

**Δημοτική Επιτροπή Υγείας**

**Βασικά προστατευτικά μέτρα**

**κατά του νέου κοροναϊού**

# Πλύνετε συχνά τα χέρια σας

Πλύνετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιήστε ένα διάλυμα με βάση το αλκοόλ, εάν τα χέρια σας δεν είναι ορατά βρώμικα.

**Γιατί;** Το πλύσιμο των χεριών σας με σαπούνι και νερό ή το τρίψιμο χεριών με αλκοόλ εξαλείφει τον ιό αν είναι στα χέρια σας.

# Πρακτική αναπνευστική υγιεινή

Όταν βήχετε και φταρνίζεστε, καλύψτε το στόμα και τη μύτη με εσωτερική πλευρά αγκώνα ή χαρτομάντηλο - πετάξτε αμέσως το χαρτομάντηλο σε έναν κλειστό κάδο και καθαρίστε τα χέρια σας με υγρό χαρτομάντηλο με βάση αλκοόλ ή σαπούνι και νερό.

**Γιατί;** Καλύπτοντας το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε ή φταρνίζεστε εμποδίζεται η εξάπλωση μικροβίων και ιών. Αν φτερνίζεστε ή βήχετε στα χέρια σας, ενδέχεται να μολύνετε αντικείμενα ή άτομα που αγγίζετε.

# Διατηρήστε την κοινωνική αποστασιοποίηση

Διατηρήστε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου μεταξύ του εαυτού σας και άλλων ανθρώπων, ιδιαίτερα εκείνων που βήχουν, φταρνίζονται και έχουν πυρετό.

**Γιατί;** Όταν κάποιος που μολύνεται από μια αναπνευστική νόσο, όπως ο 2019-nCoV, βήχει ή φτερνίζεται, εκτινάσσονται μικρά σταγονίδια που περιέχουν τον ιό. Εάν είστε πολύ κοντά, μπορείτε να αναπνεύσετε τον ιό.

# Αποφύγετε την επαφή με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα

**Γιατί;** Τα χέρια αγγίζουν πολλές επιφάνειες (γραφεία, καρέκλες, κουπαστές, πόμολα κλπ.) που μπορούν να μολυνθούν από τον ιό. Εάν αγγίξετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα με τα μολυσμένα χέρια σας, μπορείτε να μεταφέρετε τον ιό από την επιφάνεια στον εαυτό σας.



**Δημοτική Επιτροπή Υγείας**

# Εάν έχετε πυρετό, βήχα και δυσκολία στην αναπνοή, αναζητήστε ιατρική φροντίδα νωρίς

Ενημερώστε τον γιατρό σας εάν έχετε ταξιδέψει σε μια περιοχή στην Κίνα, την Βόρεια Ιταλία ή όπου έχουν αναφερθεί κρούσματα του 2019-nCoV ή αν έχετε έρθει σε στενή επαφή με κάποιον που έχει επιστρέψει από την Κίνα, την Βόρεια Ιταλία ή όπου έχουν αναφερθεί κρούσματα του 2019-nCoV και έχει αναπνευστικά συμπτώματα.

**Γιατί;** Κάθε φορά που έχετε πυρετό, βήχα και δυσκολία στην αναπνοή, είναι σημαντικό να αναζητήσετε αμέσως ιατρική βοήθεια, καθώς αυτό μπορεί να οφείλεται σε λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος ή σε άλλη σοβαρή κατάσταση. Τα αναπνευστικά συμπτώματα με πυρετό μπορεί να έχουν μια σειρά αιτιών και, ανάλογα με το προσωπικό ιστορικό ταξιδιού και τις περιστάσεις, ο 2019- nCoV θα μπορούσε να είναι ένα από αυτά.

# Εάν έχετε ήπια αναπνευστικά συμπτώματα και δεν υπάρχει ιστορικό ταξιδιού σε περιοχές του εξωτερικού που έχουν αναφερθεί κρούσματα.

Αν έχετε ήπια αναπνευστικά συμπτώματα και δεν έχετε ιστορικό ταξιδιού, ακολουθήστε προσεκτικά τη βασική αναπνευστική και την υγιεινή των χεριών και παραμείνετε στο σπίτι μέχρι να γίνετε καλά, αν είναι δυνατόν.

# Ως γενική προφύλαξη, εφαρμόστε γενικά μέτρα υγιεινής όταν επισκέπτεστε αγορές ζωντανών ζώων, ή αγορές ζωικών προϊόντων

Εξασφαλίστε κανονικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και πόσιμο νερό, αφού αγγίξετε τα ζώα και τα ζωικά προϊόντα. Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα με τα χέρια, και να αποφεύγεται η επαφή με άρρωστα ζώα ή αλλοιωμένα ζωικά προϊόντα. Αποφύγετε αυστηρά οποιαδήποτε επαφή με άλλα ζώα στην αγορά (π.χ. αδέσποτες γάτες και σκύλοι, τρωκτικά, πουλιά, νυχτερίδες). Αποφύγετε την επαφή με πιθανά μολυσμένα ζωικά απόβλητα ή υγρά στο έδαφος ή τις δομές των καταστημάτων και των εγκαταστάσεων της αγοράς.

# Αποφύγετε την κατανάλωση ακατέργαστων ή μη ψημένων ζωικών προϊόντων

Ψήνετε το κρέας καλά και αποφύγετε την κατανάλωση μη παστεριωμένων γαλακτοκομικών προϊόντων για να αποφύγετε την μόλυνση με άψητα τρόφιμα, σύμφωνα με τις ορθές πρακτικές ασφάλειας τροφίμων.