

# Κορωνοϊός Covid 19 – Χρήσιμες Οδηγίες

## Κορωνοϊός: Δεν φοβόμαστε - Προστατευόμαστε Ασπίδα μας, η γνώση



Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα. Γενικά αποφεύγουμε να αγγίζουμε με τα χέρια μας, τη μύτη, το στόμα και τα μάτια μας.



Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας.



Απορρίπτουμε το χαρτομάντηλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο.



Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα και ιδιαίτερα με ηλικιωμένους ή άτομα με χρόνια νόσο.



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη



Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή και έχουμε ταξιδιωτικό ιστορικό σε πληττόμενη περιοχή, επικοινωνούμε με το γιατρό μας ή με τον ΕΟΔΥ (τηλ. 2105212054) και παραμένουμε σπίτι μας.



Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα κατά τη διάρκεια ταξιδιού, ενημερώνουμε αμέσως το πλήρωμα και αναζητούμε ιατρική βοήθεια.



Πλένουμε τα χέρια μας: όταν μαγειρεύουμε, όταν φροντίζουμε ασθενείς, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα.



Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την πληροφόρησή μας.

# Coronavirus:

## Don't fear - Protect yourself

### *Knowledge is your shield*



**Wash your hands frequently and thoroughly** using soap or alcohol-based hand sanitizer. Avoid touching your nose, mouth and eyes.



**Cover your mouth and nose** with a tissue or in a bent elbow when you cough or sneeze. Immediately wash your hands.



**Throw used tissues** in a closed lined trash can.



**Avoid close contacts** if you are sick (cough, fever, runny nose, sore throat) or with people exhibiting these symptoms, especially the elderly or chronically ill.



GENERAL SECRETARIAT  
FOR CIVIL PROTECTION



HELLENIC REPUBLIC  
Ministry of Citizen Protection



If you develop a fever, cough or shortness of breath after traveling to an affected area, **call your doctor or the National Public Health Organization (210-521-2054)** and stay home.



If you become sick while traveling, **tell a crew member immediately and seek medical help.**



**Wash your hands** before cooking, before and after caring for sick people and after contacting live animals.



Trust the information given by **experts and scientists.**

# Coronavirus:

## N'ayez pas peur - Protégez-vous

### Le savoir est votre bouclier



Lavez-vous bien les mains régulièrement et avec de l'eau savonneuse ou avec des solutions hydro-alcooliques. Evitez de toucher votre nez, votre bouche et vos yeux.



Lorsque vous toussiez ou éternuez, couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir jetables ou dans votre coude. Lavez-vous les mains immédiatement après.



Jetez le mouchoir immédiatement après l'usage dans une corbeille couverte.



Evitez tout contact rapproché avec d'autres personnes si vous avez des symptômes de rhume (toux, fièvre, nez qui coule, mal à la gorge) ou avec des personnes ayant ces symptômes ; en particulier les personnes âgées ou celles ayant des maladies chroniques.



GENERAL SECRETARIAT  
FOR CIVIL PROTECTION



HELLENIC REPUBLIC  
Ministry of Citizen Protection



Si vous avez de la fièvre, des toux ou des difficultés respiratoires suivant le retour d'un voyage à une région impactée, contactez votre médecin ou l'Organisation nationale de santé publique (tél. 21 05 21 20 54).



Si vous présenter des symptômes durant votre voyage, contactez immédiatement un membre de l'équipage et chercher de l'aide médicale.



Lavez-vous les mains lorsque vous cuisiner, vous traiter des malades à domicile, après tout contact avec des animaux vivants.



Renseignez-vous auprès des experts et des spécialistes.

# Коронавирус: Не боимся - Защищаемся

## Знание — сила!



**Часто и тщательно мойте руки** водой с мылом или спиртосодержащим раствором. В целом, избегайте трогать руками нос, рот и глаза.



Когда кашляете или чихаете, **закрывайте нос и рот** внутренним сгибом локтя или бумажной салфеткой, а затем сразу мойте руки.



**Выбрасывайте салфетку** сразу после использования в закрытое мусорное ведро.



**Избегайте близких контактов с людьми** при наличии симптомов у вас простуды (кашель, температура, насморк, боль в горле) или при наличии таких симптомов у других людей (особенно это касается пожилых и людей с хроническими заболеваниями).



GENERAL SECRETARIAT  
FOR CIVIL PROTECTION



HELLENIC REPUBLIC  
Ministry of Citizen Protection



При наличии таких симптомов, как температура, кашель или затрудненное дыхание, и если вы были в пораженной вирусом зоне, **необходимо обратиться к вашему врачу или в Национальную организацию общественного здравоохранения (тел. 2105212054) и оставаться дома.**



При наличии симптомов во время поездки, **следует немедленно уведомить экипаж и обратиться за медицинской помощью.**



**Мойте руки:** при приготовлении пищи, уходе за больными, при контакте с животными.



**Обращайтесь к специалистам и ученым** для получения информации.

# Koronavirusi: Mos kini frikë - Mbrohuni

## Informimi është mbrojtja juaj



Lajini duart shpesh dhe mirë me sapun ose dezinfektues duarsh me bazë alkooli. Evitoni prekjen e hundës, gojës dhe syve tuaj.



Mbulojeni gojën dhe hundën me një shami prej letre ose me pjesën e brendshme të bërrylit kur kolliteni ose tështini. Lajini menjëherë duart.



Hidheni shaminë e përdorur prej letre në një kosh mbeturinash të veshur me qese dhe të mbyllur.



Evitoni kontaktet nga afër nëse jeni sëmurë (kollë, hundë që rrjedhin, acarim fyti) ose me persona që i shfaqin këto simptoma, veçanërisht personat e moshuar ose të sëmurë kronikë.



GENERAL SECRETARIAT  
FOR CIVIL PROTECTION



HELLENIC REPUBLIC  
Ministry of Citizen Protection



Nëse ju shfaqen ethe, kollë ose vështirësi në frymëmarrje pas udhëtimit në një zonë të prekur, telefononi mjekun tuaj ose organizatën kombëtare të shëndetit publik në numrin (210-521-2054) dhe qëndroni në shtëpi.



Nëse sëmureni gjatë udhëtimit, informoni menjëherë një anëtar të stafit dhe kërkonte ndihmë mjekësore.



Lani duart përpara se të gatuni, përpara dhe pasi kujdeseni për persona të sëmurë dhe pas kontaktit me kafshë të gjalla.



Besojuni informacioneve që japin ekspertët dhe shkencëtarët.

# كورونا لانخاف - نحمي نفسنا درع الوقاية هي المعرفة



في حال ظهور أعراض مثل ارتفاع في درجة الحرارة ، سعال او صعوبة في التنفس وكنا قد زرنا مؤخرا مناطق متضررة من الفايروس، نقوم بالاتصال مباشرة بالطبيب او مع الفريق الطبي على الرقم **2105212054** وعدم مغادرة المنزل



في حال ظهور الأعراض المذكورة خلال رحلة سفر ، نقوم بأخبار طاقم الرحلة ونطلب المساعدة الطبية



نقوم بغسل أيدينا بشكل جيد: عندما نطبخ او عند تقديم المساعدة للمرضى وعند ملامسة الحيوانات



نثق بالأخصائيين وأصحاب العلم فيما يتعلق بتقديم المعلومات الضرورية



نقوم بغسل أيدينا باستمرار وبشكل جيد بالصابون والمياه او بالمحلول الكحولي. بشكل عام علينا تجنب وضع أيدينا على الأنف والقم والعينين



عندما نسعل او نقوم بالعطس ، نغطي الفم والأنف بساعد اليد وليس بكف اليد او بمنديل ورقي ثم نقوم بعدها مباشرة بغسل اليدين



نقوم برمي المنديل الورقي مباشرة في سلة مهملات مغلقة



يجب المحافظة على مسافة من الأشخاص الآخرين عندما نواجه أعراض نزلة البرد مثل السعال، ارتفاع درجة الحرارة-سيلان الأنف-الأم في الحلق) وأيضا مع الأشخاص اللذين لديهم نفس الأعراض وبشكل خاص العجزة بالإضافة إلى الأشخاص اللذين لديهم أمراض مزمنة



GENERAL SECRETARIAT  
FOR CIVIL PROTECTION



HELLENIC REPUBLIC  
Ministry of Citizen Protection

# کرونا ویروس نمی ترسیم - روشهای جلوگیری را رعایت نموده در امان میمانیم دانش، سپر ماست



در صورت که علائم تب، سرفه و یا مشکل تنفسی داریم و در این اواخر از مناطق که بیماری کرونا در آن وجود دارد سفر نموده ایم، **فورا به پزشک خود در تماس شده، و یا به شماره تلفن ۲۱۰۵۲۱۲۰۵۴ که مربوط به اداره پزشکان دولتی (۱- او- دی- ای) میباشد تماس گرفته و در خانه میمانیم**



اگر در جریان مسافرت علائم بیماری را بروز دادیم، **فورا به خدمه و مسؤلین خبر داده و درخواست کمک پزشکی می نمایم**



**دستهای خود را خوب می شوئیم:** وقتی که آشپزی می کنیم، وقتی به کسی که مریض است کمک میکنیم و زمانی که به حیوانات در تماس میشویم



**به متخصصین و دانشمندان اعتماد میکنیم** برای اطلاع رسانی درست



GENERAL SECRETARIAT  
FOR CIVIL PROTECTION



HELLENIC REPUBLIC  
Ministry of Citizen Protection



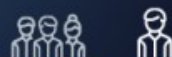
**دستهای خود را زود زود و خوب می شوئیم**، با آب و صابون یا با مایعات الکولی ضد عفونت، کوشش می کنیم با دستهای خود، دهن، بینی و چشم های را مالش ندهیم



وقتی سرفه یا عطسه میزنیم، **دهن و بینی خود را می پوشانیم** با آرنج و یا با دستمال کاغذی و بعدش فورا دستها را می شوئیم



**فورا دستمال استفاده شده را دور می اندازیم** در داخل اشغال دانی سربسته



**از تماسهای نزدیک با دیگران خوداری میکنیم**، زمانی که علائم سرماخوردگی (مثل سرفه، تب، ریزش و گلو درد) داریم و یا اگر کسان دیگر این علائم را دارند، مخصوصاً بزرگسالان، یا کسانی که بیماری های دایمی دارند