

Απλές αλλά πολύτιμες συμβουλές

Η ατομική ευθύνη μέτρο προστασίας έναντι του Κορονοϊού

- Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας, με σαπούνι και νερό ή με ένα απλό απολυμαντικό,
- ΠΡΟΣΟΧΗ ΔΕΝ αγγίζουμε το πρόσωπό μας.
- 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.
- Δεν ανταποκρινόμαστε στις χειραψίες, απλώς γέρνουμε το κεφάλι μας προς ένδειξη σεβασμού. Δεν θα φανούμε αγενείς, αλλά υπεύθυνοι.
- Να αντιμετωπίζετε το κινητό σας σαν να είναι μόνιμα μολυσμένο, καθαρίστε το με αντισηπτικά μαντιλάκια και κρατήστε το μακριά από το κρεβάτι σας.
- Τραβήξτε τις πόρτες με χαρτομάντιλο, άλλο αντικείμενο ή το πίσω μέρος του χεριού σας.
- Πλένουμε τα χέρια μας πριν πιάσουμε τρόφιμα και μαγειρεύουμε πολύ καλά το φαγητό μας.
- Πλένουμε τα χέρια μας αμέσως μετά αφού πιάσουμε ένα ζώο.
- Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι και οι σοβαρά ασθενείς, μένουν στο σπίτι τους. Είναι για το καλό το δικό τους και των γύρω τους.
- Δεν επισκεπτόμαστε ηλικιωμένους ή άτομα με σοβαρές ασθένειες.
- Εάν είστε άρρωστος, από οποιαδήποτε ίωση και «πρέπει» να βγείτε έξω, ναι, φορέστε ιατρική μάσκα για να προστατεύσετε τους άλλους.
- Εάν είστε πράγματι άρρωστοι και έχετε μέτρια συμπτώματα γρίπης, μείνετε στο σπίτι αντί να πάτε στο νοσοκομείο και επικοινωνήστε με τον γιατρό σας. Το πιθανότερο είναι ότι έχετε γρίπη, αλλά ακόμη και αν πρόκειται για Κορονοϊό δεν υπάρχει θεραπεία, δεν υπάρχει εμβόλιο και το νοσοκομείο δεν μπορεί να κάνει τίποτα σε περιστατικά με μέτρια συμπτώματα. Ο ιός απλώς θα κάνει τον κύκλο του και μετά θα σταματήσει να προκαλεί λοίμωξη.

Διεύθυνση Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας ΠΕ Άρτας