



NEWSLETTER

Για πληροφορίες σχετικά
ιε τον Κορωνοϊό καλέστε στη γραμμή
24ωρης λειτουργίας

1135



Με την τήρηση των κανόνων που προτείνονται, προστατεύετε τους γονείς σας, τους παππούδες σας, τους συγγενείς σας και τους φίλους σας.

Αν δεν θέλετε να τηρήσετε τους κανόνες, απλά σκεφτείτε πως θα είναι η ζωή σας χωρίς τους αγαπημένους σας...

Λίγα λόγια για τον ιό:

Παρόλο που ο ιός προέρχεται από τα ζώα, μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο. Η μετάδοση θεωρείται ότι γίνεται κυρίως μέσω του αναπνευστικού με σταγονίδια από το φτέρνισμα, το βήχα ή την εκπνοή. Τα κύρια συμπτώματα της νόσου περιλαμβάνουν: Πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, αρθραλγία, μυαλγία, καταβολή και δυσκολία στην αναπνοή.

Τα άτομα που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου (π.χ. ηλικιωμένοι, καρδιοπαθείς, άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ηπατοπάθειες ή πνευμονοπάθειες) είναι πιθανότερο να εμφανίσουν σοβαρή νόσο.

Ένα περιστατικό θεωρείται περισσότερο μεταδοτικό όταν εμφανίζει συμπτώματα, αλλά θα μπορούσε να είναι μεταδοτικό και στην ασυμπτωματική φάση. Δεν γνωρίζουμε το ποσοστό των ασυμπτωματικών κρουσμάτων, ούτε τον ακριβή ρόλο που παίζουν στη μετάδοση του SARS-CoV-2, πιθανολογείται όμως πως είναι μικρότερο από αυτό των συμπτωματικών περιπτώσεων της νόσου.

Οδηγίες ατομικής υγιεινής

- Παραμονή κατ' οίκον και αποχή από την εργασία οποιουδήποτε ατόμου εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού
- Αποφυγή στενής επαφής, εφόσον αυτό είναι δυνατό, με οποιοδήποτε άτομο εμφανίζει συμπτώματα από το αναπνευστικό, όπως βήχα ή πταρμό (φτέρνισμα). Αυτό ιδιαίτερα ισχύει για τα άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες.
- Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα κάλυψη της μύτης και του στόματος με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο, απόρριψη του χρησιμοποιημένου χαρτομάντηλου στους κάδους απορριμμάτων και επιμελές πλύσιμο των χεριών.
- Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών με υγρό σαπούνι και νερό, για τουλάχιστον 20'', πριν τη λήψη τροφής και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα, και προσεκτικό στέγνωμα χεριών με χάρτινες χειροπετσέτες μιας χρήσης και απόρριψή τους στους κάδους απορριμμάτων.
- Εναλλακτικά του πλυσίματος χεριών, μπορεί να εφαρμοστεί καλό τρίψιμο των χεριών με αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή χαρτομάντιλα με αλκοόλη.

COVID-19



Πώς μπορούμε να περιορίσουμε την
εξάπλωση του COVID-19;

βάσει των ίδιων γνωρίσματα σήμερα για τον COVID-19 και των
στοιχείων που είναι διαθέσιμα για άλλους μονεμνούς παράγοντες του ανθρωπιστικού

Απλές μέθοδοι μπορεί να μειώσουν
τη διάδοση του ιού

1 ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Πλένετε τα χέρια σας με επιμέλεια



Όταν φταρνίζεστε ή βήχετε, καλύψτε το στόμα
με τον αγκώνα σας ή με ένα χαρτομάντιλο, το
οποίο πρέπει μετά να πετάξετε στα σκουπίδια
και να πλύνετε τα χέρια σας.



Όσοι είναι νησίς ΔΕΝ
χρειάζεται να φορούν μάσκα



Οι μάσκες προορίζονται για το προσωπικό υγείας και
όσους φροντίζουν ασθενείς στο σπίτι.

2 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ



Καθαρίζετε συχνά τις επιφάνειες, τα ρούχα
και τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε.



Περιορίστε στο ελάχιστο την κοινή χρήση
αντικειμένων



Λερίζετε καλά τους χώρους

3 ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

Διατηρείτε απόσταση ενός μέτρου από
άτομα που έχουν εμφανή συμπτώματα



Η αυτοαπόμονωση των ατόμων που παρουσιάζουν
συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού αποτελεί
ένα από τα σημαντικότερα μέτρα για την ανάσχεση
της ασθενείας και τον περιορισμό της εξάπλωσης
του ιού κατά τη διάρκεια επιδημίας.

Για ταξιδιωτικές οδηγίες και συστάσεις,
απευθύνθετε σε επίσημες κυβερνητικές πηγές.

eede.europa.eu/en/novel-coronavirus-china

Δείτε αναλυτικά τις οδηγίες που έχει εκδόσει ο Εθνικός Οργανισμός
Δημόσιας Υγείας (Ε.Ο.Δ.Υ) εδώ: