

# ΕΜΠΟΔΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ  
ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ  
COVID-19

Ο ιός που προκαλεί το COVID-19 πιστεύεται ότι εξαπλώνεται κυρίως από άτομο σε άτομο σε στενή επαφή μεταξύ τους και μέσω σταγονιδίων που παράγονται όταν ένα άτομο που έχει μολυνθεί βήχει ή φτερνίζεται.

Οι ορθές πρακτικές υγιεινής θα μειώσουν τον κίνδυνο να αρρωστήσετε και να εξαπλώσετε ασθένειες.

Πάντα σιγουρευτείτε ότι κάνετε τα εξής:



Πλύνετε τα χέρια σας τακτικά με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ για 20 έως 30 δευτερόλεπτα



Καλύψτε τον βήχα σας και το φτέρνισμα με ένα χαρτομάντηλο ή το εσωτερικό του αγκώνα σας και πλύντε μετά τα χέρια σας



Πετάξτε τα χρησιμοποιημένο χαρτομάντηλα αμέσως σε κάδο



Αποφύγετε τη στενή επαφή με άτομα που είναι άρρωστα



Αποφύγετε να αγγίξετε τα μάτια σας, τη μύτη και το στόμα σας



Μείνετε στο σπίτι και αποφύγετε κοινωνικές δραστηριότητες ή μαζικές συγκεντρώσεις αν αισθανθείτε αδιάθετοι

Για περισσότερες πληροφορίες για τον COVID19 στην ACT, επισκεφτείτε [health.act.gov.au/novelcoronavirus](https://health.act.gov.au/novelcoronavirus)



**ACT**  
Government

**ACT Health**

[health.act.gov.au](https://health.act.gov.au)