

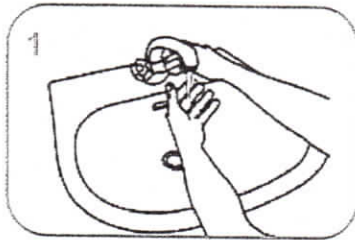


# Τι μέτρα λαμβάνονται σε ένα κατάστημα υγειονομικού ενδιαφέροντος για την προστασία του κοινού;

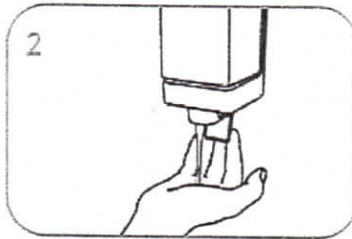


- Αερίζουμε τακτικά όλους τους χώρους του καταστήματος.
- Κάνουμε καλό καθαρισμό καθώς και επάλειψη με αλκοολούχο διάλυμα επιφανειών όπως πόμολα, τραπέζια, κουμπιά ασανσέρ, επιφάνειες της τουαλέτας κ.λπ., ιδίως αν οι επιφάνειες είναι λερωμένες με βιολογικά υγρά.
- Συστήνεται ο καθαρισμός με αλκοολούχο διάλυμα των τραπεζιών τακτικά κατά την εναλλαγή των πελατών.
- Εάν κάποιο άτομο από το προσωπικό είναι άρρωστο συστήνουμε παραμονή κατ' οίκον μέχρι ύφεσης των συμπτωμάτων του.
- Να τηρούνται αυστηρά οι κανόνες ατομικής υγιεινής από το προσωπικό.
- Ο χειρισμός των τροφίμων γίνεται πάντα με χρήση γαντιών και δεν αγγίζονται ταυτόχρονα άλλα αντικείμενα πχ χαρτονομίσματα.
- Το προσωπικό καθαριότητας χρησιμοποιεί πάντα γάντια τα οποία απορρίπτει σε κάδο απορριμμάτων με το πέρας της εργασίας του.

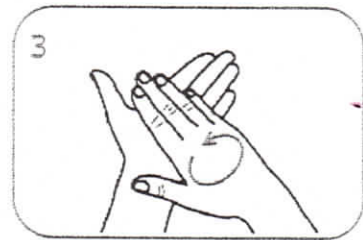
# ΠΟΣ ΠΛΕΝΟ ΣΟΣΤΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ



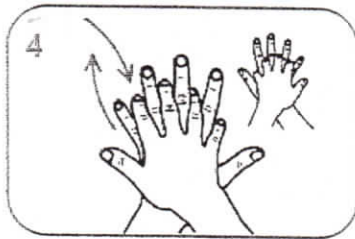
1  
Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



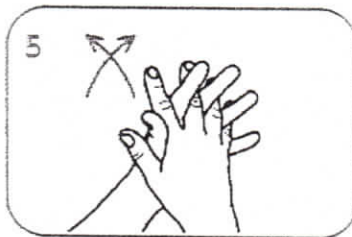
2  
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



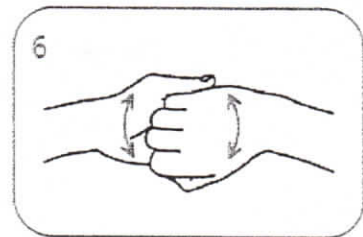
3  
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



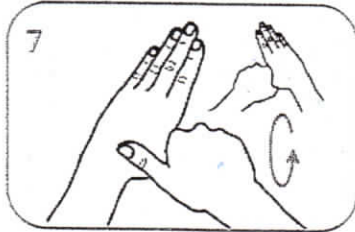
4  
Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



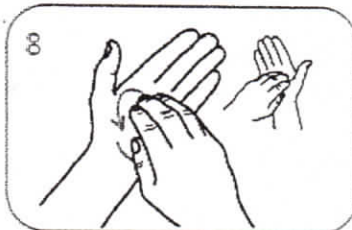
5  
Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



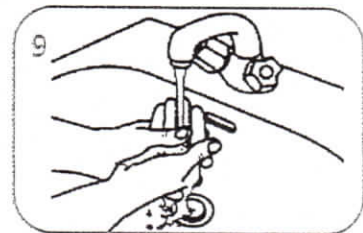
6  
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακτοδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



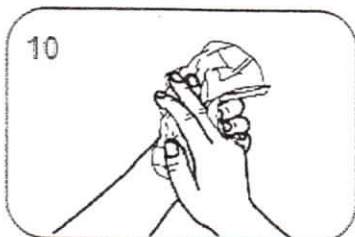
7  
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



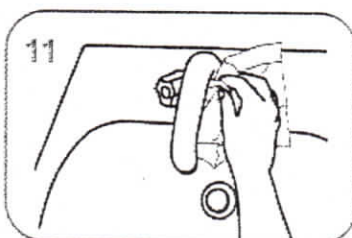
8  
Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



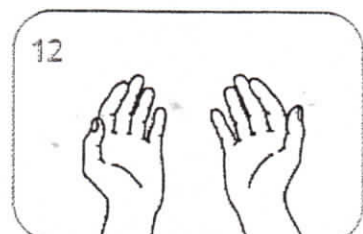
9  
Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



10  
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.



11  
Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



12  
Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν είναι εμφανώς λερωμένα!  
Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

🕒 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40 - 60 δευτερόλεπτα

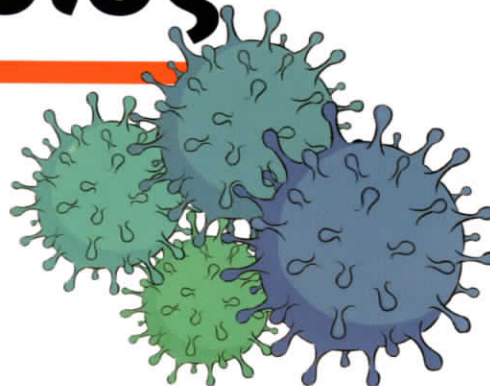
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ  
ΔΥΤΙΚΗΣ  
ΕΛΛΑΔΑΣ

# Κορωνοϊός



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ  
ΔΥΤΙΚΗΣ  
ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ!

**Τι πρέπει να γνωρίζουμε  
για να προστατευτούμε;**



**Τι είναι η νέα επιδημία  
του κορωνοϊού;**

Η επιδημία του νέου στελέχους κορωνοϊού 2019 (COVID-19) που προκαλεί νόσο του αναπνευστικού υπάρχει αυτή τη στιγμή σε πολλές χώρες παγκοσμίως. Το στέλεχος αυτό του κορωνοϊού είναι καινούριο και δεν είχε ανιχνευθεί πριν από την πρόσφατη επιδημία στην περιοχή Wuhan στην Κίνα, το Δεκέμβριο του 2019.

**Πόσο επικίνδυνος είναι ο νέος κορωνοϊός;**

Όπως και με τις άλλες αναπνευστικές λοιμώξεις, η λοίμωξη από τον νέο κορωνοϊό μπορεί να προκαλέσει ήπια συμπτώματα, όπως καταρροή, πονόλαιμο, πυρετό και βήχα. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να εμφανίσουν σοβαρές εκδηλώσεις, όπως πνευμονία ή δυσκολία στην αναπνοή. Σπάνια, μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο. Ηλικιωμένοι και άτομα με υποκείμενα νοσήματα (όπως σακχαρώδη διαβήτη και καρδιαγγειακά νοσήματα) είναι περισσότερο ευάλωτοι στην εμφάνιση σοβαρής νόσου.

**Ποια είναι τα συμπτώματα;**



**Πώς μεταδίδεται;**

Με στενή επαφή με κάποιο άτομο που νοσεί έχει και τα συμπτώματα (κυρίως μέσω του βήχα)

## Τι κάνουμε για να προστατευτούμε;



Πλένουμε τακτικά τα χεριά μας με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα τουλάχιστον ιδίως πριν καταναλώσουμε φαγητό ή κάνουμε επάλειψη με αλκοολούχο διάλυμα αν δεν υπάρχει η δυνατότητα χρήσης νερού κ σαπουνιού.



Πάντα καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με ένα μαντήλι όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε και μετά το απορρίπτουμε αμέσως σε κλειστό δοχείο απορριμμάτων.



Αποφεύγουμε τις χειραψίες καθώς και να πιάνουμε το στόμα, τη μύτη και τα μάτια μας με ακάθαρτα χέρια.



Αποφεύγουμε τη στενή επαφή (κρατούμε απόσταση 1-2 μέτρα) με άτομα που έχουν συμπτώματα του αναπνευστικού (π.χ. βήχα, φτέρνισμα, πυρετό).