

Πώς να Αποτρέψετε την Εξάπλωση του Κορονοϊού, των Κρυολογημάτων, της Γρίπης, και Άλλων Ασθενειών

Συμβουλή 1

Να διατηρείτε τα χέρια σας καθαρά ανά πάσα στιγμή πλένοντάς τα με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή χρησιμοποιώντας ένα αντισηπτικό χεριών που περιέχει αλκοόλ.

Συμβουλή 2

Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας προτού πλύνετε τα χέρια σας.

Συμβουλή 3

Εάν πρέπει να βήξετε ή να φτερνιστείτε, χρησιμοποιήστε ένα χαρτομάντιλο και πετάξτε το αμέσως. Εάν δεν έχετε εύκαιρο κάποιο χαρτομάντιλο, φτερνιστείτε ή βήξτε στον αγκώνα σας.

Συμβουλή 4

Κάντε το εμβόλιο της γρίπης για να προστατευτείτε από αυτήν.

Συμβουλή 5

Απολυμάνετε οποιαδήποτε αντικείμενα και επιφάνειες χρησιμοποιείτε ή αγγίζετε συχνά, ειδικά το κινητό σας τηλέφωνο.