**ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΑ ΓΡΑΜΜΗ COVID-19 ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ HP**

* **Ο COVID-19** προκαλείται από **ιό** και οδηγεί σε σοβαρή αναπνευστική ασθένεια
* Τα κύρια **συμπτώματα**  είναι σαν αυτά ενός κοινού κρυολογήματος
  + Γενική αδυναμία
  + Πυρετός
  + Ξηρός βήχας
  + Πονόλαιμος
  + Μπορεί να οδηγήσει σε αναπνευστικά προβλήματα

Και μπορεί να εξελιχθεί με πόνο στον θώρακα, πολύ υψηλό πυρετό, δυσκολία στην αναπνοή και στη λήψη οξυγόνου

* Η **μετάδοση** γίνεται από άτομο σε άτομο μέσω μολυσμένων **σταγονιδίων** :

Τα σταγονίδια μπορούν να εξαπλωθούν μέσω:

* Βήχα
* Φτερνίσματος
* Ομιλίας

Τα σταγονίδια μπορούν επίσης να εισέλθουν στο ανθρώπινο σώμα από:

* Στόμα
* Μύτη
* Μάτια

Η μετάδοση γίνεται

* Αναπνέοντας μολυσμένα σταγονίδια
* Αγγίζοντας τις επιφάνειες με τα χέρια σας και έπειτα αγγίζοντας το πρόσωπο (μάτια, στόμα ή μύτη)

Η μετάδοση γίνεται μέσω μολυσμένων ατόμων με ή χωρίς συμπτώματα

* **Πρόληψη**
* Πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι:

<πριν και μετά το φαγητό

<μετά τη χρήση της τουαλέτας

<αφού αγγίξετε πράγματα κοινής χρήσης (π.χ. χρήση δημόσιων μέσων μεταφοράς)

<μετά το φτέρνισμα / βήχα

* Οδηγίες για βήχα: κάλυψη βήχα και φτερνίσματος με χαρτομάντιλα μιας χρήσης τα οποία πετάτε αμέσως. Εάν δεν έχετε χαρτομάντιλο, χρησιμοποιήστε το μανίκι σας.
* Αποφύγετε τη στενή επαφή (απόσταση 1,5 μ)
* Αποφύγετε τους πολυσύχναστους χώρους
* Αποφύγετε τους κλειστούς χώρους
* Αποφύγετε ανθρώπους που ασθενούν
* **Εάν έχετε συμπτώματα:**
* Απομονωθείτε και παραμείνετε στο σπίτι
* Αποφύγετε να συναντήσετε άλλους ανθρώπους
* Εάν τα συμπτώματα επιδεινωθούν, καλέστε γιατρό
* **Άτομα που κινδυνεύουν να αρρωστήσουν σοβαρά** (χρόνια ασθένεια)
* Οι ηλικιωμένοι (άνω των 60)
* Άτομα με υπάρχουσα ασθένεια