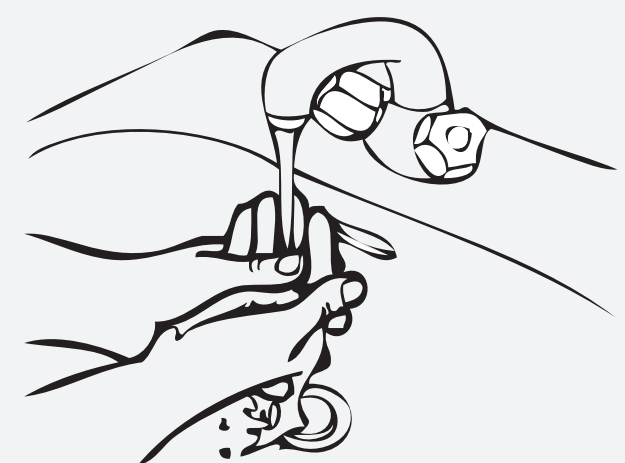


**Για να προστατευτείτε από λοιμώξεις του αναπνευστικού,
όπως το νέο στέλεχος του ιού της γρίπης**

Συστήνεται:

- **Τήρηση των μέτρων ατομικής υγιεινής, όπως:**
 - προσεκτικό πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό ή καθαρισμός των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα
 - κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντιλο κατά την διάρκεια του βήχα και του φτερνίσματος και
 - αποφυγή χειραψίας και επαφής των χεριών με το στόμα, τη μύτη και τα μάτια, για πρόληψη διασποράς μικροβίων
- **Αποφυγή μακράς παραμονής στην ύπαιθρο και έντονης σωματικής δραστηριότητας**
- **Κατανάλωση ελαφρών γευμάτων και επαρκής ενυδάτωση**
- **Αποφυγή επαφής με ασθενείς, που έχουν συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού**
- **Άμεση αναζήτηση ιατρικής βοήθειας σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων από το αναπνευστικό**



Αν παρουσιάσετε πυρετό πάνω από 38°C και συμπτώματα από το αναπνευστικό (βήχα, ρινική καταρροή, δύσπνοια κ.ά.), επικοινωνήστε άμεσα με τον ιατρό σας

Προσαρμογή κειμένων από υλικό του ΚΕΕΛΠΝΟ:
Δρ. Αναστάσιος Β. Γιακουμής, MD PhD
Ειδικός Παθολόγος
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών

agiakoumis@synpraxis.eu
www.synpraxis.eu

