

Όλοι γνωρίζουμε ότι η καλή φυσική κατάσταση προϋποθέτει καλό ύπνο, σωστή διατροφή, λήψη άφθονων υγρών, τακτική άσκηση, κανόνες υγιεινής και μείωση του άγχους.

## Ακολουθώντας, λοιπόν, απλά βήματα μπορούμε πάντα να προστατεύουμε την υγεία μας ...



Όταν δεν έχουμε χαρτομάντιλο φταρνιζόμαστε στον αγκώνα μας κι όχι στην παλάμη μας

Όταν φταρνιζόμαστε ή βήχουμε καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με χαρτομάντιλο μιας χρήσης



Πετάμε το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο αμέσως στον κάδο απορριμμάτων



Πλένουμε τα χέρια μας συχνά με σαπούνι και νερό ή με υγρά αλκοολούχα μαντιλάκια μιας χρήσης



Ο μόνος ειδικός για να μας δώσει οδηγίες, όταν δεν αισθανόμαστε καλά, είναι ο γιατρός μας



Όταν δεν αισθανόμαστε καλά αποφεύγουμε να ερχόμαστε κοντά στους άλλους



Μένουμε στο κρεβάτι για όσες ημέρες διαρκεί ο πυρετός και επιπλέον ακόμα ένα 24ωρο μετά την υποχώρησή του



Αποφεύγουμε τις χειραψίες και τα φιλιά. Αποφεύγουμε την κοινή χρήση μολυβιών και άλλων προσωπικών αντικειμένων



Αποφεύγουμε την επαφή των χεριών μας με τη μύτη, τα μάτια και το στόμα μας