

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΛΟΙΜΩΞΗ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΟΪΟ COVID-19

Οδηγίες προφύλαξης για το κοινό

16 Μαρτίου 2020

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα επιστημονικά δεδομένα για τη λοίμωξη από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2, κρίνεται ιδιαίτερα αναγκαία η συστηματική εφαρμογή όλων των μέτρων για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του νέου κορωνοϊού, με έμφαση στα ακόλουθα:

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ

- **Πλένουμε τα χέρια μας** τακτικά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα).
- **Καλύπτουμε τον βήχα ή το φτέρνισμα** με χαρτομάντιλο το οποίο απορρίπτουμε άμεσα στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, καλύπτουμε με το εσωτερικό του αγκώνα.
- **Εάν εμφανίσουμε ήπια συμπτώματα** λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχας, καταρροή, πυρετός, πονόλαιμος) **παραμένουμε στο σπίτι** σε απομόνωση.
- **Σε περίπτωση επιδείνωσης των συμπτωμάτων ή εάν ανήκουμε σε ευπαθή ομάδα** (ηλικιωμένα άτομα, άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακά και χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, αρτηριακή υπέρταση), επικοινωνούμε άμεσα με τον θεράποντα ιατρό για ιατρική αξιολόγηση.
- Εάν λαμβάνουμε φαρμακευτική αγωγή συμμορφωνόμαστε στις οδηγίες των θεραπόντων ιατρών.

ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ

- **Δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού** συστήματος (βήχα, καταρροή, πυρετό, πονόλαιμο).
- **Αποφεύγουμε χώρους συγχρωτισμού**, κοινωνικές εκδηλώσεις, επισκέψεις σε οικίες και **παραμονή σε ανοιχτούς χώρους** σε συνθήκες συγχρωτισμού.
- **Αποφεύγουμε όλα τα μη απαραίτητα ταξίδια τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.**
- **Δεν προσερχόμαστε σε ιατρό ή σε μονάδα υγείας σε περίπτωση εμφάνισης ήπιων συμπτωμάτων** λοίμωξης του αναπνευστικού (βήχα, καταρροή, πυρετός, φαρυγγαλγία).
- Αποφεύγουμε αυστηρά τις επισκέψεις σε νοσηλευόμενους ασθενείς.
- **Αποφεύγουμε αυστηρά την επαφή με άτομα που ανήκουν σε ευπαθή ομάδα.** Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, ακολουθούμε αυστηρά όλα τα μέτρα ατομικής υγιεινής (πολύ καλό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών, χρήση μάσκας ή τήρηση απόστασης τουλάχιστον 2 μέτρων).