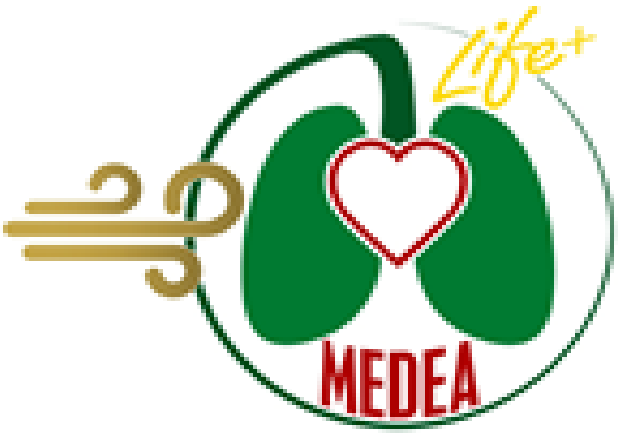

Action C.2.

Deliverable: A report of finalized exposure reduction guidelines.

Responsible beneficiary: CUT

Date: 31/7/2018

This project is co-financed by the European Union within the framework of the LIFE Program under the Grant Agreement LIFE16CCA/CY/000041

Table of Contents

Summary 3
Exposure reduction guidelines – Detailed version 3
English Version 3
Greek Version 7
Hebrew Version (AF patients only) 10
Exposure reduction guidelines – Televised version 12
English Version 12
Greek Version 16

Summary

The deliverable “Report of finalized exposure reduction guidelines” is part of Action C.2 (“Development of intervention guidelines to reduce exposure to particulate air pollution during DDS events”). The main objective of this action is the development of guidelines that aim to reduce exposure to particles during dust events. The guidelines were developed at the beginning of the project to describe methods to reduce outdoor (intervention 1) and indoor (intervention 2) exposure to desert dust. The guidelines are addressed to the teachers and parents of asthmatic children, and to the atrial fibrillation patients and will be assessed during the panel health studies and will be finalized after the evaluation of their effectiveness and feasibility.

Exposure reduction guidelines – Detailed version

A detailed description of the guidelines is provided below in English and in the native languages of the partner countries (Greek, Hebrew).

English Version

EXPOSURE REDUCTION GUIDELINES

We expect to demonstrate that implementation of these measures during DDS will result in measurable and significant reductions in PM exposures and the associated adverse health effects:

1. Intervention 1 (I1) aims to reduce exposure to outdoor particles and it will be applied on days with DDS during the 4-month DDE period. This intervention will consist of two recommendations:

a. Reduce time spent outdoors

b. Reduce physical activity

2. Intervention 2 (I2) aims to reduce indoor particle levels. This intervention will consist of two recommendations:

c. Reduce particle infiltration into residences by keeping windows and doors closed as much as possible applied on days with DDS during the 4-month DDE period and

d. Reduce indoor particle levels by using air cleaners on a continuous daily basis

More specifically, the guidelines will include the following recommendations:

FOR ASTHMATIC CHILDREN

TEACHERS

Introduction

Dear Teacher,

Today there is increased desert dust in the atmosphere that may affect the health of your students. Please take some precautionary measures to reduce exposure till the end of this desert dust storm episode. You will be notified directly when the episode is over.

OUTDOOR ACTIVITIES AT SCHOOL

Today reduce time children spent outdoors by:

1. Cancel outdoors gymnastics class and carry out gymnastics activities in properly sealed large sports hall or have teachings on sports in the children's regular classroom.

2. Cancel any outdoor educational visits (church service, theatres, museums) or school excursions.

Today avoid rigorous physical activities for your students such as football games or other competitive sports during school breaks.

AIR QUALITY IN CLASSROOMS

Today reduce outside air penetration in the classroom by doing the following:

1. Keep classroom's windows and doors closed as much as possible.

2. Make sure that the air cleaner in your class is ON and working.

3. Instruct the cleaning ladies for your class to clean contact surfaces (e.g. desks, benches) with a wet cloth and mop the floor.

PARENTS

Dear Parent,

Today there is increased desert dust in the atmosphere that may affect the health of your child. Please take some precautionary measures to reduce exposure till the end of this desert dust storm episode. You will be notified directly when the episode is over.

OUTDOOR ACTIVITIES OFF SCHOOL

Today reduce time children spent outdoors by:

1. Stay at home after school as much as possible for playing and studying.

2. If necessary to go out for afternoon activities such as extra tuition classes use a car for transportation and keep the windows closed, avoid smoking in the car , and keep the car ventilation system in recirculation mode .

Today avoid rigorous physical activity for your child such asoutdoor sports practice, cycling or playing after school.

AIR QUALITY IN HOMES

Today reduce outside air penetration in your house by doing the following:

1. Keep windows and doors closed as much as possible.

2. Make sure that the air cleaner in your class is ON and working.

3. Clean contact surfaces (e.g. desks, benches) with a wet cloth and mop the floor at least once a day.

4. Avoid activities that may worsen indoor air quality such as using vacuum cleaners, cooking with combustible sources or gas, lighting candles and fireplaces and smoking cigarettes, cigars and pipes.

FOR ATRIAL FIBRILLATION PATIENTS

Dear Participant,

Today there is increased desert dust in the atmosphere that may affect your health. Please take some precautionary measures to reduce exposure till the end of this desert dust storm episode. You will be notified directly when the episode is over.

OUTDOOR ACTIVITIES

Today reduce time you spent outdoors by:

3. Staying at home or at the office as much as possible.

4. If necessary to go out for work or errands use a car for transportation and keep the windows closed, avoid smoking in the car and keep the car ventilation system in recirculation mode.

Today reduce your physical activity by avoiding outdoor sports practice, cycling, jogging or walking.

AIR QUALITY IN HOMES

Today reduce outside air penetration in your house by doing the following:

5. Keep windows and doors closed as much as possible.

6. Make sure that the air cleaner in your house is ON and working.

7. Clean contact surfaces (e.g. desks, benches) with a wet cloth and mop the floor at least once a day.

8. Avoid activities that may worsen indoor air quality such as using vacuum cleaners, cooking with combustible sources or gas, lighting candles and fireplaces and smoking cigarettes, cigars and pipes.

INSTRUCTIONS FOR IMPROVING INDOOR SPACE INSULATION

1. Block cracks underneath the doors (show how to do it).

2. Seal windows that are permeable to dust with no-adhesive tape that can easily be removed (show how to do it).

Greek Version

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΚΘΕΣΗΣ

ΦΙΛΜΑΚΙ ΓΙΑ ΑΣΘΜΑΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ 1

Απευθύνεται στους δασκάλους

Εισαγωγή

Αγαπητοί δάσκαλοι,

Σήμερα υπάρχει αυξημένη σκόνη της ερήμου στην ατμόσφαιρα που μπορεί να επηρεάσει την υγεία των μαθητών σας. Παρακαλείστε όπως λάβετε τα πιο κάτω προληπτικά μέτρα για να μειώσετε την έκθεση των παιδιών στη σκόνη της ερήμου μέχρι το τέλος του επεισοδίου. Θα ειδοποιηθείτε άμεσα όταν θα έχει λήξει το επεισόδιο.

ΜΕΡΟΣ Α - ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Σήμερα, και για όσο θα διαρκέσει το επεισόδιο, είναι σημαντικό να περιορίσετε στο μέγιστο δυνατό το χρόνο που θα περάσουν τα παιδιά σε εξωτερικούς χώρους, εφαρμόζοντας τα πιο κάτω απλά προληπτικά μέτρα:

1. **Να μεταφέρετε** τη διεξαγωγή του μαθήματος της γυμναστικής από εξωτερικούς χώρους σε κατάλληλη κλειστή αθλητική αίθουσα, ή εφόσον δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, το μάθημα για τον αθλητισμό να γίνει στην κανονική τάξη των παιδιών.

2. **Να αναβάλετε** τυχόν υπαίθριες εκπαιδευτικές επισκέψεις (πχ. σε εκκλησία, θέατρα, μουσεία) ή σχολικές εκδρομές.

Επίσης, είναι σημαντικό **να συμβουλεύσετε** τους μαθητές να αποφύγουν δραστηριότητες με έντονη σωματική άσκηση, όπως για παράδειγμα ποδοσφαιρικούς αγώνες ή άλλα ανταγωνιστικά αθλήματα στη διάρκεια των διαλειμμάτων, και να ενθαρρύνετε εναλλακτικές δραστηριότητες. .

ΜΕΡΟΣ Β - ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΕΡΑ ΣΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ

Σήμερα, και για όσο θα διαρκέσει το επεισόδιο, είναι σημαντικό να διατηρήσετε σε καλό επίπεδο την ποιότητα αέρα στην τάξη των μαθητών, εφαρμόζοντας τα πιο κάτω απλά προληπτικά μέτρα:

1. **Να ελαχιστοποιηθεί** η διείσδυση εξωτερικού αέρα στους εσωτερικούς χώρους διατηρώντας κλειστά όσο το δυνατόν καλύτερα τα παράθυρα και τις πόρτες στις αίθουσες διδασκαλίας καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής περιόδου.

2. **Να ενεργοποιήσετε** έγκαιρα τη συσκευή καθαρισμού αέρα στην τάξη σας (ON) και να βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί κανονικά.

3. **Να καθαριστούν**, πριν την έναρξη των μαθημάτων, με υγρό πανί όλες οι επιφάνειες επαφής (π.χ. τραπέζια, πάγκοι). Οι μαθητές μπορούν να εμπλακούν σε αυτή τη δραστηριότητα.

4. **Να δοθούν** οδηγίες στις καθαρίστριες μετά το τέλος της ημέρας να σφουγγαριστούν οι αίθουσες διδασκαλίας και να καθαριστούν με υγρό πανί όλες οι επιφάνειες επαφής (π.χ. τραπέζια, πάγκοι).

ΦΙΛΜΑΚΙ ΓΙΑ ΑΣΘΜΑΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ 2

Απευθύνεται στους γονείς

Εισαγωγή

Αγαπητοί γονείς,
Σήμερα υπάρχει αυξημένη σκόνη της ερήμου στην ατμόσφαιρα που μπορεί να επηρεάσει την υγεία του παιδιού σας. Παρακαλείστε όπως λάβετε τα πιο κάτω προληπτικά μέτρα για να μειώσετε την έκθεση του παιδιού στη σκόνη της ερήμου μέχρι το τέλος του επεισοδίου. Θα ειδοποιηθείτε άμεσα όταν το επεισόδιο έχει λήξει.

ΜΕΡΟΣ Α - ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Σήμερα, και για όσο θα διαρκέσει το επεισόδιο, είναι σημαντικό να περιορίσετε στο μέγιστο δυνατό το χρόνο που θα περάσει το παιδί σας σε εξωτερικούς χώρους, εφαρμόζοντας τα πιο κάτω απλά προληπτικά μέτρα:

1. **Να παραμείνει** το παιδί μέσα στο σπίτι μετά το σχολείο όσο το δυνατόν περισσότερο για να παίξει και να διαβάσει.

2. Εάν είναι απαραίτητο να βγει το παιδί έξω από το σπίτι για απογευματινές δραστηριότητες, όπως για παράδειγμα φροντιστήρια, **να χρησιμοποιήσετε** το αυτοκίνητο για τη μετακίνηση σας, με τα παράθυρα κλειστά και ενεργοποιημένο το σύστημα εξαερισμού του αυτοκινήτου σε λειτουργία εσωτερικής ανακύκλωσης (recirculation mode). Εννοείτε, ότι δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στο αυτοκίνητο.

Επίσης, είναι σημαντικό όσο διαρκέσει το επεισόδιο, το παιδί σας **να αποφύγει** έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα προπονήσεις, ποδηλασία ή παιγνίδια σε

υπαίθριους χώρους. Μπορείτε να ενθαρρύνετε εναλλακτικές δραστηριότητες, προτιμότερα σε εσωτερικούς χώρους.

ΜΕΡΟΣ Β - ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΕΡΑ ΣΤΑ ΣΠΙΤΙΑ

Σήμερα, και για όσο θα διαρκέσει το επεισόδιο, είναι σημαντικό να διατηρήσετε σε καλό επίπεδο την ποιότητα αέρα στον εσωτερικό χώρο του σπιτιού σας, εφαρμόζοντας τα πιο κάτω απλά προληπτικά μέτρα:

1. **Να ελαχιστοποιήσετε** τη διείσδυση εξωτερικού αέρα σε εσωτερικούς χώρους, διατηρώντας κλειστά όσο το δυνατόν καλύτερα τα παράθυρα και τις πόρτες του σπιτιού.

2. **Να ενεργοποιήσετε** έγκαιρα τη συσκευή καθαρισμού αέρα στο σπίτι σας (ON) και να βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί κανονικά.

3. **Να καθαρίσετε** με υγρό πανί επιφάνειες επαφής (π.χ. γραφεία, πάγκοι) και **να σφουγγαρίσετε** το δάπεδο τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.

Παράλληλα, είναι σημαντικό **να αποφύγετε** δραστηριότητες που μπορεί να επιδεινώσουν την ποιότητα του αέρα του σπιτιού, όπως η χρήση ηλεκτρικής σκούπας, μαγείρεμα σε γκάζι, άναμμα κεριών και τζακιών και βεβαίως το κάπνισμα τσιγάρου, πούρου ή πίπας σε εσωτερικούς χώρους.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΟΛΠΙΚΗ ΜΑΡΜΑΡΥΓΗ

Απευθύνεται στους συμμετέχοντες

Εισαγωγή

Αγαπητέ Συμμετέχοντα,
Σήμερα υπάρχει αυξημένη σκόνη της ερήμου στην ατμόσφαιρα που μπορεί να επηρεάσει την υγεία σας. Παρακαλείστε να λάβετε τα πιο κάτω προληπτικά μέτρα για να μειώσετε την έκθεση σας στη σκόνη της ερήμου μέχρι το τέλος του επεισοδίου. Θα ειδοποιηθείτε άμεσα όταν το επεισόδιο έχει λήξει.

ΜΕΡΟΣ Α – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Σήμερα, και για όσο θα διαρκέσει το επεισόδιο, είναι σημαντικό να περιορίσετε στο μέγιστο δυνατό το χρόνο που περνάτε σε εξωτερικούς χώρους, εφαρμόζοντας τα πιο κάτω απλά προληπτικά μέτρα:

1. **Να παραμείνετε** μέσα στο σπίτι ή στο γραφείο όσο το δυνατόν περισσότερο. Εάν είναι απαραίτητο να βγείτε έξω για εξωτερικές δουλείες, ελαχιστοποιήστε το χρόνο που χρειάζεστε για τις μετακινήσεις σας και που θα παραμείνετε σε υπαίθριο χώρο.

2. Για τις μετακινήσεις, **να χρησιμοποιήσετε** το αυτοκίνητο, με τα παράθυρα κλειστά και ενεργοποιημένο το σύστημα εξαερισμού του αυτοκινήτου σε λειτουργία εσωτερικής ανακύκλωσης (recirculation mode). Εννοείτε, ότι δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στο αυτοκίνητο.

Επίσης, σήμερα και για όσο διαρκέσει το επεισόδιο, είναι σημαντικό **να αποφύγετε** έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα άσκηση, ποδηλασία, τρέξιμο ή περπάτημα σε υπαίθριους χώρους.

ΜΕΡΟΣ Β - ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΕΡΑ ΣΤΑ ΣΠΙΤΙΑ

Σήμερα, και για όσο θα διαρκέσει το επεισόδιο, είναι σημαντικό να διατηρήσετε σε καλό επίπεδο την ποιότητα αέρα στον εσωτερικό χώρο του σπιτιού σας, <u>εφαρμόζοντας τα πιο κάτω απλά προληπτικά μέτρα</u>:

1. **Να ελαχιστοποιήσετε** τη διείσδυση εξωτερικού αέρα σε εσωτερικούς χώρους, διατηρώντας κλειστά όσο το δυνατόν καλύτερα τα παράθυρα και τις πόρτες του σπιτιού.

2**. Να ενεργοποιήσετε** έγκαιρα τη συσκευή καθαρισμού αέρα στο σπίτι σας (ON) και να βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί κανονικά.

3. **Να καθαρίσετε** με υγρό πανί επιφάνειες επαφής (π.χ. γραφεία, πάγκους) και να σφουγγαρίσετε το δάπεδο τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.

Παράλληλα, είναι σημαντικό **να αποφύγετε** δραστηριότητες που μπορεί να επιδεινώσουν την ποιότητα του αέρα του σπιτιού, όπως η χρήση ηλεκτρικής σκούπας, μαγείρεμα σε γκάζι, άναμμα κεριών και τζακιών και βεβαίως το κάπνισμα τσιγάρου, πούρου ή πίπας σε εσωτερικούς χώρους.

Hebrew Version (AF patients only)

<u>עבור מטופלים עם פרפור עליות</u>

משתתף/ת יקר/ה,

היום יש כמות גדולה במיוחד של אבק מדברי המרחף באטמוספירה שעשוי להשפיע על בריאותך.

עליך לנקוט באמצעי זהירות מסוימים בכדי להפחית את החשיפה, לפחות עד תום פרק זה של סופת האבק המדברי.

ניידע אותך מיד כאשר הסופה חלפה.

פעילויות חוץ

היום עליך להפחית את זמן הבילוי בחוץ:

1. עליך להישאר בבית או במשרד ככל שניתן.
2. אם עליך לצאת לעבודה או לסידורים, עליך להשתמש במכונית לצורכי תחבורה ולשמור על חלונות סגורים, להמנע מעישון במכונית ולשמור על מערכת אוורור המכונית במצב בו יש סירקולציה של האוויר.

היום עליך להפחית את הפעילות הגופנית שלך על ידי הימנעות מביצוע פעילות ספורטיבית בחוץ, רכיבה על אופניים, ריצה או הליכה.

איכות האוויר בבית

היום עליך להפחית את חדירת האוויר מבחוץ לבית שלך על ידי ביצוע הפעולות הבאות:

1. עליך לשמור על חלונות ודלתות סגורים ככל שניתן.
2. עליך לוודא כי מטהר האוויר בבית שלך דולק (על מצב ON) ועובד כראוי.
3. עליך לנקות משטחים (למשל שולחנות, ספסלים וו') עם מטלית רטובה ולנגב את הרצפה לפחות פעם ביום.
4. עליך להימנע מפעילויות העלולות להחמיר את איכות האוויר בתוך הבית, כגון שימוש בשואבי אבק, בישול עם גז או מקורות דליקים, הדלקת נרות וקמינים ועישון סיגריות, סיגרים או מקטרות.

הוראות לשיפור בידוד בחלל הפנימי

1. יש לחסום סדקים מתחת לדלתות (יש להראות איך לעשות זאת).
2. יש לאטום את החלונות דרכם יכול לחדור לאבק עם סרט ללא דבק שניתן להסירו בקלות (יש להראות איך לעשות את זה).

Exposure reduction guidelines – Televised version

A detailed animated version of the exposure reduction guidelines is prepared (attached below). The animated version will be used during the panel studies as part of the warning messages and eventually will be used as the core material to produce shorter TV spots (Action E1). Animated guidelines are available in Greek and Hebrew for the purposes of the panel studies in Cyprus, Greece and Israel but also in English for transfer and replication activities (Action C9). The animations and the TV spots will be produced by external collaborator Tetraktys Films Ltd (https://www.tetraktysfilms.com/) in collaboration with the Cyprus Broadcasting Corporation (CyBC, http://cybc.com.cy/). Final versions were developed through a series of meetings between the producers, CyBC, the guidelines development team and the project management team. The first complete version of the animated guidelines was ready by the beginning of the pilot study in order to share it with the pilot study participants. If necessary, and based on participants' feedback, animations will be further modified, to be ready by the beginning of the first year panel study.

English Version

EXPOSURE REDUCTION GUIDELINES

TV SPOT FOR ASTHMATIC CHILDREN 1

FOR TEACHERS

Introduction

There is increased desert dust in the atmosphere today. Follow the precautionary measures below. You will be notified as soon as the episode is over.

PART A- OUTDOOR ACTIVITIES AT SCHOOL

Minimise time children spent outdoors as much as possible:

1. **Carry out** gymnastics activities in properly sealed sports hall or have teachings on sports in the children's regular classroom.
2. **Cancel** any outdoor educational visits or school excursions.
3. **Avoid** rigorous physical activities for your students such as sports during school breaks

PART B- AIR QUALITY IN CLASSROOMS

Maintain good air quality in classroom

1. **Minimize** outside air penetration in the classroom by keeping classroom's windows and doors closed as much as possible.
2. **Turn ON** the air cleaner in your classroom and make sure is properly functioning.
3. **Ask students to clean** contact surfaces such as desks, benches with a wet cloth.
4. **Ask the cleaning personnel** to mop the classroom floor at the end of the day.

TV SPOT FOR ASTHMATIC CHILDREN 2

For Parents

Introduction

There is increased desert dust in the atmosphere today. Follow the precautionary measures below. You will be notified as soon as the episode is over.

PART A- OUTDOOR ACTIVITIES OFF SCHOOL

Minimise time your child spends outdoors as much as possible:

1. **Keep** the child at home after school, as much as possible, for playing and studying. If necessary to go out, minimize the transportation time and limit the time spend outdoors.
2. **Use** a car for transportation and keep the windows closed and the car ventilation system in recirculation mode. Avoid smoking in the car.
3. **Avoid** rigorous physical activity for your child such as outdoor sports practice, cycling or playing after school.

PART B- AIR QUALITY AT HOME

Maintain good air quality at home:

1. **Minimize** outside air penetration by keeping the windows and doors closed as much as possible.
2. **Turn ON** the air cleaner in your house and make sure is properly functioning.
3. **Clean** contact surfaces (e.g. tables, benches) with a wet cloth and **mop** the floor at least once a day.
4. **Avoid** activities that may worsen indoor air quality such as smoking, using vacuum cleaners, cooking with gas, lighting candles and fireplaces

FOR ATRIAL FIBRILLATION PATIENTS

For Participants

Introduction

There is increased desert dust in the atmosphere today. Follow the precautionary measures below. You will be notified as soon as the episode is over.

PART A-OUTDOOR ACTIVITIES

Minimise the time spent outdoors as much as possible:

3. **Stay** at home or at the office as much as possible. If it is necessary to go out, minimize your transportation time and limit the time you spend outdoors.

4. **Use** a car for transportation and keep the windows closed and the car ventilation system in recirculation mode. Avoid smoking in the car.

5. **Avoid** rigorous outdoor physical activity such as exercising, cycling, jogging or walking

PART B- AIR QUALITY AT HOME

Maintain good air quality at home:

1. **Minimize** outside air penetration by keeping the windows and doors closed as much as possible.
2. **Turn ON** the air cleaner in your house and make sure is properly functioning.
3. **Clean** contact surfaces (e.g. tables, benches) with a wet cloth and **mop** the floor at least once a day.

Avoid activities that may worsen indoor air quality such as smoking, using vacuum cleaners, cooking with gas, lighting candles and fireplaces

Greek Version

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΚΘΕΣΗΣ

ΦΙΛΜΑΚΙ ΓΙΑ ΑΣΘΜΑΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ 1

Απευθύνεται στους δασκάλους

Εισαγωγή

Σήμερα υπάρχει αυξημένη σκόνη της ερήμου στην ατμόσφαιρα. Ακολουθήστε τα πιο κάτω προληπτικά μέτρα. Θα ειδοποιηθείτε άμεσα όταν θα έχει λήξει το επεισόδιο.

ΜΕΡΟΣ Α – ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Περιορίστε στο ελάχιστο δυνατό, την παραμονή των παιδιών σε εξωτερικούς χώρους:

1. **Οργανώστε** το μάθημα της γυμναστικής σε κλειστή αίθουσα πολλαπλής χρήσης, ή κάντε μάθημα για αθλητισμό στην κανονική τάξη των παιδιών.

2. **Αναβάλετε** εκπαιδευτικές επισκέψεις ή εκδρομές σε υπαίθριους χώρους.

3. **Αποφύγετε ενασχόληση** των παιδιών με δραστηριότητες με έντονη σωματική άσκηση, όπως αθλοπαιδιές, στη διάρκεια των διαλειμμάτων.

ΜΕΡΟΣ Β - ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΕΡΑ ΣΤΙΣ ΤΑΞΕΙΣ

Διατηρήστε σε καλό επίπεδο την ποιότητα αέρα στην τάξη:

1. **Ελαχιστοποιήστε** τη διείσδυση εξωτερικού αέρα στην τάξη, διατηρώντας κλειστά όσο γίνεται τα παράθυρα και τις πόρτες .

2. **Ενεργοποιήστε** έγκαιρα τη συσκευή καθαρισμού αέρα στην τάξη και βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί κανονικά.

3. **Ζητήστε από τους μαθητές να καθαρίσουν** με υγρό πανί επιφάνειες επαφής, όπως θρανία, πάγκους.

4. **Ζητήστε από** τις καθαρίστριες να σφουγγαρίσουν τις τάξεις στο τέλος της ημέρας.

ΦΙΛΜΑΚΙ ΓΙΑ ΑΣΘΜΑΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ 2

Απευθύνεται στους γονείς

Εισαγωγή

Σήμερα υπάρχει αυξημένη σκόνη της ερήμου στην ατμόσφαιρα. Ακολουθείστε τα πιο κάτω προληπτικά μέτρα. Θα ειδοποιηθείτε άμεσα όταν θα έχει λήξει το επεισόδιο.

ΜΕΡΟΣ Α - ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Περιορίστε στο ελάχιστο δυνατό, το χρόνο του παιδιού σας σε εξωτερικούς χώρους:

1. **Κρατείστε** το παιδί μέσα στο σπίτι μετά το σχολείο για να παίξει και να διαβάσει. Εάν είναι απαραίτητο να βγει έξω, ελαχιστοποιήστε το χρόνο για μετακινήσεις και την παραμονή σε υπαίθριο χώρο.

2. **Χρησιμοποιήστε** αυτοκίνητο για τη μετακίνηση, με τα παράθυρα κλειστά και ενεργοποιημένο το σύστημα εξαερισμού σε λειτουργία εσωτερικής ανακύκλωσης. Μην καπνίσετε στο αυτοκίνητο.

3. Αποτρέψετε το παιδί σας από έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως προπονήσεις, ποδηλασία ή παιγνίδια σε υπαίθριους χώρους.

ΜΕΡΟΣ Β - ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΕΡΑ ΣΤΑ ΣΠΙΤΙΑ

Διατηρήστε σε καλό επίπεδο την ποιότητα αέρα στο σπίτι:

1. **Ελαχιστοποιήστε** τη διείσδυση εξωτερικού αέρα, διατηρώντας κλειστά όσο γίνεται τα παράθυρα και τις πόρτες.

2. **Ενεργοποιήστε** έγκαιρα τη συσκευή καθαρισμού αέρα και βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί κανονικά.

3. **Καθαρίστε** με υγρό πανί επιφάνειες επαφής όπως τραπέζια, πάγκους και **σφουγγαρίστε** το δάπεδο.

Αποφύγετε δραστηριότητες που επιδεινώνουν την ποιότητα αέρα στο σπίτι, όπως κάπνισμα, χρήση ηλεκτρικής σκούπας, μαγείρεμα σε γκάζι, άναμμα κεριών και τζακιών.

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΟΛΠΙΚΗ ΜΑΡΜΑΡΥΓΗ

Απευθύνεται στους συμμετέχοντες

Εισαγωγή

Σήμερα υπάρχει αυξημένη σκόνη της ερήμου στην ατμόσφαιρα. Ακολουθήστε τα πιο κάτω προληπτικά μέτρα. Θα ειδοποιηθείτε άμεσα όταν θα έχει λήξει το επεισόδιο.

ΜΕΡΟΣ Α – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Περιορίστε στο ελάχιστο δυνατό, το χρόνο που περνάτε σε εξωτερικούς χώρους:

6. **Παραμείνετε** μέσα στο σπίτι ή στο γραφείο όσο γίνεται περισσότερο. Εάν είναι απαραίτητο να βγείτε έξω, ελαχιστοποιήστε το χρόνο για μετακινήσεις και την παραμονή σε υπαίθριο χώρο.

7. **Χρησιμοποιήστε** το αυτοκίνητο για τις μετακινήσεις, με τα παράθυρα κλειστά και ενεργοποιημένο το σύστημα εξαερισμού σε λειτουργία εσωτερικής ανακύκλωσης.

8. **Αποφύγετε** έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως άσκηση, ποδηλασία, τρέξιμο ή περπάτημα σε υπαίθριους χώρους.

ΜΕΡΟΣ Β - ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΑΕΡΑ ΣΤΑ ΣΠΙΤΙΑ

Διατηρήστε σε καλό επίπεδο την ποιότητα αέρα στο σπίτι:

1. **Ελαχιστοποιήστε** τη διείσδυση εξωτερικού αέρα, διατηρώντας κλειστά όσο γίνεται τα παράθυρα και τις πόρτες.

2**. Ενεργοποιήστε** έγκαιρα τη συσκευή καθαρισμού αέρα και βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί κανονικά.

3. **Καθαρίστε** με υγρό πανί επιφάνειες επαφής όπως τραπέζια, πάγκους και σφουγγαρίστε το δάπεδο.

Αποφύγετε δραστηριότητες που επιδεινώνουν την ποιότητα αέρα στο σπίτι, όπως κάπνισμα, χρήση ηλεκτρικής σκούπας, μαγείρεμα σε γκάζι, άναμμα κεριών και τζακιών.