

## Συμβουλές για μείωση της εξάπλωσης του κορονοϊού

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Εκπαίδευση](#) / [Πολυμέσα - Multimedia](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατεύσουμε εμάς και τους γύρω μας από τον

κορονοϊό;



Ο νέος κορονοϊός Covid-19, όπως και οι αναπνευστικοί ιοί, μπορεί να μεταδοθεί με σταγονίδια που εκτοξεύονται από το στόμα κατά την ομιλία, τον βήχα ή το φτέρνισμα.

Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν για να προστατεύσουμε εμάς και τους γύρω μας; Από τα βασικά μέτρα πρόληψης είναι η αποφυγή συγχρωτισμού και η τήρηση αποστάσεων, η υγιεινή των χεριών, είτε με καλό πλύσιμο με σαπούνι είτε με εφαρμογή αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος για 20-30 sec και η χρήση μάσκας. Η υγιεινή των χεριών πρέπει να εφαρμόζεται όταν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα (σαπούνι και νερό) καθώς και πριν και μετά:

την προετοιμασία ή τη χορήγηση γεύματος  
το γεύμα

τη χρήση της τουαλέτας ή την αλλαγή πάνας και μετά

από την επαφή με εκκρίσεις ή σωματικά υγρά

από το παιχνίδι σε εξωτερικό χώρο

από το χειρισμό απορριμμάτων

Δείτε ακόμα περισσότερες συμβουλές για μείωση της εξάπλωσης του κορονοϊού, στο βίντεο που ακολουθεί:

**Πηγή:** [mothersblog.gr](https://mothersblog.gr)