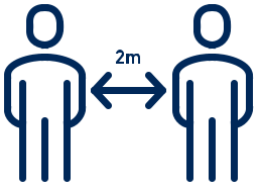


## Ενημέρωση των ατόμων με αφασία για τον Κορωνοϊό

# ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ

Η κοινωνική απομάκρυνση είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για την μείωση της εξάπλωσης του κορωνοϊού. Με υπομονή και συνεργασία, μπορούμε όλοι να βοηθήσουμε.

### Τι σημαίνει Κοινωνική Απομάκρυνση;



Σημαίνει να μειώσεις τις στενές επαφές με άλλους:

- ← Αποφεύγοντας πολυσύχναστους χώρους και αχρειαστες συγκεντρώσεις
- ← Αποφεύγοντας τις χειραψίες
- ← Περιορίζοντας την επαφή με άτομα που εμπίπτουν στις ευπαθείς ομάδες (π.χ. ηλικιωμένοι και άτομα με προβλήματα υγείας)
- ← Κρατώντας απόσταση από τους άλλους τουλάχιστον 2 μέτρα

### Πως θα επιτύχετε τα πιο πάνω;



- ← Χαιρετίστε από μακριά
- ← Όχι χειραψία, φιλή ή αγκαλιά
- ← Μείνετε σπίτι, όσον το δυνατόν περισσότερο
- ← Ψωνίστε σε ώρες εκτός αιχμής
- ← Κάνετε διαδικτυακές συναντήσεις (online)



← Χρησιμοποιήστε την τεχνολογία για να μιλάτε με συγγενείς και φίλους

Αν μπορείτε,

- ← Χρησιμοποιήστε κατ' οίκον παράδοση φαγητού ή ψώνισμα μέσω διαδικτύου
- ← Κάνετε γυμναστική στο σπίτι ή έξω από το σπίτι
- ← Δουλέψτε από σπίτι

### Να θυμάστε:



- ← Πλένετε τα χέρια σας συχνά για 20 δευτερόλεπτα
- ← Αποφεύγετε να αγγίζετε στο πρόσωπο σας
- ← Βήχετε ή να φτερνίζεστε μέσα στον αγκώνα σας
- ← Αποφεύγετε να αγγίζεται επιφάνειες που οι άλλοι αγγίζουν συχνά

### Αν ανησυχείς ότι μπορεί να έχεις κορωνοϊό:



- ← Απομονωθείτε από τους άλλους, μόλις εμφανιστούν τα συμπτώματα
- ← Αν είσαστε έξω όταν εμφανιστεί ένα σύμπτωμα, πηγαίνετε αμέσως σπίτι και απομονωθείτε
- ← Μείνετε σπίτι και ακολουθείτε τις οδηγίες των ειδικών, μπορεί να συστήσουν αυτοπεριορισμό.
- ← Τηλεφωνήστε στον προσωπικό σας ιατρό αν έχετε συμπτώματα ή στο 1420