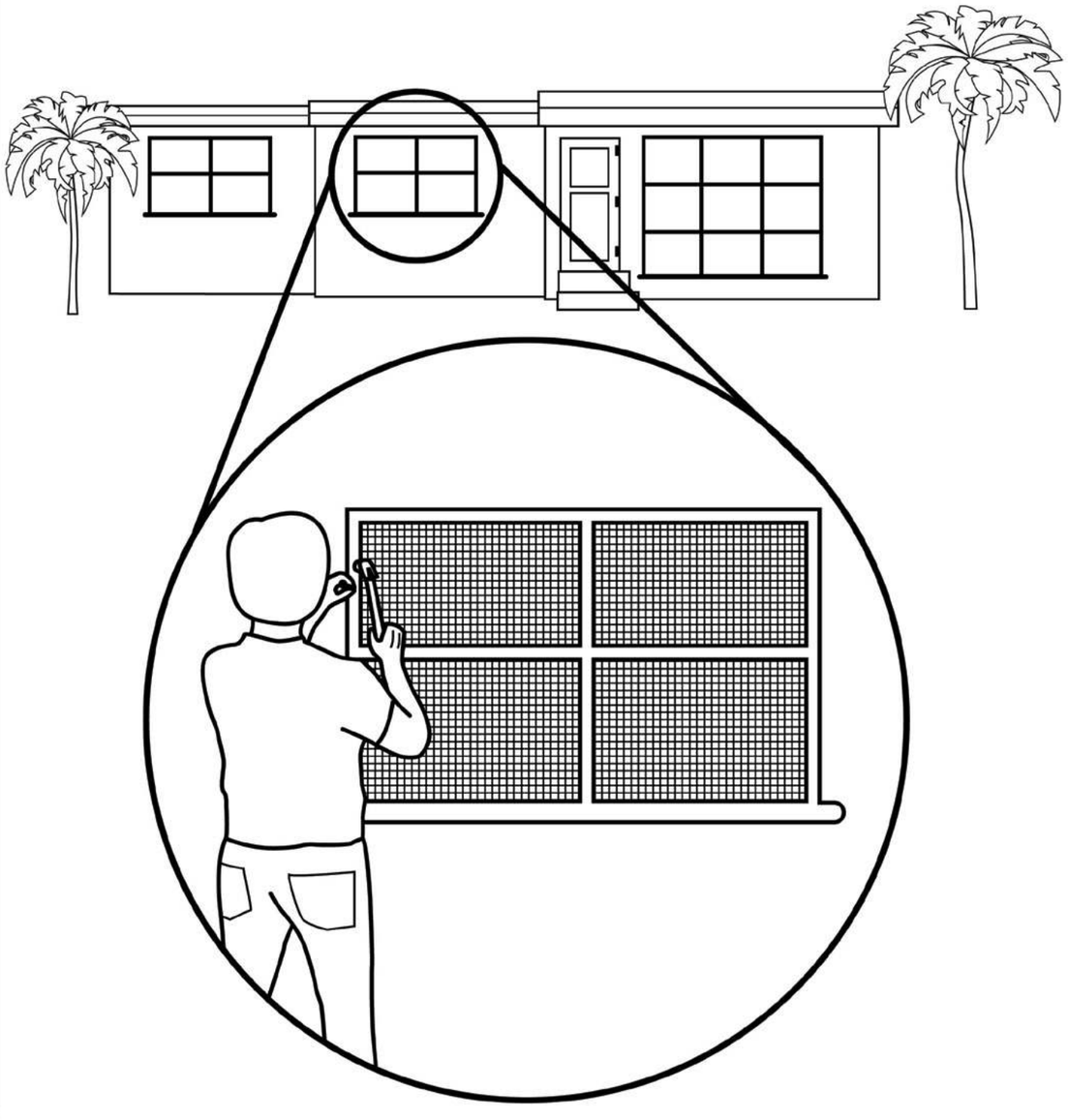
Χρειάζεται μεγάλη προσοχή με το σπρέι ή τη λοσιόν! Οι μεγάλοι θα πρέπει να βάλουν σπρέι ή λοσιόν πρώτα στα χέρια τους και μετά να το απλώσουν στο πρόσωπό σου. Δεν πρέπει να ψεκάζουν απευθείας στο πρόσωπο!

Η κουνουπιέρα βοηθά να προστατεύεσαι από τα τσιμπήματα των κουνουπιών όταν κοιμάσαι. Επίσης, οι ανεμιστήρες και τα κλιματιστικά κρατούν τα κουνούπια μακριά.



Βοήθησε κι εσύ να μείνουν τα κουνούπια έξω από το σπίτι σας! Μην αφήνεις ανοικτή την πόρτα. Θύμιζε στους μεγάλους να κλείνουν και αυτοί όλα τα παράθυρα και τις πόρτες του σπιτιού σου. Πρότεινέ τους -αν μπορούν- να βάλουν σήτες στα παράθυρα και τις πόρτες και βοήθησέ τους να τις φτιάξουν εάν έχουν χαλάσει ή εάν έχουν τρύπες!

Χρωμάτισε τις πόρτες και τα παράθυρα που πρέπει να μένουν κλειστά στο σπίτι.



Τα κουνούπια χρειάζονται νερό για να γεννήσουν τα αυγά τους. Γι' αυτό μην αφήνεις στάσιμα νερά πουθενά. Αναποδογύρισε, κάλυψε, πέταξε ή μία φορά την εβδομάδα άδειαζε το νερό από όλα τα αντικείμενα που κρατούν νερό, όπως βάζα, κουβάδες, πιατάκια από γλάστρες, κάδους σκουπιδιών, πισινούλες ή άλλα παιδικά παιχνίδια.

Έλεγξε μέσα και έξω από το σπίτι σου, στο μπαλκόνι και στην αυλή. Βοήθησε τους γονείς σου να αναποδογυρίσουν όσα αντικείμενα είναι βαριά!

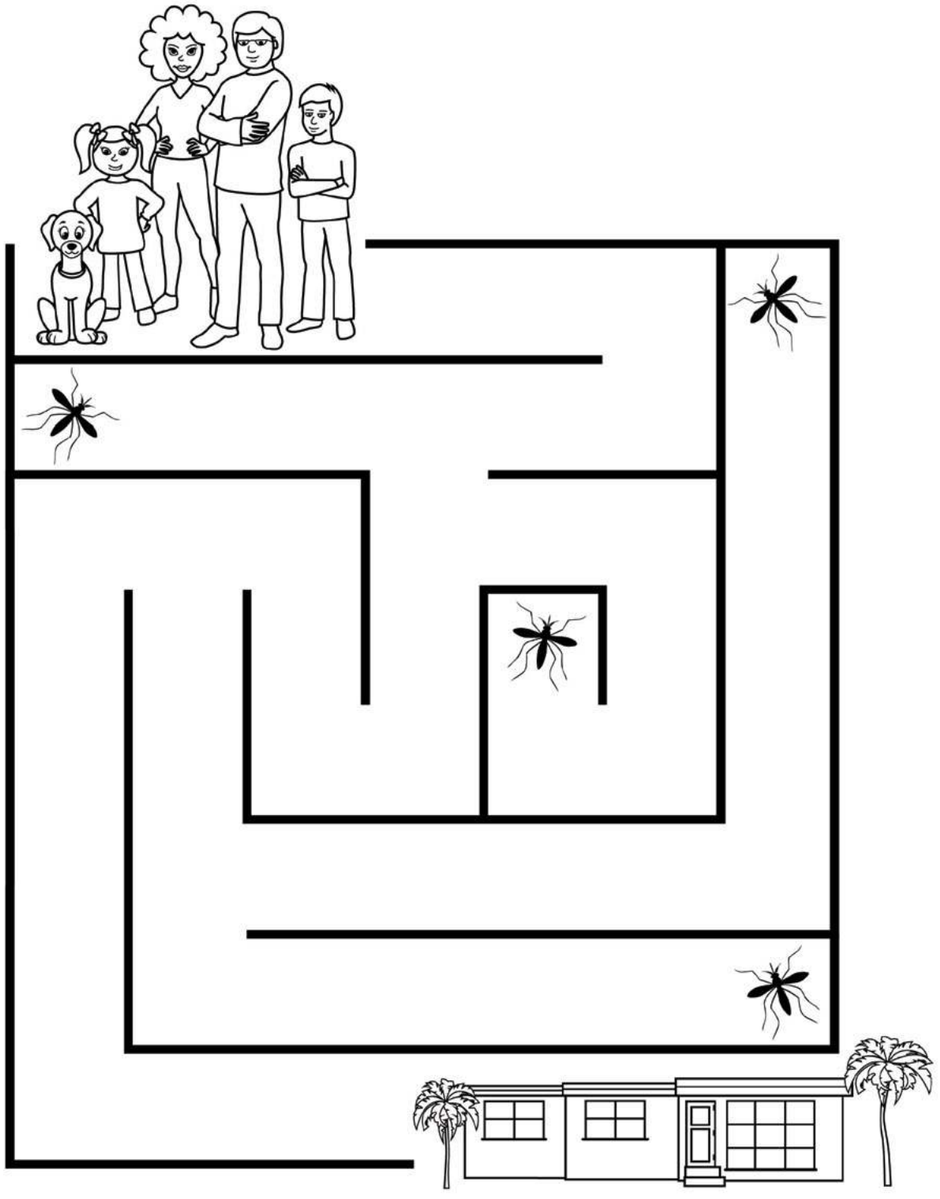
Χρωμάτισε όλα τα αντικείμενα που έχουν νερό και πρέπει να αδειάσουν.



Λαβύρινθος

Μην τσιμπηθείς!

Βοήθησε την οικογένεια να αποφύγει τα τσιμπήματα των κουνουπιών και να μπει στο σπίτι.



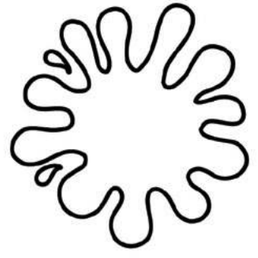
Βρες τις λέξεις

Έχεις μάθει πολλούς τρόπους για να σταματήσεις τα τσιμπήματα κουνουπιών!

Βρες και κύκλωσε τις παρακάτω λέξεις:

Φ	Η	Γ	Ρ	Τ	Σ	Π	Ρ	Ε	Υ	Ο
Γ	Ξ	Σ	Ν	Ν	Ξ	Λ	Ε	Ε	Σ	Λ
Υ	Π	Δ	Ω	Η	Ξ	Δ	Ψ	Χ	Α	Η
Η	Α	Φ	Μ	Α	Ν	Ι	Κ	Ι	Α	Φ
Σ	Ν	Γ	Μ	Η	Υ	Υ	Σ	Ξ	Κ	Η
Φ	Τ	Ι	Α	Α	Σ	Δ	Γ	Μ	Κ	Σ
Ο	Ε	Ο	Χ	Ι	Ν	Ε	Ρ	Α	Ι	Φ
Ο	Λ	Ο	Γ	Ξ	Γ	Η	Η	Ν	Ο	Ξ
Κ	Ο	Υ	Ν	Ο	Υ	Π	Ι	Ε	Ρ	Α
Σ	Ν	Ι	Ρ	Ε	Τ	Υ	Σ	Μ	Κ	Ε
Ρ	Ι	Λ	Β	Π	Ι	Τ	Ε	Ι	Α	Ε
Γ	Α	Λ	Β	Ο	Μ	Ω	Υ	Σ	Ε	Η
Ρ	Σ	Η	Ν	Ρ	Φ	Λ	Θ	Τ	Σ	Α
Σ	Δ	Κ	Σ	Τ	Ε	Λ	Θ	Η	Ι	Σ
Τ	Ε	Ε	Ω	Ε	Σ	Ξ	Ι	Ρ	Α	Δ
Μ	Μ	Ο	Π	Σ	Η	Τ	Ε	Α	Α	Φ
Σ	Σ	Ω	Ψ	Ψ	Β	Η	Ι	Σ	Γ	Ο

μανίκια
παντελόνια
σπρέι
όχι νερά
σήτες
πόρτες
κουνουπιέρα
ανεμιστήρας



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ!

_____

(Το όνομά σου)

είναι έτοιμος-η να σταματήσει τα τσιμπήματα κουνουπιών!

Θυμήσου:

- Να σου βάζουν οι μεγάλοι σπρέι ή λοσιόν για τα κουνούπια.
- Να φοράς μπλούζες με μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια.
- Κράτα τα κουνούπια έξω από το σπίτι! Χρησιμοποίησε κουνουπιέρα, ανεμιστήρα ή κλιματιστικό. Βάλτε σήτες σε πόρτες και παράθυρα.
- Αναποδογύρισε, κάλυψε, πέταξε ή μία φορά την εβδομάδα άδειαζε το νερό από όλα τα αντικείμενα που κρατούν νερό.

Εδώ γράφω κάποια πράγματα που έμαθα:

1 _____

2 _____

3 _____



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΑ ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ



ΝΑ ΣΕ ΤΣΙΜΠΑΝΕ!

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ