

**Όλοι μαζί
– σε απόσταση ο ένας από τον άλλο –
θα τα καταφέρουμε!
Νοιαζόμαστε για τον εαυτό μας, για τους
αγαπημένους μας, για ΟΛΟΥΣ!**

Θέμα: COVID-19 – Τρόποι Πρόληψης και Προστασίας

- Καθαριότητα
- Υγιεινή
- Περιορισμός στο σπίτι
- Ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, όταν αυτό είναι αναγκαίο.

• Προστατεύουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας.

- Τηρούμε αυστηρά τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας για την πρόληψη της εξάπλωσης του ιού.
- Ακολουθούμε βασικούς κανόνες υγιεινής που αφορούν στη γρίπη και τα νοσήματα του αναπνευστικού συστήματος.
- **ΕΧΟΥΜΕ ΠΑΝΤΟΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΧΑΡΤΟΜΑΝΤΙΛΙΑ**
- Καλό είναι να έχουμε μαζί μας **απολυμαντικό χεριών (σε μικρές συσκευασίες ή σε μαντηλάκια)**. Βάζουμε στην παλάμη ποσότητα όση ένα κέρμα των 50 σεντ και το απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια. Περιμένουμε 15–20 δευτερόλεπτα, για να στεγνώσει. Με το ίδιο υγρό και με ένα χαρτομάντηλο, μπορούμε να απολυμάνουμε διάφορα αντικείμενα, όπως π.χ. το ποντίκι του υπολογιστή.
- Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας, με χαρτομάντιλα μια χρήσης ή με το μανίκι μας με λυγισμένο τον αγκώνα.
- Αν δεν έχουμε χαρτομάντηλο, δε χρησιμοποιούμε την παλάμη μας αλλά την έσω επιφάνεια του αγκώνα. Αν δεν το καταφέρουμε, πλένουμε αμέσως τα χέρια μας.
- Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, δε βάζουμε μπροστά το χέρι μας, γιατί έτσι μπορεί να μεταφέρουμε τον ιό. Καλό είναι να χρησιμοποιούμε μαντιλάκι, το οποίο αμέσως μετά πρέπει να πετάξουμε στα σκουπίδια και να πλύνουμε τα χέρια μας με νερό και σαπούνι.
- Πετάμε τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα αμέσως μετά τη χρήση σε κλειστό κάδο απορριμμάτων.

- Αποφεύγουμε τη στενή επαφή (πρόσωπο με πρόσωπο) με άτομο που παρουσιάζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού.
- Αποφεύγουμε τους χώρους όπου υπάρχει συνωστισμός.
- Αποφεύγουμε τους ασπασμούς και τις χειραψίες.
- Φροντίζουμε επιμελώς την ατομική υγιεινή μας.
- Πλένουμε καλά και τακτικά τα χέρια και το πρόσωπό μας με υγρό σαπούνι και νερό.
- Πλένουμε τα χέρια με υγρό σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και τα στεγνώνουμε προσεκτικά με χάρτινες χαρτοπετσέτες. Ειδικά πριν τη λήψη τροφής και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα.
- Χρησιμοποιούμε αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (60%) ή χαρτομάντηλα με αλκοόλη. Τρίβουμε καλά τα χέρια μας σε όλες τις πλευρές τους και κατά μήκος των δακτύλων, έως ότου το διάλυμα στεγνώσει και εξατμιστεί τελείως.
- Αποφεύγουμε το άγγιγμα του προσώπου (μάτια, μύτη, στόμα) με τα χέρια.
- Αποφεύγουμε την κοινή χρήση των μολυβιών, των μαρκαδόρων και άλλων προσωπικών αντικειμένων.
- Απαγορεύεται να πίνουμε νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα.
- Δε μοιραζόμαστε τα προσωπικά μας είδη, πολύ περισσότερο δε δοκιμάζουμε από το φαγητό των άλλων, δεν πίνουμε νερό από κοινό ποτήρι κ.λπ. Δεν πίνουμε από το ίδιο ποτήρι/μπουκάλι.
- Δεν τρώμε φαγητό από το ίδιο πιάτο από που τρώει κάποιος άλλος.
- Λαμβάνουμε υγιεινή διατροφή (φρούτα και λαχανικά) και ασκούμε. Έχουμε καλή φυσική κατάσταση με ελαφρό φαγητό (φρούτα, σαλάτες), άσκηση και επαρκή ύπνο.
- Σε κοινόχρηστους χώρους όπου δεν έχουμε τη δυνατότητα να πλύνουμε τα χέρια μας, αποφεύγουμε να πιάνουμε τα πόμολα και ό,τι άλλο είναι δυνατό να αποφύγουμε.
Τα χάρτινα και περισσότερο τα μεταλλικά νομίσματα μπορεί να είναι μολυσμένα, ιδιαίτερα τη στιγμή που τα παίρνουμε.
- Καθαρίζουμε και απολυμαίνουμε τακτικά επιφάνειες και πάγκους εργασίας.
- Καθαρίζουμε συχνά τις επιφάνειες που χρησιμοποιούνται συχνά (χερουλία, πόμολα, βρύσες) με κοινά καθαριστικά (νερό και σαπούνι, διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10%) ή αλκοολούχο αντισηπτικό.
- Αερίζουμε καλά και συχνά το σπίτι και τον χώρο εργασίας μας.
- **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!** Σε περιόδους σοβαρών επιδημιών, αποφεύγουμε τις κοινωνικές συναναστροφές.
- Χειρουργική μάσκα φορούν όσοι βήχουν ή φταρνίζονται.
- Χειρουργική μάσκα φορούν όσοι φροντίζουν ασθενείς ή άτομα ευπαθών ομάδων.
- Έχουμε υπόψη ότι τα κατοικίδια ζώα κινδυνεύουν επίσης να μολυνθούν από κορωνοϊούς, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ασθένειες ή ακόμη και θάνατο.