

ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ 2019-nCoV

Προστατευόμαστε σε 6+1 απλά βήματα



1

Πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα. Αποφυγή επαφής της μύτης, του στόματος και των ματιών με τα χέρια μας.



2

Κάλυψη του στόματος και της μύτης όταν βήχουμε με τον αγκώνα μας ή με ένα χαρτομάντηλο. Μετά, απόρριψη του χαρτομάντηλου σε κλειστό κάδο και πλύσιμο των χεριών.



3

Αποφυγή στενών επαφών ιδιαίτερα όταν έχουμε εμείς ή οι άλλοι πυρετό, βήχα, καταρροή κ.λπ.



4

Άμεση τηλεφωνική επικοινωνία με γιατρό και παραμονή στο σπίτι, ακολουθώντας τις οδηγίες του γιατρού, αν υπάρχουν συμπτώματα (πυρετού, βήχα, δυσκολίας στην αναπνοή κ.λπ.).



5

Αν υπάρχουν συμπτώματα, αποφυγή μετακίνησης και ταξιδιού με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.



6

Πλύσιμο χεριών πριν και μετά από κάθε δραστηριότητα που συνδυάζεται με διατροφή (μαγείρεμα - σερβίρισμα φαγητού), φροντίδα ή νοσηλεία ασθενών και εξαρτημένων ατόμων (παιδιά - ηλικιωμένοι).



Ακολουθούμε τις ενημερωτικές ειδήσεις και τις οδηγίες μόνο των υπεύθυνων επιστημόνων υγείας.

