

Για να παραμείνουν όλοι ασφαλείς: Η αποστασιοποίηση

βοηθά στη διακοπή μετάδοσης του κορωνοϊού COVID-19 μεταξύ ανθρώπων



Να είστε 1,5 μέτρο,
ή 2 μεγάλα βήματα,
μακριά από άλλους
ανθρώπους.



Ακολουθήστε τους
κανόνες της ΝΝΟ
για συγκεντρώσεις
(ατομικές και
επαγγελματικές).



Περιορίστε
τις επισκέψεις
στην οικογένεια
και φίλους.
Εναλλακτικά,
μιλήστε τους
στο τηλέφωνο
ή διαδικτυακά.



Η άσκηση έξω από
το σπίτι επιτρέπεται,
αλλά να είστε
1,5 μέτρο μακριά
από άλλους.



Όχι χειραψίες,
αγκαλιές ή φιλιά με
άλλους ανθρώπους.



Αν έχετε
συμπτώματα
κάντε εξέταση.
Αυτοαπομονωθείτε
μέχρι να πάρετε
τα αποτελέσματα
της εξέτασής σας.

Παραμείνετε ασφαλείς



Πλένετε τα χέρια
σας με σαπούνι
για τουλάχιστον
20 δευτερόλεπτα
ή χρησιμοποιήστε
απολυμαντικό
χεριών.



Βήξετε ή
φτερνιστείτε τον
αγκώνα σας ή σε
χαρτομάντηλο.
Πετάξτε το
χαρτομάντηλο
αμέσως.

Συμπτώματα του Covid-19



Πυρετός



Βήχας



Πονόλεμος



Δύσπνοια

Για περισσότερες πληροφορίες

Καλέστε την Εθνική Γραμμή Πληροφοριών για την Υγεία από Κορωνοϊό
(National Coronavirus Health Information Line) στο 1800 020 080.

Για δωρεάν διερμηνεία τηλεφωνικά, καλέστε το 131 450, πείτε τη γλώσσα που χρειάζεστε.
Ζητήστε από τον διερμηνέα να σας συνδέσει με τη γραμμή Πληροφοριών για την Υγεία από Κορωνοϊό.

