



Μειώστε τον κίνδυνο έκθεσής σας στον κορωνοϊό (COVID-19)

Reduce your risk of coronavirus (COVID-19) – Greek

- **Πλένετε τα χέρια σας** τακτικά με σαπούνι και τρεχούμενο νερό για τουλάχιστο 20 δευτερόλεπτα. Να τα σκουπίζετε με χάρτινη χειροπετσέτα ή με στεγνωτήρα χεριών.
- **Χρησιμοποιήσετε απολυμαντικό χεριών με αλκοόλη** με περιεκτικότητα αλκοόλης άνω του 60 τοις εκατό.
- **Καλύψετε το βήχα ή το φτάρνισμά σας** με χαρτομάνηλο ή χρησιμοποιήστε το πάνω μανίκι ή το μέσα μέρος του αγκώνα σας.
- **Μείνετε στο σπίτι** όταν μπορείτε. Ελέγξτε τον ιστότοπό μας για τους λόγους που μπορείτε να βγείτε από το σπίτι.
- **Φοράτε κάλυμμα προσώπου** αν πρέπει να βγείτε από το σπίτι.
- **Μην αγγίζετε** τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας – ή το κάλυμμα του προσώπου σας, αν φοράτε τέτοιο.
- **Λάβετε βοήθεια** αν αισθάνεσθε αδιάθετοι, καλέστε τον GP σας ή τη γραμμή βοήθειας κορωνοϊού για συμβουλές. Εάν είστε άρρωστοι, μείνετε στο σπίτι.
- **Εξετασθείτε** για συμπτώματα και μετά να πάτε απευθείας στο σπίτι.
- **Ελέγξτε τα ιατρικά σας check-up** και δείτε αν μπορούν να σας παραδώσουν φάρμακα στο σπίτι σας.
- **Συνεχίστε υγιεινές συνήθειες** άσκηση, ισορροπημένη διατροφή, να κοιμάστε αρκετά και να μείνετε συνδεδεμένοι. Σταματήστε το κάπνισμα (Quitline 137 848).
- **Να θυμάστε τη ψυχική υγεία σας** και κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν. Ελέγξτε τον ιστότοπό μας για υλικό ψυχικής υγείας και υποστήριξη.



Find out more

www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus

For more information, call the

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Choose option 0 for translating and interpreting services

Call Triple Zero (000) for emergencies only