

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- Αποφεύγω την επαφή των χεριών μου με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.
- Αποφεύγω την κοινή χρήση μολυβιών, στυλό, μαρκαδόρων & άλλων προσωπικών αντικειμένων.
- Σε βήχα ή φτέρνισμα, καλύπτω τη μύτη και το στόμα με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο.
- Πετώ το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο αμέσως μετά τη χρήση στον κάδο απορριμμάτων.
- **Δεν πίνω νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα.**
- Πλένω τακτικά τα χέρια μου με υγρό σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιώ αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα ή υγρά μαντιλάκια με αλκοόλη.
- **Πλένω τα χέρια μου, οπωσδήποτε, πριν φάω.**