



Μείνε μέσα



Απόλαυσε ήσυχα υπαίθρια μέρη



Διατήρησε τουλάχιστον 2 μέτρα απόσταση



Πήγαινε βόλτα το σκύλο σου



Ναι: Μείνε στο κρεβάτι



Ναι: Δες τηλεόραση



Όχι: Χρήση Μέσων Μαζικής Μεταφοράς



Απόφυγε τα πλήθη

Πότε:

- ✓ Όταν νιώθεις άρρωστος
- ✓ Ακόμη κι όταν νιώθεις υγιής
- ✓ Μέχρι η επιδημία να ξεπεραστεί στην περιοχή σου

Πώς:

- ✓ "Πλήθος" σημαίνει κάθε μεγάλη ομάδα ανθρώπων
- ✓ "Μεγάλη" είναι μια ομάδα όταν δε μπορείς να διατηρήσεις 2 μέτρα απόσταση
- ✓ Απόφυγε τις χειραψίες
- ✓ Ακόμη και αν αισθάνεσαι υγιής

Μείνε σπίτι αν είσαι άρρωστος

Πότε:

- ✓ Αν έχεις πυρετό
- ✓ Αν έχεις βήχα
- ✓ Αν έχεις δύσπνοια

Πώς:

- ✓ Μείνε σπίτι μέχρι τα συμπτώματα παρέλθουν και εφόσον ένας γιατρός σου πεί ότι είσαι εντάξει
- ✓ Τηλεφώνησε πρώτα στον γιατρό πριν αναζητήσεις ιατρική βοήθεια
- ✓ Απόφυγε δημόσια μέρη, σχολείο ή δουλειά
- ✓ Μη χρησιμοποιείς τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, ταξί ή απόφυγε διαδρομές με άλλους επιβάτες
- ✓ Φόρεσε μάσκα αν χρειαστεί να βγεις έξω



Πόμολα πόρτας



Διακόπτες



Βρύσες και Μπαταρίες



Πάγκους και τραπέζια



Καζανάκι, λεκάνη και κάθισμα τουαλέτας



Κινητά τηλέφωνα και τηλεκοντρόλ



Με ένα χαρτομάντηλο ή μαντήλι



Στο μανίκι ή στον αγκώνα σου

Καθάριζε τις επιφάνειες που ακουμπάς συχνά

Πότε:

- ✓ Μια φορά την ημέρα
- ✓ Μετά από ιδιαίτερη χρήση
- ✓ Όταν χρησιμοποιηθούν από κάποιον ασθενή

Πώς:

- ✓ Σαπούνι και νερό είναι ιδανικά
- ✓ Οινόπνευμα με τουλάχιστον 70% περιεκτικότητα αλκοόλ
- ✓ Χλωρίνη, 4 κουτάλια του καφέ (20ml) διαλυμένα σε 950ml νερό

Κάλυψε βήχα και φτερνίσμα

Πότε:

- ✓ Όταν είσαι άρρωστος
- ✓ Αν έχεις αλλεργίες
- ✓ Αν έχεις μαγειρέψει με πολύ πιπέρι

Πώς:

- ✓ Πέτα χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα στα σκουπίδια
- ✓ Πλύνε τα χέρια σου αμέσως

για 20 δευτερόλεπτα



Καθάρισε τα χέρια σου συχνά

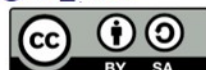
Πότε:

- ✓ Όταν μπαίνεις σε ένα κτήριο
- ✓ Όταν γυρνάς σπίτι
- ✓ Όταν χρησιμοποιείς το μπάνιο
- ✓ Όταν βρίσκεσαι σε πλήθος
- ✓ Όταν φτερνιστείς ή βήξεις
- ✓ Όταν πάρεις το λεωφορείο, το τρένο, το μετρό ή μπεις σε αυτοκίνητο κάποιου
- ✓ Πριν φας ή μαγειρέψεις

Πώς:

- ✓ Σαπούνι και νερό είναι η καλύτερη επιλογή
- ✓ Αντσηπτικό χεριών είναι εντάξει
- ✓ Και τις δύο πλευρές των χεριών σου
- ✓ Κάτω από τα νύχια σου
- ✓ Ανάμεσα στα δάχτυλα
- ✓ Μην ξεχνάς τους αντίχειρες
- ✓ Στέγνωσε εντελώς

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC



μεταφράστηκε από:

@GkiniChristina

@alexkara1989