



Ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών ν έδωσε στη δημοσιότητα οδηγίες που θα πρέπει να ακολουθήσουμε όλοι μας. Διαβάστε όσα πρέπει να γνωρίζετε για τον κορονοϊό και τι πρέπει να κάνετε για να μην κολλήσετε.

ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ: Την ανάγκη λήψης μέτρων από όλους τους πολίτες, αλλά και από τις επιχειρήσεις, για τον περιορισμό μετάδοσης του κορονοϊού επισημαίνει ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών (ΙΣΑ), με αφορμή την εξέλιξη που υπάρχει στην κοινότητα με κρούσματα. Ο ΙΣΑ διαπιστώνει ότι πολλοί ασθενείς δεν λαμβάνουν κανένα μέτρο αυτοπεριορισμού και

Κορονοϊός: Έτσι δεν θα κολλήσετε – Πως θα σταματήσει η εξάπλωσή του

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team
Τρίτη, 17 Μαρτίου 2020 10:12

ότι υπάρχει έλλειψη στην αγορά σε μάσκες και απολυμαντικά. Ιδιώτες και επιχειρήσεις οφείλουν να ακολουθούν τις συμβουλές, τις οδηγίες και τις υποδείξεις της κυβέρνησης.

Ο κορονοϊός έχει αλλάξει κατά πολύ τη ζωή μας τις τελευταίες μέρες. Σίγουρα, αυτό που προέχει στην παρούσα φάση, είναι η μείωση των άσκοπων μετακινήσεων για τον περιορισμό της εξάπλωσης του κορονοϊού, ενώ όλοι μας οφείλουμε να ακολουθήσουμε χωρίς παρεκκλίσεις τις αποφάσεις της κυβέρνησης και τις συστάσεις των ειδικών.

Δείτε όλες τις χρήσιμες συμβουλές – προτάσεις από τον Ιατρικό Σύλλογο Αθηνών για τον περιορισμό της εξάπλωσης του κορονοϊού.

1. Σε κάθε επιχείρηση θα πρέπει στην είσοδο να υπάρχει συσκευασία απολυμαντικού.
2. Κάθε άτομο που μετακινείται εκτός σπιτιού πρέπει να φέρει μαζί του απολυμαντικό ή απολυμαντικά μαντιλάκια. Τα δοχεία απορριμμάτων που ρίχνονται, τα απολυμαντικά μαντιλάκια, που χρησιμοποίησε ο ασθενής θα πρέπει να φέρουν εσωτερική πλαστική σακούλα με ενοποιημένο σχοινί κλεισίματος.
3. Ο χώρος αναμονής (σαλόνι) θα πρέπει πριν το άνοιγμα ή μετά το πέρας της προηγούμενης χρήσης να απολυμαίνεται (δάπεδο, καρέκλες, τραπέζια). Στα τραπέζια δεν πρέπει αυτήν την περίοδο να υπάρχουν περιοδικά, και διαφημιστικά φυλλάδια.
4. Εάν έχει συσκευασία παροχής πόσιμου νερού να χρησιμοποιούνται πλαστικά κύπελλα σε θήκη και όχι χύμα.

Κορονοϊός: Ο καθηγητής κ. Βασιλακόπουλος δίνει οδηγίες και συμβουλές για την πρόληψη του κορονοϊού. Ο κ. Θεόδωρος Βασιλακόπουλος, καθηγητής πνευμονολογίας τονίζει ότι με το πρώτο σύμπτωμα που θα συμβεί θα πρέπει να μένουμε στο σπίτι, ενώ παράλληλα δίνει συμβουλές και οδηγίες για την προφύλαξη των πολιτών από τον covid-19 και απαντά σε διάφορες απορίες που έχουν προκύψει για τον ιό.

5. Εάν η επίσκεψη στο γραφείο γίνεται με τηλεφωνικό ραντεβού καλό είναι να

Κορωνοϊός: Έτσι δεν θα κολλήσετε – Πως θα σταματήσει η εξάπλωσή του

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team
Τρίτη, 17 Μαρτίου 2020 10:12

ενημερώνεται ο πελάτης ότι εάν έχει βήχα να μην προσέλθει ή εάν είναι επιτακτική ανάγκη να προσέλθει με μάσκα.

6. Χαιρετάμε με άγγιγμα των αγκώνων και κρατάμε απόσταση δύο μέτρων από τον συνομιλητή μας.

7. Πλένουμε τα χέρια μας μετά την χρήση της τουαλέτας και όταν πιάνουμε ακάθαρτα αντικείμενα.

8. Στις μετακινήσεις με μέσα Μαζικής Μεταφοράς μετά την αποβίβαση απολυμαίνουμε τα χέρια μας. Εάν το λεωφορείο έχει πολλούς επιβάτες, αποφεύγουμε το πρόσωπο του συνεπιβάτη στρέφοντας το πρόσωπό μας σε λοξή θέση αριστερά η δεξιά. Μόλις φθάσουμε στην εργασία μας πλένουμε τα χέρια μας ή τα απολυμαίνουμε.

Κορωνοϊός: Τι σημαίνει απομόνωση. Όσο είναι δυνατόν ο κάθε πολίτης θα πρέπει να παραμένει στο σπίτι του ώστε να μην έρχεται σε επαφή με άλλους ανθρώπους υπογραμμίζει ο καθηγητής μικροβιολογίας κ. Αλκης Βατόπουλος ενώ παράλληλα δίνει οδηγίες αντιμετώπισης του κορωνοϊού.

9. Εάν χρησιμοποιούμε δικό μας όχημα στις μετακινήσεις που όμως γίνεται χρήση και από άλλα άτομα θα πρέπει με ένα απολυμαντικό μαντιλάκι να απολυμάνουμε τις χειρολαβές στις πόρτες το τιμόνι και τους λεβιέδες ταχύτητας και χειρόφρενου.

10. Στις οικονομικές συναλλαγές χρησιμοποιούμε την κάρτα την οποία απολυμαίνουμε μετά την χρησιμοποίησή της, και όχι νομίσματα.

11. Γυρίζοντας σπίτι απολυμαίνουμε τα χέρια μας πριν μπούμε με απολυμαντικό χαρτομάντιλο ή υγρό απολυμαντικό. Βγάζουμε τα παπούτσια και τα εξώρουχα και τα βάζουμε στο μπαλκόνι να αερισθούν, πλένουμε τα χέρια μας και το πρόσωπο και αλλάζουμε εσώρουχα. Τα ρούχα αφήνονται να αερισθούν για μισή τουλάχιστον ώρα. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται σε κάθε πολύωρη έξοδο από το σπίτι.

Η τήρηση απόστασης ασφαλείας είναι βασικός παράγοντας προστασίας. Πως γίνεται η κατ'

Κορονοϊός: Έτσι δεν θα κολλήσετε – Πως θα σταματήσει η εξάπλωσή του

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team
Τρίτη, 17 Μαρτίου 2020 10:12

οίκον «καραντίνα».

12. Δεν πηγαίνουμε σε κλειστές εκδηλώσεις ή συναντήσεις. Εφόσον έχουμε βήχα δεν πηγαίνουμε στο γιατρό χωρίς μάσκα. Δεν πρέπει να εκτεθούμε σε ψυχρό περιβάλλον.

13. Εάν πρέπει να πάτε σε συνάντηση, ανοίγετε την πόρτα με την μύτη του παπουτσιού ή τον αγκώνα, εάν η πόρτα έχει χειρολαβή με το χέρι σας και αφού μπειτε στην αίθουσα απολυμάνετε τα χέρια σας με απολυμαντικό ή ένα απολυμαντικό μαντιλάκι. Δεν αγγίζουμε καταλόγους ή διαφημιστικά έντυπα, αλλά ζητούμε από το προσωπικό (σε απόσταση) να δώσουμε την παραγγελία.

14. Εάν ο σύντροφός σας έχει συμπτώματα γρίπης θα πρέπει να φοράτε και οι δύο μάσκα. Όσοι τον φροντίζουν θα φορούν μάσκα και γάντια και την μεν μάσκα θα την αντικαθιστούν κάθε τρεις ώρες τα γάντια αμέσως μετά το τέλος της φροντίδας. Αερίζουμε συχνά το δωμάτιο του δίνουμε υγρά αποφεύγοντας τα ξινά τα αλμυρά και τα γλυκά. Σε περίπτωση που δεν έχετε απολυμαντικό ούτε χαρτομάντιλα πλύνετε τα χέρια με σαπούνι.

newsit.gr