

Βοηθήστε μας

# Να σταματήσουμε τη μετάδοση



**Πλύνετε τα χέρια σας σχολαστικά** για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι και νερό ή με αντισηπτικό υγρό.



**Καλύψτε το στόμα και την μύτη σας** όταν βήχετε ή φτερνίζετε με χατρομάντηλο ή στο εσωτερικό του αγκώνα σας. Πετάξτε το χατρομάντηλο στα σκουπίδια.



**Αποφύγετε να έχετε στενή επαφή** με οποιονδήποτε έχει συμπτώματα κρυολογήματος ή γρίπης.



**Μείνετε στο σπίτι** εάν είστε άρρωστοι.