

Ακολουθήστε αυτά τα εύκολα βήματα για να βοηθήσετε στην πρόληψη της εξάπλωσης των λοιμώξεων



◀ Να πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.



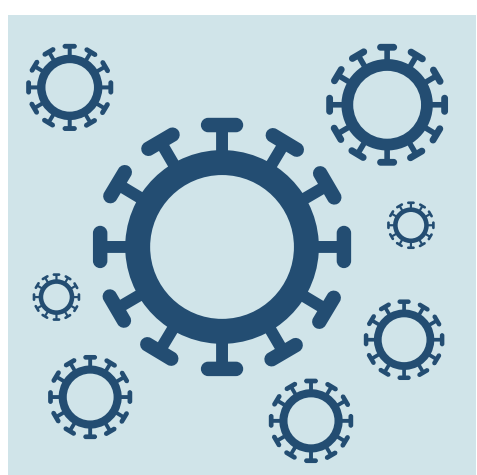
◀ Να μένετε στο σπίτι όταν είστε άρρωστοι.



◀ Να καλύπτετε τον βήχα ή το φτέρνισμά σας.



◀ Να καθαρίζετε και να απολυμαίνετε τα αντικείμενα και τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά.



COVID-19 και η γρίπη μεταδίδονται όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει ή φταρνίζεται. Μπορείτε να προλάβετε τη μετάδοση αυτών και άλλων αναπνευστικών παθήσεων με το πλύσιμο των χεριών, την κάλυψη του βήχα ή του φτερνίσματός σας, την παραμονή στο σπίτι όταν είστε άρρωστοι και τον καθαρισμό των αντικειμένων και των επιφανειών που αγγίζετε συχνά.