

Οδηγίες προφύλαξης για την λοίμωξη από τον Κορονοϊό

Η καθημερινή και συστηματική εφαρμογή μέτρων πρόληψης κρίνεται απαραίτητη και αναγκαία προκειμένου για την πρόληψη της μετάδοσης και της διασποράς του νέου κορονοϊού.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Πλένουμε σε τακτά χρονικά διαστήματα τα χέρια μας με προσοχή. Χρησιμοποιούμε σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα. Αποφεύγουμε να πιάνουμε τη μύτη, τα μάτια, το στόμα και γενικά το πρόσωπό μας.

- Όταν θέλουμε να βήξουμε ή να φτερνιστούμε χρησιμοποιούμε χαρτομάντιλο και το πετάμε αμέσως μετά την χρήση του. Εάν δεν έχουμε εκείνη τη στιγμή χρησιμοποιούμε το εσωτερικό του αγκώνα.

- Εάν εμφανίσουμε βήχα, πυρετό, καταρροή ή πονόλαιμο δεν βγαίνουμε από το σπίτι μας καθόλου!

- Εάν τα συμπτώματα αυτά χειροτερεύουν ή εάν ανήκουμε σε ευπαθή ομάδα μιλάμε άμεσα με τον γιατρό μας.

- Εάν παίρνουμε φαρμακευτική αγωγή ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες του γιατρού.

ΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

- Δεν ερχόμαστε σε επαφή με άτομα που έχουν βήχα, καταρροή, πυρετό ή πονόλαιμο.

- Αποφεύγουμε χώρους που έχουν κόσμο (πλατείες, εκδηλώσεις, επισκέψεις).

- Αποφεύγουμε οποιοδήποτε ταξίδι.

- Δεν πηγαίνουμε στον γιατρό όταν έχουμε ήπια συμπτώματα βήχα, καταρροής, πυρετού, πονόλαιμου.

- Αποφεύγουμε να επισκεπτόμαστε άτομα που ασθενούν και βρίσκονται στο νοσοκομείο.

- Αποφεύγουμε την επαφή με τις γιαγιάδες και του παππούδες μας, ηλικιωμένους γενικότερα και άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες. Εάν για κάποιο σοβαρό λόγο πρέπει να έρθουμε σε επαφή με άτομο των παραπάνω κατηγοριών τηρούμε αυστηρά τα μέτρα υγιεινής ως προς το πλύσιμο των χεριών, την χρήση μάσκας και την τήρηση της απόστασης των δύο μέτρων μεταξύ μας.

Και δεν ξεχνάμε...

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΥΣ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΜΕ!!!



Πηγή: <https://eody.gov.gr/loimoxi-apo-to-neo-koronoio-covid-19-odigies-profylaxis-gia-to-koino/>

Εικόνες: <https://pixabay.com/el/illustrations/search/%CE%BF%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CE%B9%CE%B1/>

ΣΤΑΜΑΤΙΝΑ ΜΑΡΚΟΥ

ΠΕ25 ΣΧ. ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ

ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΑ ΥΓΕΙΑΣ