



# ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕΙ Η ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ COVID-19

Λάβετε μέτρα για να περιοριστεί η εξάπλωση της  
λοιμώξεως που προκαλείται από τον κορωνοϊό (COVID-19):



ακολουθήστε τις οδηγίες  
της τοπικής αρχής  
δημόσιας υγείας



πλύντε συχνά τα χέρια  
σας με σαπούνι και νερό  
για τουλάχιστον  
20 δευτερόλεπτα



χρησιμοποιήστε  
αντισηπτικά χεριών με  
βάση οινόπνευματος εάν  
δεν έχετε πρόσβαση σε  
σαπούνι και νερό



προσπαθήστε  
να μην αγγίζετε  
τα μάτια, τη  
μύτη και το  
στόμα σας



αποφύγετε τη  
στενή επαφή  
με άτομα που  
νοσούν



βήξτε και  
φτερνιστείτε  
στο μανίκι  
σας και όχι  
στα χέρια σας



μείνετε στο σπίτι όσο το  
δυνατόν περισσότερο και,  
εάν πρέπει να βγείτε από  
το σπίτι, ασκήστε κοινωνική  
αποστασιοποίηση  
(περίπου 2 μέτρα)

## Συμπτώματα

Τα συμπτώματα του COVID-19  
μπορεί να είναι από πολύ ήπια  
έως πολύ σοβαρά και μπορεί να  
εμφανιστούν έως και 14 ημέρες  
μετά την έκθεση στον ιό.



### Πυρετός

(υψηλότερος ή ίσος με 38°C)



### Βήχας



### Δύσπνοια

## Εάν έχετε συμπτώματα



Απομονωθείτε  
στο σπίτι για να  
αποφευχθεί η  
εξάπλωση της  
ασθένειας σε  
άλλους.



Μην επισκεπτεστε  
ηλικιωμένους ή άτομα  
με προβλήματα  
υγείας. Κινδυνεύουν  
περισσότερο να  
νοσήσουν σοβαρά.



Τηλεφωνήστε  
πριν επισκεφτείτε  
επαγγελματία  
υγείας ή  
τηλεφωνήστε  
στην τοπική αρχή  
δημόσιας υγείας.



Εάν επιδεινωθούν  
τα συμπτώματά σας,  
επικοινωνήστε με  
τον επαγγελματία  
υγείας σας ή με  
την αρχή δημόσιας  
υγείας αμέσως και  
ακολουθήστε τις  
οδηγίες τους.

Για πληροφορίες σχετικά με τον COVID-19:

☎ 1-833-784-4397

@ [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus)