



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

**Προστατεύουμε τον εαυτό μας και τους άλλους από τον νέο κορωνοϊό  
(COVID-19)**

1. Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με νερό και σαπούνι ή χρησιμοποιούμε αλκοολούχο διάλυμα.
2. Αποφεύγουμε τις επαφές με άτομα που βήχουν ή φταρνίζονται.
3. Καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε με χαρτομάντηλο ή με το εσωτερικό του αγκώνα (όχι με το χέρι!), πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας και απορρίπτουμε το χαρτομάντηλο αμέσως μετά τη χρήση σε κλειστό κάδο.
4. Αποφεύγουμε την επαφή με άλλα άτομα αν έχουμε πυρετό, βήχα, ή φτάρνισμα.
5. Αν παρουσιάσουμε συμπτώματα παραμένουμε στο χώρο διαμονής μας (π.χ. δωμάτιο ξενοδοχείου, καμπίνα) και αναζητούμε άμεσα ιατρική βοήθεια.
6. Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την πληροφόρηση μας.