

Τι σημαίνει "ασφαλής απόσταση" από τους άλλους;

Η διατήρηση μιας ασφαλούς απόστασης από τους άλλους συμβάλλει στην επιβράδυνση της διάδοσης του κορωνοϊού (COVID-19)

Έχετε έρθει σε επαφή με κρούσμα ή επιστρέφετε στην πατρίδα σας μετά από ταξίδι στο εξωτερικό και πρέπει να μπειτε σε

ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ

- Μην πηγαίνετε στο σχολείο ή την εργασία σας.
- Μην χρησιμοποιείτε τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
- Αποφύγετε τις επισκέψεις.
- Μπορείτε να βγαίνετε για περπάτημα, δεδομένου ότι θα διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων από τους άλλους.
- Ζητήστε από κάποιον άλλον να κάνει τα ψώνια σας.
- Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, βγείτε μόνο για τα απαραίτητα ψώνια αλλά διατηρείτε αποστάσεις και φοράτε μάσκα.
- Διατηρείτε ασφαλή απόσταση από άλλα ενήλικα άτομα και παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας στο σπίτι. Τα άτομα με τα οποία ζείτε μαζί κανονικά δεν είναι σε καραντίνα.
- Κάντε το τεστ άμεσα, αλλά και μετά από 7 ημέρες.
- Αν εμφανίσετε συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού, πρέπει να τεθείτε σε αυτοπεριορισμό και να κάνετε το τεστ.
- Ένα θετικό τεστ σημαίνει ότι πρέπει να τεθείτε σε αυτοπεριορισμό στο σπίτι σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

- Ακολουθείτε καλή αναπνευστική υγιεινή και καλή υγιεινή των χεριών.
- Μπορείτε να συνεχίσετε κανονικά τις συναναστροφές σας με τα άτομα του στενού σας κύκλου.
- Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 1 μέτρου από όλους, εκτός από άτομα του στενού σας κύκλου.
- Αν εμφανίσετε συμπτώματα του COVID-19, πρέπει να παραμείνετε στο σπίτι και να κάνετε το τεστ.

Είστε επιβεβαιωμένο ή πιθανό κρούσμα του COVID-19 και βρίσκεστε σε ΑΥΤΟΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Παραμείνετε σπίτι.
- Διατηρείτε αποστάσεις από όλους τους υπόλοιπους στο σπίτι.
- Χρησιμοποιείτε δικό σας δωμάτιο και μπάνιο, όταν αυτό είναι δυνατό.
- Καθαρίζετε τακτικά τις επιφάνειες.
- Ζητήστε από κάποιον άλλον να ψωνίζει τρόφιμα για εσάς.
- Συζητήστε με τον ιατρό σας τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να παρακολουθείτε την κατάσταση της υγείας σας.
- Τα άτομα με τα οποία ζείτε μαζί είναι σε καραντίνα.