

# SOS / COVID-19

ALERT-ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ-ALARME-WARNUNG



HELLENIC REPUBLIC



GENERAL SECRETARIAT  
FOR CIVIL PROTECTION

**Όσοι επιστρέφουν από χώρες όπου υπάρχει τοπική μετάδοση του νέου ιού, παρακαλούνται να ακολουθούν τις παρακάτω οδηγίες:**

Να μπαίνουν σε **κατ' οίκον αυτό-περιορισμό για 14 μέρες**. Αυτό είναι ένα επιτακτικό μέτρο για όσους έρχονται από το εξωτερικό και η μη τήρησή του θα επιφέρει νομικές κυρώσεις και επιβολή προστίμων.

Αυτοί που είναι σε κατ' οίκον αυτό-περιορισμό θα πρέπει να **θερμομετρούνται δύο φορές την ημέρα**.

Σε περίπτωση που εμφανίσουν συμπτώματα, να **επικοινωνήσουν με τον γιατρό τους**, και αν κρίνεται απαραίτητο να κάνουν το τεστ.

Θα πρέπει να **αποφεύγουν την επίσκεψη σε νοσοκομείο**, ώστε να αποφευχθεί η μετάδοση ή η έκθεση στον ιό.

Όσοι δεν έχουν γιατρό, παρακαλούνται να καλούν στο **1135 του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ)**, το οποίο λειτουργεί σε 24ωρη βάση και θα τους δοθούν οι απαραίτητες οδηγίες.

Όσοι έχουν τεθεί σε καραντίνα 14 ημερών, εφόσον δεν έχουν κανένα σύμπτωμα μπορούν να συνεχίσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες **σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς** σχετικά με τα μέτρα για τον ιό COVID-19.

Όσοι μένουν στο ίδιο σπίτι θα πρέπει να **ελέγχουν την υγεία τους καθημερινά** οι ίδιοι, και σε περίπτωση συμπτωμάτων θα πρέπει να επικοινωνήσουν με τον γιατρό τους και αν κρίνεται απαραίτητο να κάνουν το τεστ.

Συνιστούμε ιδιαίτερα να **αποφεύγονται πολυσύχναστα μέρη** και να διατηρείται **αυστηρά η προσωπική υγιεινή**.

Αυτές οι οδηγίες ισχύουν ακόμη και εάν τα συμπτώματα εμφανιστούν μετά το τέλος του αυτό-περιορισμού.

