

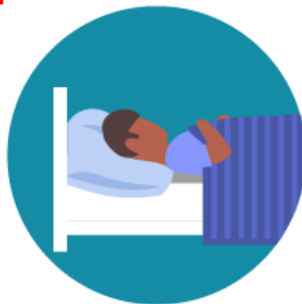
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΑΔΙΟ 10 Μαρτίου 2020

ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΔΙΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ COVID-19

Εάν νοσείτε ή υποπτεύεστε ότι έχετε προσβληθεί από τον COVID-19, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα έτσι ώστε να βοηθήσετε στην αποφυγή εξάπλωσης της επιδημίας.

Α. Μείνετε σπίτι αναμένοντας ιατρική βοήθεια

- Μείνετε στο σπίτι σε ειδικό δωμάτιο χωρίς να έρχεστε σε άμεση επαφή με τους οικείους σας
- Αποφύγετε τους δημόσιους χώρους
- Αποφύγετε τις μετακινήσεις με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς



Β. Μην έρχεστε σε επαφή με άλλα άτομα του περιβάλλοντος σας ή τα κατοικίδια σας



Γ. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας πριν την μετάβασή σας στο ιατρείο

Μετακινηθείτε με το δικό σας αυτοκίνητο ή καλέστε το ΕΚΑΒ



Δ. Φορέστε μάσκα

Εφόσον νοσείτε θα πρέπει να φοράτε, πάντα, μάσκα κατά την επαφή σας με άλλα άτομα



Ε. Καλύψτε τη μύτη και το στόμα όταν βήχετε ή φτερνίζετε



Στ. Πλένετε ή απολυμαίνετε τα χέρια σας, όσο το δυνατό συχνότερα



Ζ. Αποφύγετε να μοιράζετε προσωπικά αντικείμενα και αντικείμενα καθημερινής χρήσης και προσωπικής υγιεινής (ποτήρια, φλιτζάνια, πετσέτες κλπ)



Η. Καθαρίστε και απολυμάνετε όλες τις επιφάνειες που χρησιμοποιείτε καθημερινά (πάγκους, πόμολα, τηλεφωνικές συσκευές, πληκτρολόγια κλπ)



Θ. Παρακολουθείτε τα συμπτώματά σας Αναζητήστε ιατρική βοήθεια εάν παρατηρήσετε επιδείνωση των συμπτωμάτων σας



Ι. Διακοπή παραμονής κατ' οίκον

- Μείνετε στο σπίτι έως ότου σας επιτραπεί η έξοδος.
- Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας: Η διακοπή της παραμονής κατ' οίκον θα πρέπει να εξετάζεται κατά περίπτωση και κατόπιν συνεννόησης των γιατρών με τις αρμόδιες υπηρεσίες της πολιτείας.

