

COVID-19

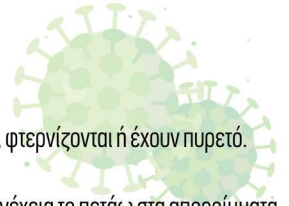
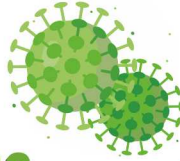
Ασθένεια που προκαλείται από τον ιό SARS-CoV-2



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ & ΘΡΑΚΗΣ

**Δεν φοβόμαστε
προστατευόμαστε**

Γενικές Οδηγίες Πρόληψης



- Πλένω τακτικά και σχολαστικά τα χέρια μου με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Εναλλακτικά μπορώ να χρησιμοποιώ αντισηπτικό διάλυμα με τουλάχιστο 60% σε αλκοόλη το οποίο όμως δεν πρέπει να υποκαθιστά την υγιεινή των χεριών.
- Αποφεύγω να αγγίζω τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μας με βρώμικα χέρια.
- Διατηρώ απόσταση «ασφαλείας» τουλάχιστον 2 μέτρων από τα άτομα που βήχουν, φτερνίζονται ή έχουν πυρετό.
- Καλύπτω την μύτη και το στόμα με χαρτομάντιλο όταν φτερνίζομαι, ή βήχω. Στη συνέχεια το πετάω στα απορρίμματα και πλένω καλά τα χέρια μου. Εάν δεν έχω χαρτομάντιλο, καλύπτω το στόμα μου με το εσωτερικό του αγκώνα.
- Καθαρίζω τις επιφάνειες που ακουμπάμε συχνά με καθαριστικά προϊόντα οικιακής χρήσης και αερίζω καλά τους χώρους.
- Αποφεύγω τα ταξίδια σε περιοχές με συνεχιζόμενη μετάδοση της κοροναϊού στην κοινότητα, την επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα και τις επισκέψεις σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας, εάν δεν υπάρχει σοβαρός λόγος.
- Οι αρμόδιες υγειονομικές αρχές τονίζουν ότι οι υγιείς δεν πρέπει να φορούν μάσκα. Απλές χειρουργικές μάσκες θα πρέπει να φοράνε οι ασθενείς με συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού ειδικά όταν επισκέπτονται τον γιατρό τους ή το νοσοκομείο καθώς και τα άτομα που φροντίζουν πάσχοντες από λοίμωξη με κοροναϊό. Θα μπορούσε ίσως να εξετασθεί η χρήση μάσκας από άτομα με χρόνια σοβαρά προβλήματα υγείας (ευπαθείς ομάδες) που κινούνται σε δημόσιους χώρους ή από εργαζόμενους σε θέσεις που έρχονται πρόσωπο με πρόσωπο καθημερινά με πολύ κόσμο.
- Εάν έχω έλθει σε επαφή με ύποπτο κρούσμα κοροναϊού ή έχω επιστρέψει από πληγείσες περιοχές τις τελευταίες δύο εβδομάδες και παρουσιάσω πυρετό, βήχα, μυαλγίες, αδυναμία, δυσκολία στην αναπνοή (ή κάποια από αυτά), συστήνεται να περιορίσω τις κοινωνικές μου επαφές (όχι δουλειά, σχολείο ή δημόσιους χώρους) και να επικοινωνήσω άμεσα με το γιατρό μου, τη Δ/νση Δημ.Υγείας της περιοχής μου ή τον ΕΟΔΥ για να μου δώσουν οδηγίες. **ΔΕΝ ΠΗΓΑΙΝΩ ΣΕ ΓΙΑΤΡΟ Η ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΧΩΡΙΣ ΠΡΩΤΑ ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΩ.**