



Είναι τόσο εύκολο:

## Πλένετε τα χέρια σας

- ✓ Βρέξτε τα χέρια σας με τρεχούμενο νερό
- ✓ Απλώστε αρκετό σαπούνι για να καλύψετε τα χέρια σας
- ✓ Τρίψτε όλη την επιφάνεια των χεριών σας – συμπεριλαμβανομένου το πίσω μέρος των χεριών, ανάμεσα από τα δάχτυλα και κάτω από τα νύχια – για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- ✓ Ξεπλένετε καλά με τρεχούμενο νερό
- ✓ Στεγνώστε τα χέρια σας με μια καθαρή πετσέτα ή με πετσέτα μίας χρήσης



Κορονοϊός  
COVID-19



# Πότε πρέπει να πλένω τα χέρια μου;



Προστατεύουμε

ΟΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ!

Για την πρόληψη του **COVID-19**, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι πλένετε τα χέρια σας:

- ✓ Μετά την εκκαθάριση της μύτης σας, όταν βήχετε ή όταν φτερνίζετε
- ✓ Μετά την επίσκεψη σε δημόσιο χώρο, περιλαμβάνοντας τα ΜΜΜ, αγορές, καταστήματα και ναούς
- ✓ Μετά την επαφή επιφανειών έξω από το σπίτι, όπως και χρήματα
- ✓ Πριν και μετά το γεύμα

Γενικά, θα πρέπει να πλένετε τα χέρια σας στις παρακάτω περιπτώσεις:

- ✓ Μετά την χρήση τουαλέτας
- ✓ Πριν και μετά το γεύμα
- ✓ Μετά τον χειρισμό των απορριμάτων
- ✓ Μετά το άγγισμα ζώων και κατοικίδιων
- ✓ Μετά την αλλαγή πάνας μωρού ή βοηθώντας τα παιδιά στη χρήση της τουαλέτας
- ✓ Όταν τα χέρια σας είναι ορατά βρώμικα

## Πως αλλιώς μπορώ να σταματήσω την εξάπλωση του **κορονοϊού**;

- ✓ Συμπεριφερθείτε σωστά σε περίπτωση φτερνίσματος ή βήχα: Καλύψτε το στόμα ή τη μύτη σας με εύκαμπτο αγκώνα ή με χαρτομάντιλο όταν βήχετε ή φτερνιζόσαστε, πετάξτε αμέσως το χαρτομάντιλο και πλύνετε τα χέρια σας
- ✓ Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας (στόμα, μύτη, μάτια)
- ✓ Διατηρείτε την κοινωνική απόσταση: αποφεύγετε τις χειραψίες, αγκαλιές και φιλιά, και να μη μοιράζετε το φαγητό σας, τα φλιτζάνια ή άλλα προσωπικά αντικείμενα με άλλους
- ✓ Αποφεύγετε να έχετε στενή επαφή με κάποιον που παρουσιάζει συμπτώματα κρυολογήματος ή γρίπης
- ✓ Ζητήστε έγκαιρα ιατρική βοήθεια σε περίπτωση που εσείς ή το παιδί σας έχετε πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή
- ✓ Καθαρίζετε επιφάνειες που ενδέχεται να έρχονται σε επαφή με τον ιό και γενικά να καθαρίζετε επιφάνειες πιο τακτικά (ειδικά σε δημόσιους χώρους)



safety  
checked



Κορονοϊός  
COVID-19