

Πλένω συχνά τα χέρια
μου με σαπούνι
και νερό.





Χρησιμοποιώ
χαρτομάντιλο για
το πρόσωπό μου
και το πετώ σε
κάλαθο που κλείνει.

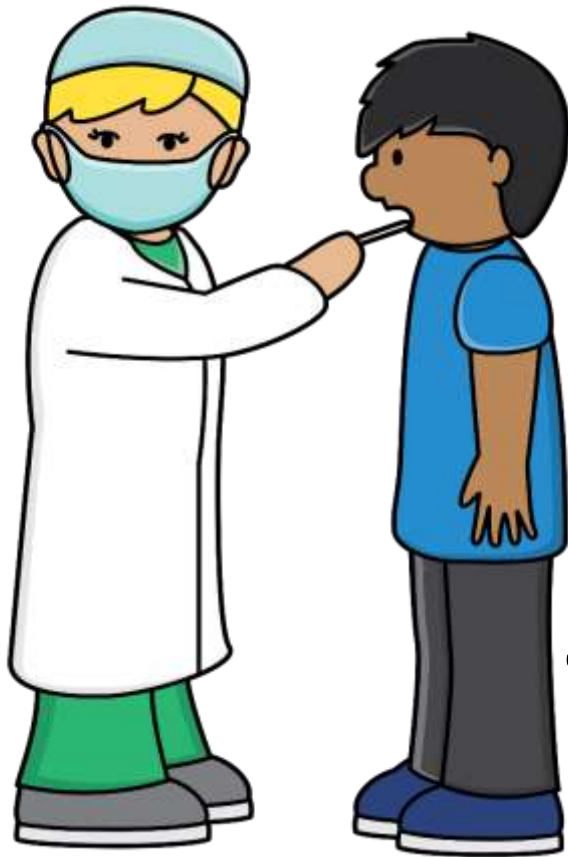


Χρησιμοποιώ το
αντισηπτικό που
υπάρχει στην
τάξη μου.

Φταρνίζομαι στο
εσωτερικό μέρος
του αγκώνα μου.



Ενημερώνω τηλεφωνικά
τον γιατρό μου ή το

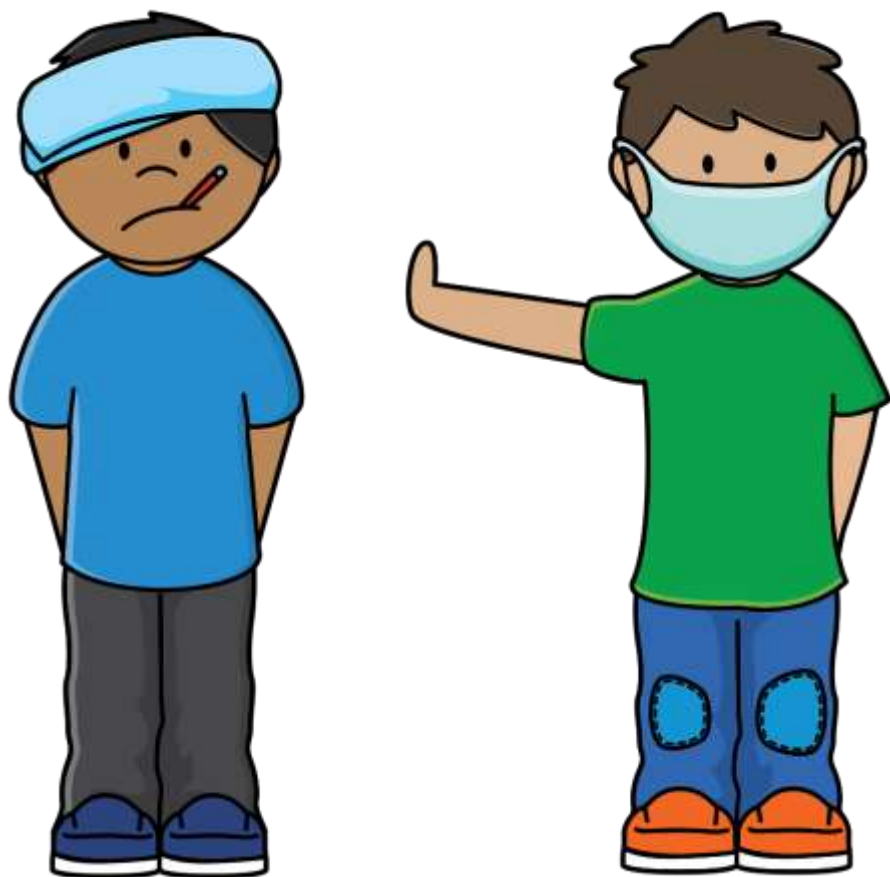


1420 για τα

συμπτώματα

που παρουσιάζω.

Αν είμαι άρρωστος/η
παραμένω στο σπίτι



μέχρι να
γίνω καλά.

Φοράω μάσκα αν είμαι
άρρωστος/η για να μη
μεταδώσω μικρόβια
στους άλλους.



Κανόνες προσωπικής υγιεινής

