



Πώς να μείνετε ασφαλείς από τη COVID-19

Η COVID-19 είναι μία νέα λοίμωξη που είναι πιο σοβαρή σε ορισμένα ηλικιωμένα άτομα. Ίσως έχετε δει πολλά για αυτό στις ειδήσεις και έχετε παρατηρήσει ότι τα πράγματα αλλάζουν γύρω σας εξαιτίας αυτής. Όπου κι αν ζείτε, θέλετε να δείτε την οικογένεια και τους φίλους σας όσο πιο συχνά μπορείτε. Μπορεί να ανησυχείτε για τη COVID-19, αλλά υπάρχουν τρόποι που μπορείτε να συνδεθείτε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, προστατεύοντας ταυτόχρονα τον εαυτό σας και τους άλλους από τον ιό.



Η ΚΑΛΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΑΜΑΤΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ

- Πλένετε τα χέρια σας συχνά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό ή με απολυμαντικό χεριών με αλκοόλη.
- Χρησιμοποιήστε τη μέση πλευρά του αγκώνα σας ή ένα χαρτομάντηλο για να καλύψετε τον βήχα ή το φτάρνισμά σας.
- Απολυμάνετε πράγματα που αγγίζετε συχνά, όπως πόμολα, κουπαστές, κλειδιά τηλεχειριστήρια και το τηλέφωνό σας.
- Σταματήστε να αγγίζετε το πρόσωπό σας για να αποτρέψετε την είσοδο μικροβίων από τα χέρια σας στο σώμα σας.



Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ ΤΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΙΟΥ ΣΕ ΕΣΑΣ

- Κρατήστε τουλάχιστον 1,5μ. απόσταση από άλλα άτομα
- Βλέπετε λιγότερα άτομα, λιγότερο συχνά και για μικρότερο χρονικό διάστημα. Η μείωση της συχνότητας των επισκέψεων και του αριθμού των επισκεπτών συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου προσβολής από τη COVID-19.
- Όταν έχετε επισκέπτες, δε θα πρέπει να τους αγκαλιάσετε, φιλήσετε ή να ανταλλάξετε χειραφίες, ανεξάρτητα από το πόσο θέλετε. Πρέπει να μείνετε 1,5μ. μακριά, παρόλο που είναι πολύ δύσκολο.



ΤΟ ΕΜΒΟΛΙΟ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ ΣΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΜΕΙΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΣ

Το εμβόλιο δεν σταματά να προσβληθείτε από τη νόσο COVID-19, αλλά σας βοηθά να αποφύγετε τη γρίπη, η οποία είναι επίσης μία σοβαρή ασθένεια.

Το να μείνετε όσο πιο υγιής μπορείτε, σημαίνει ότι είστε σε καλύτερη κατάσταση να αντιμετωπίσετε τη COVID-19.



Η ΑΜΕΣΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΤΥΧΟΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΑΛΛΟΥΣ

Ενημερώστε το γιατρό ή το φροντιστή σας εάν έχετε πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, δύσπνοια ή άλλα συμπτώματα. Θα κάνετε μία εξέταση και θα πρέπει να απομονωθείτε για να σταματήσετε τη μετάδοση του ιού σε άλλα άτομα.

Ορισμένες από αυτές τις αλλαγές είναι δύσκολες. Μπορεί να αποθυμάτε άτομα που αγαπάτε ή να ανησυχείτε σχετικά με τον ιό. Δεν είναι αυτός ο τρόπος που θα επιλέγαμε να ζήσουμε, αλλά έτσι θα πρέπει να ζήσουμε για ορισμένο καιρό για να παραμείνουμε ασφαλείς.

Ας υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον καθώς προσαρμοζόμαστε σ' ένα νέο τρόπο ζωής.

Κάνοντας ορισμένες αλλαγές τώρα μπορεί να σας βοηθήσει να μείνετε ασφαλείς και υγιείς, ώστε όλοι μαζί να επιβραδύνουμε τη διασπορά της COVID-19.