



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ  
ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

**Οδηγίες στα άτομα που βρίσκονται σε αυτοπεριορισμό,  
στα πλαίσια διαχείρισης της επιδημίας COVID-19**

Εάν επισκεφθήκατε, τις τελευταίες 14 ημέρες, περιοχή όπου υπάρχει ενεργή επιδημία (χώρες κατηγορίας 2 σύμφωνα με τον κατάλογο επηρεαζόμενων χωρών της Μονάδας Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Ελέγχου των Λοιμωδών Νοσημάτων, ΜΕΕ&ΕΛΝ) του νέου κορωνοϊού και δεν παρουσιάσατε συμπτώματα, θα πρέπει να ακολουθήσετε τις κάτωθι οδηγίες για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του ιού στην κοινότητα.

**1. Περιορίστε της μετακινήσεις σας**

- Αποφεύγετε όλες τις μη απαραίτητες μετακινήσεις, ταξίδια
- Εάν χρειαστεί να μετακινηθείτε μην χρησιμοποιείτε λεωφορεία ή ταξί

**2. Αποφύγετε την επαφή με άτομα**

- Διατηρείτε τουλάχιστον ένα μέτρο απόσταση από άλλα άτομα
- Μην πάτε στην εργασία σας, στο σχολείο
- Μην πηγαίνετε σε χώρους συγχρωτισμού (σινεμά, μπαρ, καφετέριες κτλ) και εκδηλώσεων (πχ. πάρτι σε κλειστούς χώρους) εκτός αν είναι απαραίτητο
- Προσπαθήστε να αποφύγετε τις κατ'οίκον επισκέψεις αλλά προτιμήστε συναντήσεις σε εξωτερικούς χώρους ή χώρους με επαρκή φυσικό αερισμό
- Αποφεύγετε επισκέψεις σε νοσηλευόμενους ασθενείς ή ιατρονοσηλευτικά ιδρύματα ή γεροκομεία

**3. Τηρείτε τους βασικούς κανόνες υγιεινής**

- Εφαρμόζετε υγιεινή των χεριών. Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα
- Αποφεύγετε να μοιράζεστε αντικείμενα με άλλα άτομα

**4. Παρακολούθηση και αναφορά συμπτωμάτων**

- Συστήνετε καθημερινή θερμομέτρηση
- Σε περίπτωση που εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πυρετό, βήχα, δυσκολία στην αναπνοή, ή πονόλαιμο, **παραμείνετε στο σπίτι και τηλεφωνήστε άμεσα στο 24ωρο Κέντρο Ελέγχου Κλήσεων Ασθενοφόρων (τηλέφωνο 1420)** και αναφέρετε τα συμπτώματά σας και το πρόσφατο ταξιδιωτικό σας ιστορικό.

**Τα πιο πάνω μέτρα θεωρούνται απαραίτητα για την μείωση της πιθανότητας διασποράς του ιού στην κοινότητα. Η εφαρμογή των μέτρων είναι αποκλειστική ευθύνη του ατόμου που τα εφαρμόζει και η επιτυχία της εξαρτάται από την ωριμότητα και την ευσυνειδησία του.**