

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΑΙΟ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



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



- Όταν **βήχουμε ή φταρνιζόμαστε**, **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

Ενημερωτική καμπάνια για τον Κορωνοϊό από τη ΓΓΠΠ με θέμα: «Δεν φοβόμαστε - Προστατευόμαστε / Ασπίδα μας, η γνώση»

Ελληνική Γλώσσα:

Κορωνοϊός:

Δεν φοβόμαστε - Προστατευόμαστε

Ασπίδα μας, η γνώση



Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα. Γενικά αποφεύγουμε να αγγίζουμε με τα χέρια μας, τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μας.



Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, **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 και ιδιαίτερα με ηλικιωμένους ή άτομα με χρόνια νόσο.



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.



Χρήσιμες Οδηγίες



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη

Σε απόλυτη συνάρτηση με την βάση πληροφοριών και ενημέρωσης του Υπουργείου Υγείας και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, και σε συνέχεια της ενημέρωσης από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), η Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας προχώρησε στην **έκδοση 8 Οδηγιών και 19 Ερωτήσεων-Απαντήσεων για τη νόσο COVID-19.**

Η νέα ενημερωτική αυτή προσπάθεια της ΓΓΠΠ, εντάσσεται στην νέα καμπάνια της με γενικό τίτλο: **Δεν φοβόμαστε- Προστατευόμαστε/ Ασπίδα μας, η γνώση.**

<https://www.civilprotection.gr/el>

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΑΙΟ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ

Προστατέψτε τους γύρω σας



Αποφύγετε την κοντινή επαφή όταν παρουσιάζετε συμπτώματα πυρετού και βήχα

Αποφύγετε την απόπτωση σε δημόσιους χώρους



Αν παρουσιάζετε συμπτώματα βήχα, πυρετού ή δυσκολίας στην αναπνοή, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια και ενημερώστε το ιατρικό προσωπικό για το ιστορικό των μετακινήσεών σας



Προστατέψτε τον εαυτό σας και τους γύρω σας από την ασθένεια

Πλένετε τα χέρια σας

- Μετά από βήχα ή φτάρνισμα
- Κατά τη φροντίδα ασθενών
- Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία φαγητού
- Πριν το φαγητό
- Μετά την χρήση τουαλέτας
- Όταν τα χέρια σας είναι εμφανώς λερωμένα
- Μετά από επαφή με ζώα ή απόβλητα ζώων



Πλένετε τα χέρια σας

Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και τρεχούμενο νερό όταν τα χέρια σας είναι εμφανώς λερωμένα



Αν τα χέρια σας δεν είναι εμφανώς λερωμένα, να καθαρίζονται συχνά με αλκοολούχο διάλυμα χεριών ή σαπούνι και νερό



Προστατέψτε τους γύρω σας από την ασθένεια

Όταν βήχετε ή φταρνίζετε καλύψτε το στόμα και τη μύτη με τον αγκώνα σας ή ένα χαρτομάντηλο



Απορρίπτετε το χαρτομάντηλο σε κλειστό κάδο αμέσως μετά τη χρήση

Καθαρίστε τα χέρια σας με αλκοολούχο διάλυμα ή με σαπούνι και νερό αμέσως μετά το βήχα ή το φτάρνισμα ή όταν περιποιείστε ασθενείς



ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΑΙΟ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΣ ΟΤΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ

Καταναλώστε
αποκλειστικά φαγητό
που έχει μαγειρευτεί
καλά



Αποφύγετε την απόπτυση
σε δημόσιους χώρους

Αποφύγετε την επαφή και
την μετακίνηση με άρρωστα
ζώα



ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΣ ΟΤΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ

Αποφύγετε τα ταξίδια
αν έχετε πυρετό ή βήχα



Αν έχετε πυρετό, βήχα ή
δυσκολία στην αναπνοή
αναζητήστε αμέσως ιατρική
βοήθεια και μοιραστείτε το
ιστορικό των μετακινήσεών σας
με τον επαγγελματία υγείας



ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΣ ΟΤΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ

Αποφύγετε την κοντινή
επαφή με άτομα που
έχουν βήχα ή πυρετό



Καθαρίστε συχνά τα χέρια
σας χρησιμοποιώντας
αλκοολούχο διάλυμα ή με

Μην αγγίζετε τα
μάτια, τη μύτη και το
στόμα σας



ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΣ ΟΤΑΝ ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ

Όταν βήχετε ή φταρνίζετε,
καλύψτε το στόμα και τη μύτη με
τον αγκώνα ή χαρτομάντηλο -
απορρίψτε αμέσως το
χαρτομάντηλο και πλύνετε τα
χέρια σας



Αν φοράτε μάσκα, βεβαιωθείτε ότι
καλύπτονται το στόμα και η μύτη -
μην αγγίζετε τη μάσκα αφότου την
φορέσετε

Απορρίψτε αμέσως τη μάσκα μετά τη
χρήση και πλύνετε τα χέρια σας



Σχετικά video:

<https://youtu.be/y66fZPILeQ>

<https://youtu.be/6FDBwOtq73g>

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΑΙΟ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ



ΤΑΞΙΔΕΥΕΤΕ ΠΡΟΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΗΣ ΚΙΝΑΣ* ΜΕ ΚΡΟΥΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΑΪΟ (2019-nCoV);

ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΑΪΟ

ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ:

- 1 **Αποφυγή της επαφής με ζώα** (ζωντανά ή νεκρά), των αγορών ζώων και προϊόντων ζωικής προέλευσης, πουλερικών και θαλασσινών
- 2 **Αποφυγή επαφής με ασθενείς** που έχουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού (π.χ. βήχας)

- 3 Αυστηρή τήρηση των **ατομικών μέτρων υγιεινής**, όπως:
 - **προσεκτικό πλύσιμο χεριών** με νερό και σαπούνι ή επάλειψη των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα
 - **κάλυψη του στόματος και της μύτης** με χαρτομάντιλο κατά τη διάρκεια του βήχα και του φταρνίσματος
 - **αποφυγή χειραψίας και επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη και τα μάτια**
- 4 Σε περίπτωση **εμφάνισης συμπτωμάτων λοίμωξης** του αναπνευστικού κατά τη διαμονή σας, άμεση αναζήτηση ιατρικής συμβουλής και αναβολή της επιστροφής σας μέχρι να γίνετε καλά

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΑΣ ΑΠΟ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΜΕ ΚΡΟΥΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΑΪΟ

ΑΝ ΕΝΤΟΣ **14 ημερών** εκδηλώσετε:

- ▶ **πυρετό $\geq 38^{\circ}\text{C}$** και
- ▶ **συμπτώματα από το αναπνευστικό** (βήχας, δύσπνοια κ.α.)

Απευθυνθείτε άμεσα στον ιατρό σας και ενημερώστε τον για το πρόσφατο ταξίδι σας ή επικοινωνήστε με τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) (τηλ: **210-5212054**)

* Αρχικά τα κρούσματα εντοπίστηκαν στην πόλη Wuhan

Ενημερωτική καμπάνια για τον Κορωνοϊό από τη ΓΓΠΠ με θέμα: «Δεν φοβόμαστε - Προστατευόμαστε / Ασπίδα μας, η γνώση»

Αγγλική Γλώσσα:

Coronavirus:
Don't fear - Protect yourself
Knowledge is your shield

8 Useful Guidelines

- Wash your hands frequently and thoroughly** using soap or alcohol-based hand sanitizer. Avoid touching your nose, mouth and eyes.
- Cover your mouth and nose** with a tissue or in a bent elbow when you cough or sneeze. Immediately wash your hands.
- Throw used tissues** in a closed lined trash can.
- Avoid close contacts** if you are sick (cough, fever, runny nose, sore throat) or with people exhibiting these symptoms, especially the elderly or chronically ill.
- If you develop a fever, cough or shortness of breath after traveling to an affected area, **call your doctor or the National Public Health Organization (210-521-2054)** and stay home.
- If you become sick while traveling, **tell a crew member immediately and seek medical help.**
- Wash your hands** before cooking, before and after caring for sick people and after contacting live animals.
- Trust the information** given by **experts and scientists.**

CIVIL PROTECTION GREECE
GENERAL SECRETARIAT FOR CIVIL PROTECTION
HELLENIC REPUBLIC
Ministry of Citizen Protection

CivilProtection.gr has uploaded guidelines for the Coronavirus in additional languages: English, French, Russian, Albanian, Farsi, Arabic.

Please visit <https://www.civilprotection.gr/en/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies> , for more information, and/or World Health Organization for Coronavirus outbreak: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Ενημερωνόμαστε σχετικά από τις παρακάτω ιστοσελίδες:

For rolling updates and guidance on coronavirus please visit:

Υπουργείο Υγείας / Ministry of Health GR

<https://www.moh.gov.gr/>

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklloi/6652-odhgies-prostasias-apo-anapneystikh-loimwksh-apo-to-neo-koronaio>

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας / National Public Health Organization

<https://eody.gov.gr/>

<https://eody.gov.gr/neos-koronaio-covid-19/>

Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας / General Secretariat for Civil Protection

<https://www.civilprotection.gr/el>

<https://eody.gov.gr/neos-koronaio-covid-19/>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας / World Health Organization

<https://www.who.int/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>