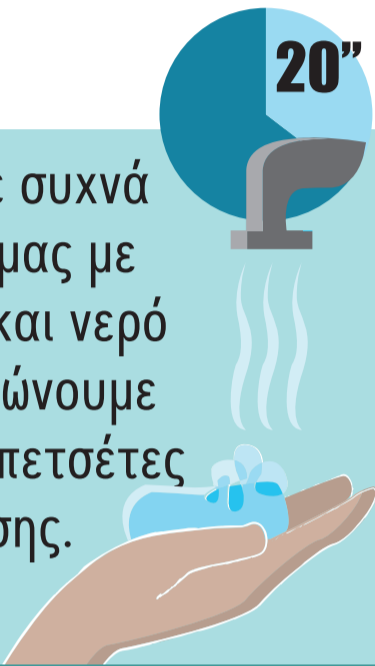




## ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΥΡΩ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ (COVID-19)

**#1**

Πλένουμε συχνά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό και στεγνώνουμε με χαρτοπετσέτες μίας χρήσης.



**#4**

Πετάμε αμέσως το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο σε κλειστό κάδο απορριμμάτων και πλένουμε τα χέρια μας.



**#7**

Αποφεύγουμε τους κλειστούς και πολυσύχναστους χώρους και βεβαιωνόμαστε ότι οι χώροι όπου βρισκόμαστε έχουν επαρκή φυσικό αερισμό.

**#2**

Αν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε τη μύτη και το στόμα με χαρτομάντιλο ή με λυγισμένο αγκώνα.

**#5**

Αποφεύγουμε την επαφή, εφόσον αυτό είναι δυνατόν, με άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού.

**#8**

Καθαρίζουμε τακτικά όλες τις επιφάνειες και τα αντικείμενα που χρησιμοποιούνται συχνά (χερούλια, πόμοια, βρύσες) με απλά απολυμαντικά σκευάσματα.

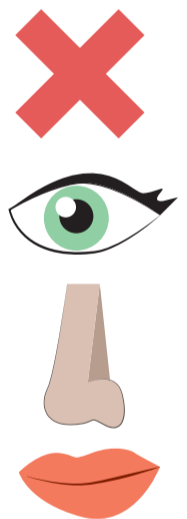
**#3**

Χρησιμοποιούμε αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα.



**#6**

Αποφεύγουμε να αγγίζουμε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα προτού πλυθούμε.



**#9**

Χρησιμοποιούμε μάσκα μόνο αν εμφανίζουμε αναπνευστικά συμπτώματα (βήχα ή φτάρνισμα) ή αν φροντίζουμε ασθενείς με αναπνευστικά συμπτώματα.

