



ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



- Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα



- Όταν βήχουμε ή φταρνίζομαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας



- Απορρίπτουμε το χαρτομάντηλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο



- Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα



- Αν παρουσιάζουμε **συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή**, και έχουμε ταξιδιωτικό ιστορικό σε πληττόμενη περιοχή, επικοινωνούμε με το γιατρό μας ή με τον **ΕΟΔΥ** (τηλ. **2105212054**) και παραμένουμε σπίτι μας



- Αν παρουσιάζουμε **συμπτώματα κατά τη διάρκεια ταξιδιού**, ενημερώνουμε αμέσως το πλήρωμα και αναζητούμε ιατρική βοήθεια



- Πλένουμε τα χέρια μας: όταν μαγειρεύουμε, όταν φροντίζουμε ασθενείς, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα



- Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την πληροφόρησή μας