

ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ 2019-ΝΣΟΝ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΑΣΤΕ ΣΕ 6+1 ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ



Πλύσιμο των χεριών

με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα καθώς και αποφυγή επαφής με τα χέρια της μύτης μας, του στόματος μας και των ματιών μας



Κάλυψη του στόματος και της μύτης

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



Αποφυγή στενών επαφών

ιδιαίτερα όταν έχουμε εμείς ή οι άλλοι πυρετό, βήχα, καταρροή κλπ



Άμεση τηλεφωνική επικοινωνία

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



Με αυτά τα συμπτώματα

αποφυγή μετακίνησης και ταξιδιού με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς



Πλύσιμο χεριών πριν και μετά

από κάθε δραστηριότητα μας 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



CORONAVIRUS 2019 · NCOV

WE ARE PROTECTED WITH 6+1 SIMPLE STEPS



Hand washing

with soap and water or alcoholic solution.
Avoid contact of nose, mouth and eyes
with our hands



When coughing,

covering the mouth and the nose with our
elbow or a tissue. Afterwards, discard the
tissue in a closed bin and hand washing



Avoid close contacts

especially in case of a fever, cough or
running nose



If there are any symptoms

(fever, cough, difficulty in breathing etc),
telephone contact with a doctor and home
stay following the doctor's instructions)



If there are any symptoms

avoid transportation and travelling



Hand washing after any activity related

with nutrition (cooking, serving), care or
hospitalization of patients or dependent
people (children, elderly people)



We follow the informational news and
instructions only from the responsible
health scientists

