

# 10 συμβουλές



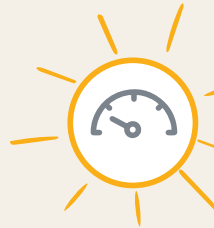
για να κάνεις  
το καλοκαίρι

διασκεδαστικό  
και πιο ασφαλές



**1** Αν θέλεις να ταξιδέψεις, αναλόγισου την ανάγκη. Αν επιλέξεις να ταξιδέψεις, κάνε το με ασφάλεια.

Τα ταξίδια δεν είναι απαλλαγμένα από ρίσκο, όπως μας έδειξε το περσινό καλοκαίρι. Τα ταξίδια και οι μαζικές συγκεντρώσεις μπορεί να αυξήσουν το ρίσκο σου να μολυνθείς με ή να μεταδώσεις την COVID-19. Η απόφασή σου μετράει προκειμένου να λήξει αυτή η πανδημία.



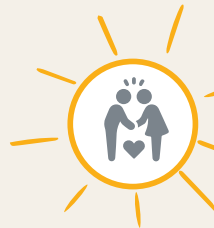
**2** Μείωσε τον κίνδυνό σου από πόρτα σε πόρτα.

Από τη στιγμή που θα φύγεις από το σπίτι σου, μέχρι τη στιγμή που θα επιστρέψεις, αναγνώρισε τα ρίσκα σου και μείωσέ τα με το να Τα Κάνεις Όλα - καθάριζε συχνά τα χέρια σου, τήρησε ασφαλείς αποστάσεις, φόρα τη μάσκα σου, απόφυγε το πλήθος κόσμου, προτίμησε εξωτερικούς χώρους, όπου είναι δυνατόν και κάνε το εμβόλιο ότα έρθει η σειρά σου.



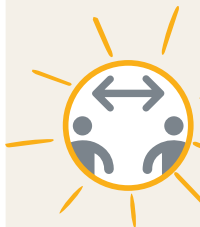
**3** Προτίμησε να περνάς χρόνο σε εξωτερικούς χώρους

Οι κλειστοί και περιορισμένοι χώροι μας εκθέτουν σε μεγαλύτερο κίνδυνο μόλυνσης από την COVID-19. Προτίμησε να περνάς χρόνο σε εξωτερικούς χώρους όταν συναντιέσαι με τους φίλους και την οικογένειά σου και όταν συμμετέχεις σε δραστηριότητες όπως το να πηγαίνεις στην παραλία, να συμμετέχεις σε αθλήματα και να κάνεις πικ νικ.



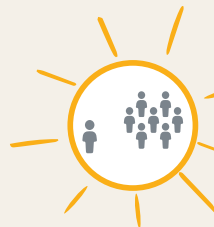
**4** Πέρασε χρόνο με τους αγαπημένους σου, αλλά όχι μέσα σε πλήθος κόσμου

Οι πιθανότητές σου να μολυνθείς με την COVID-19 είναι υψηλότερες όταν είσαι με πλήθος κόσμου. Αντ' αυτού, προτίμησε μικρές συναθροίσεις με τους φίλους και την οικογένειά σου, κατά προτίμηση σε εξωτερικούς χώρους, προκειμένου να μπορέσετε όλοι να διασκεδάσετε και να παραμείνετε ασφαλείς.



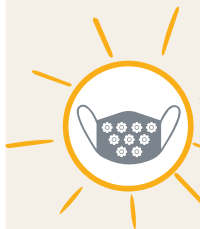
**5** Επίτρεψε απόσταση ανάμεσα σε εσένα και σε άλλους ανθρώπους

Διασφάλισε ότι υπάρχει απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου ανάμεσα σε εσένα και σε άλλους ανθρώπους όσο συμμετέχεις σε καλοκαιρινές δραστηριότητες, όπως το να πηγαίνεις στην παραλία και να απολαμβάνεις ένα δείπνο σε εξωτερικό χώρο.



**6** Απόφυγε τις μαζικές συγκεντρώσεις

Ο ιός μεταδίδεται πιο εύκολα όταν έρχεσαι σε επαφή με πολλούς άλλους ανθρώπους. Αυτό περιλαμβάνει αθλητικές εκδηλώσεις, φεστιβάλ και γιορτές, αλλά μπορεί επίσης να συμβεί και όταν ταξιδεύεις αλλά και σε μέρη όπου μαζεύεται μεγάλος αριθμός ανθρώπων.



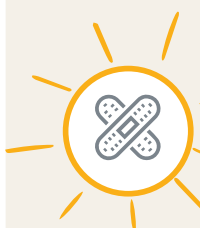
**7** Βεβαιώσου ότι η μάσκα είναι μέρος του καλοκαιρινού σου look

Η μάσκα θα πρέπει να γίνει συνήθεια όταν είσαι με άλλα άτομα. Θα πρέπει να καλύπτει τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι σου.



**8** Καθάριζε τακτικά τα χέρια σου

Καθαρίζοντας τα χέρια σου τακτικά και μεθοδικά με αλκοολούχο αντισηπτικό ή πλένοντάς τα με σαπούνι και νερό, προστατεύεις τον εαυτό σου από την COVID-19.



**9** Εμβολιάσου το συντομότερο δυνατόν

Ο εμβολιασμός θα σε προστατεύσει από το να νοσήσεις βαριά ή να πεθάνεις από την COVID-19. Κάνε το συντομότερο δυνατόν το εμβόλιο που έχει εγκριθεί στη χώρα σου και είναι διαθέσιμο. Μην περιμένεις, εμβολιάσου!



**10** Κάνε Τα Όλα για να προστατεύσεις τον εαυτό σου

Κάνε τα όλα για να προστατεύσεις τον εαυτό σου από τη ζέστη φέτος το καλοκαίρι - χρήση αντηλιακού, παραμονή στη σκιά, χρήση καπέλου και γυαλιών ηλίου. Κάνε τα όλα για να προστατευτείς από τη νόσο COVID-19: πλένε τα χέρια σου συχνά, κράτα αποστάσεις ασφαλείας, φόρα τη μάσκα σου, απόφυγε το πλήθος κόσμου, παράμμενε σε εξωτερικούς χώρους όσο είναι δυνατόν, άνοιγε παράθυρα όταν βρίσκεσαι σε εσωτερικούς χώρους και εμβολιάσου το συντομότερο δυνατόν.