

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟΝ  
ΙΑΤΡΟ ΣΑΣ  
Η' ΣΤΟΝ ΕΟΔΥ **1135**

Αν έχετε εκδηλώσει:

πυρετό, έντονο βήχα ή  
δύσπνοια  
και έχετε  
πρόσφατο ταξιδιωτικό  
ιστορικό ή επαφή  
με ταξιδιώτες.

ΔΕ ΦΟΒΑΜΑΙ

ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΙ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΑΙ

### 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