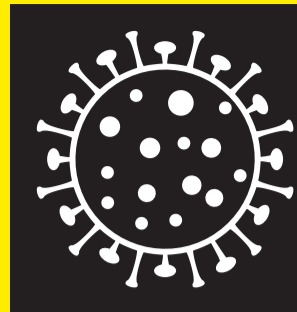


# Κορωνοϊός COVID-19



Coronavirus  
**COVID-19**  
Public Health  
Advice

## Μείνετε σπίτι.

Είναι στο χέρι μας να σταματήσουμε  
την εξάπλωση του COVID-19

### Μείνετε σπίτι σε κάθε περίπτωση, εκτός από:

- > Μετακινήσεις από και προς τον χώρο εργασίας σας, σε περίπτωση που η εργασία σας θεωρείται απαραίτητη. Επισκεφτείτε το [gov.ie](http://gov.ie)
- > Την αγορά απαραίτητων τροφίμων και οικιακών ειδών/ειδών υγιεινής
- > Ιατρικές επισκέψεις και παραλαβή φαρμάκων
- > Οικογενειακούς λόγους ζωτικής σημασίας, όπως η φροντίδα παιδιών, ηλικιωμένων ή ευάλωτων ατόμων ή ατόμων που εφαρμόζουν εκούσια απομόνωση (κοκούνινγκ), επιτρέποντας όμως οικογενειακές επισκέψεις
- > Για να γυμναστείτε εντός 2 χιλιομέτρων απόστασης από την οικία σας διατηρώντας ΠΑΝΤΑ 2 μέτρα απόστασης από άλλα άτομα.

Το κοκούνινγκ εφαρμόζεται για άτομα άνω των 70 ετών και όσους βρίσκονται σε ομάδες υψηλού ιατρικού κινδύνου σε περίπτωση που προσβληθούν από το COVID-19. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στο [hse.ie](http://hse.ie)

Παρακαλούμε να θυμάστε ότι δεν μπορείτε να οργανώσετε συναντήσεις με άτομα τα οποία δεν κατοικούν μαζί σας.

Εάν παρουσιάσετε συμπτώματα, απομονωθείτε για να προστατέψετε τον περίγυρό σας και καλέστε τον θεράποντα ιατρό σας.

Για πληροφορίες και συμβουλές, επισκεφτείτε το [hse.ie](http://hse.ie) ή καλέστε την γραμμή **HSELive** στο **1850 24 1850**

Για καθημερινή ενημέρωση, επισκεφτείτε τις σελίδες [www.gov.ie/health-covid-19](http://www.gov.ie/health-covid-19)  
[www.hse.ie](http://www.hse.ie)

### Οδηγίες Πρόληψης



**Σταματήστε**  
τις χειραφίες και τις αγκαλιές όταν συναντάτε ανθρώπους που γνωρίζετε



**Διατηρείστε**  
τουλάχιστον 2 μέτρα απόστασης από άλλα άτομα, ειδικότερα όσα επιδεικνύουν συμπτώματα ασθένειας



**Πλένετε**  
τα χέρια σας συχνά και προσεκτικά για να αποφύγετε μόλυνση



**Καλύψτε**  
ή με το μανίκι σας ή όταν βήχετε ή φτερνίζετε και πετάξτε το χαρτομάντιλο αμέσως μετά



**Αποφύγετε**  
να αγγίζετε μάτια, μύτη ή στόμα χωρίς να έχετε πλύνει τα χέρια σας



**Καθαρίστε**  
και απολυμάνετε συχνά όσα αντικείμενα και επιφάνειες αγγίζετε

### Συμπτώματα

- > Υψηλός πυρετός
- > Βήχας
- > Λαχάνιασμα
- > Δυσκολία στην αναπνοή