



ΚΥΠΡΙΑΚΟ
ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΑΙ
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΟ
ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ

Λευκωσία, 28 Φεβρουαρίου 2020

Προς: Όλα τα Μέλη

Θέμα: Οδηγίες για εργοδότες και επιχειρήσεις για τον Νέο Κορωνοϊό

Κυρία/ε,

Επιθυμούμε να σας πληροφορήσουμε ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) στην ιστοσελίδα του διαθέτει πολλές πληροφορίες αναφορικά με τον Νέο Κορωνοϊό οι οποίες είναι εξαιρετικά χρήσιμες.

Η ιστοσελίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας με τις σχετικές πληροφορίες είναι <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Επιπρόσθετα, δημοσιεύουμε μεταφρασμένες τις οδηγίες για επιχειρήσεις και εργοδότες που έχουν εκδοθεί στο Ηνωμένο Βασίλειο τις οποίες μπορείτε να βρείτε αυτούσιες εδώ

<https://www.gov.uk/government/publications/guidance-to-employers-and-businesses-about-covid-19/guidance-for-employers-and-businesses-on-covid-19>

Επισυνάπτουμε ένα γραφικό του Υπουργείου Υγείας με συχνές ερωτήσεις, μέτρα προφύλαξης και Ατομικής Προστασίας αλλά και γενικές οδηγίες για το κοινό.

Με εκτίμηση,

Μιχάλης Κούλλουρος,
Λειτουργός Τμήματος Βιομηχανίας,
για Γενικό Γραμματέα.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΡΓΟΔΟΤΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΕΟ ΚΟΡΩΝΟΪΟ

1. Πληροφορίες σχετικά με τον ιό.

- Ως ομάδα, οι κορωνοϊοί, είναι σύνηθες ανά το παγκόσμιο. Ο Νέος Κορωνοϊός εντοπίστηκε για πρώτη φορά στην πόλη Wuhan της Κίνας τον Ιανουάριο του 2020.
- Η περίοδος επώασης του COVID 19 είναι από 2 έως 14 ημέρες. Αυτό σημαίνει ότι, εάν ένα άτομο παραμένει σε καλή κατάσταση 14 ημέρες μετά την επαφή του με κάποιον με επιβεβαιωμένο κρούσμα, δεν έχει προσβληθεί.

2. Συμπτώματα του Νέου Κορωνοϊού

Τα ακόλουθα συμπτώματα μπορούν να αναπτυχθούν μέσα στις 14 ημέρες μετά την έκθεση σε κάποιον που έχει μολυνθεί από τον Νέο Κορωνοϊό:

- βήχας
- δυσκολία στην αναπνοή
- πυρετός

Γενικά, οι λοιμώξεις αυτές μπορούν να προκαλέσουν σοβαρότερα συμπτώματα σε άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, στους ηλικιωμένους αλλά και σε άτομα με μακροχρόνιες ασθένειες όπως ο διαβήτης, ο καρκίνος και η χρόνια πνευμονική νόσος.

3. Τρόποι διάδοσης του ιού.

Από όσα γνωρίζουμε για άλλους κορωνοϊούς, η εξάπλωση είναι πιο πιθανό να συμβεί όταν υπάρχει στενή επαφή (εντός 2 μέτρων ή μικρότερη) με ένα επιβεβαιωμένο κρούσμα. Είναι πιθανό ότι ο κίνδυνος αυξάνετε περισσότερο με την παρατεταμένη επαφή με ένα επιβεβαιωμένο κρούσμα.

Οι αναπνευστικές εκκρίσεις όπως ο βήχας ή το φτάρνισμα που παράγονται από άτομο που έχει μολυνθεί από τον ιό είναι πιθανό να είναι το κύριο μέσο μετάδοσης.

Οι δύο κύριοι τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι μεταδίδουν τον ιό είναι:

- Ο ιός μπορεί να εξαπλωθεί σε άτομα που βρίσκονται σε κοντινή απόσταση (εντός 2 μέτρων) και ενδέχεται να εισπνεύσουν τον ιό.
- Είναι επίσης πιθανό κάποιος να μολυνθεί από μια επιφάνεια, αντικείμενο ή το χέρι ενός μολυσμένου ατόμου το οποίο έχει μολυνθεί από αναπνευστικές εκκρίσεις και, στη συνέχεια, να αγγίξουν το δικό τους στόμα, τη μύτη ή τα μάτια (όπως το κομβίο της πόρτας ή με τη χειραψία)

Η σημερινή αντίληψη είναι ότι ο ιός δεν ζει σε επιφάνειες για περισσότερο από 72 ώρες.

Υπάρχουν επί του παρόντος ελάχιστα στοιχεία που αποδεικνύουν ότι τα άτομα που δεν παρουσιάζουν συμπτώματα είναι μολυσμένα.

4. Μέτρα πρόληψης της εξάπλωσης του ιού.

Προς το παρόν δεν υπάρχει εμβόλιο για την πρόληψη του ιού. Ο καλύτερος τρόπος για την πρόληψη της μόλυνσης είναι η αποφυγή της έκθεσης στον ιό.

Οι Υπηρεσία Δημόσιας υγείας της Αγγλίας (PHE), από όπου έχουμε λάβει αυτή την ενημέρωση, συνιστά να ληφθούν τα ακόλουθα γενικά προληπτικά μέτρα για τη γρίπη ώστε να αποφεύγεται η μετάδοση του ιού:



- Να καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντιλο ή το μανίκι σας (χωρίς τα χέρια σας), όταν βήχετε ή φτερνίζετε.
- Να απορρίπτετε τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα αμέσως μετά την χρήση.
- Να πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό — να χρησιμοποιείτε υγρό αντισηπτικό εάν δεν υπάρχει σαπούνι και νερό.
- Να προσπαθήσετε να αποφεύγετε τη στενή επαφή με άτομα που δεν είναι καλά στην υγεία τους.
- Συχνός καθαρισμός και απολύμανση των αντικειμένων και των επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά.
- Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας αν τα χέρια σας δεν είναι καθαρά.

Οι μάσκες προσώπου δεν συνιστώνται για την προστασία από τον ιό, καθώς δεν υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία για το όφελος από τη χρήση τους.

Τα άτομα που έχουν επιστρέψει από την επαρχία Hubei, συμπεριλαμβανομένου και της πόλης Wuhan, κατά τις τελευταίες 14 ημέρες θα πρέπει να αυτοαπομονωθούν ασχέτως αν έχουν συμπτώματα ή όχι.

5. Για πόσο διάστημα μπορεί να επιβιώσει ο ιός.

Το χρονικό διάστημα επιβίωσης του ιού εξαρτάτε από διάφορους παράγοντες όπως:

- Το είδος της επιφάνειας
- Εάν η επιφάνεια είναι εκτεθειμένη στο φως του ήλιου
- Εναλλασσόμενες θερμοκρασίες και υγρασία
- Έκθεση σε προϊόντα καθαρισμού.

6. Οδηγίες σχετικά με τις μάσκες προσώπου.

Οι εργαζόμενοι δεν συνιστάται να φορούν μάσκες (χειρουργικές μάσκες) για την προστασία από τον ιό. Η χρήση τους συνιστάται μόνο από συμπτωματικά άτομα για τη μείωση του κινδύνου μετάδοσης της λοίμωξης σε άλλα άτομα.

7. Τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση που ένα εργαζόμενος ή μέλος του κοινού αρρωστήσει και υπάρχει υποψία ότι έχουν εκτεθεί στον ιό

Εάν το άτομο δεν έχει επισκεφτεί κάποια από τις προαναφερόμενες περιοχές κατά τις τελευταίες 14 ημέρες τότε θα πρέπει να ακολουθείτε η συνήθης πρακτική.

Αν κάποιος νιώσει αδιαθεσία στον χώρο εργασίας και έχει ταξιδέψει στην Κίνα ή σε άλλες πληγείσες χώρες, τότε θα πρέπει να μεταφερθεί σε χώρο ο οποίος θα είναι τουλάχιστο 2 μέτρα μακριά από άλλα άτομα. Εάν είναι δυνατό, βρείτε ένα χώρο ή δωμάτιο όπου μπορούν να απομονωθούν πίσω από κλειστή πόρτα. Εάν είναι δυνατό ανοίξτε ένα παράθυρο για εξαερισμό και να καλέσετε αμέσως το 1420 και να αναφέρετε το ταξιδιωτικό σας ιστορικό. Σε περίπτωση που είναι αναγκαία η χρήση τουαλέτας, να χρησιμοποιήσουν ξεχωριστή τουαλέτα, εφόσον είναι διαθέσιμη.

8. Επιστροφή από πληγείσες περιοχές.

Όσοι έχουν επιστρέψει από την επαρχία Hubei, συμπεριλαμβανομένου και της πόλης Wuhan, κατά τις τελευταίες 14 ημέρες θα πρέπει να αποφύγουν την παρουσία τους στην εργασία. Θα πρέπει να καλούν το 1420 για συμβουλές και να αυτοαπομονώνονται.



9. Τι να κάνετε σε περίπτωση που ένα μέλος του προσωπικού ή του κοινού με υποψία μόλυνσης από τον ιό επισκέφτηκε πρόσφατα τον χώρο εργασίας σας.

Για τις επαφές με ύποπτο κρούσμα στον χώρο εργασίας, δεν απαιτούνται περιορισμοί ή ειδικά μέτρα ελέγχου, ενώσω αναμένονται τα εργαστηριακά αποτελέσματα. Ειδικότερα, δεν χρειάζεται να κλείσει ο χώρος εργασίας. Οι περισσότερες πιθανές περιπτώσεις είναι αρνητικές ως προς την ύπαρξη του ιού. Ως εκ τούτου, έως ότου γίνει γνωστή η έκβαση των αποτελεσμάτων, δεν υπάρχει καμία ενέργεια που πρέπει να ληφθεί στον χώρο εργασίας.

10. Τι να κάνετε σε περίπτωση που ένα μέλος του προσωπικού ή του κοινού με επιβεβαιωμένο κρούσμα, έχει πρόσφατα επισκεφτεί τον χώρο εργασίας σας.

Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν συνιστάτε κλείσιμο του χώρου εργασίας.

Ο υπεύθυνος Ασφάλειας και Υγείας της επιχείρησης πρέπει να επικοινωνήσει με το 1420 για να ενημερώσει για την περίπτωση και να πάρει συμβουλές για τυχόν ενέργειες ή προφυλάξεις που πρέπει να ληφθούν όπως συμβουλές σχετικά με τον καθαρισμό των κοινόχρηστων χώρων.

11. Τι να κάνετε σε περίπτωση που άτομα στον χώρο εργασίας ήρθαν σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα του ιού.

Σε περίπτωση που επιβεβαιωθεί κρούσμα του ιού στον χώρο εργασίας τότε τα άτομα που επηρεάζονται θα πρέπει να λάβουν τις απαιτούμενες συμβουλές. Τα άτομα αυτά είναι:

- Οποιοδήποτε μέλος του προσωπικού είχε επαφή με το άτομο που έχει προσβληθεί από τον ιό.
- Οποιοσδήποτε υπεύθυνος για τον καθαρισμών αναπνευστικών εκκρίσεων
- Μέλη ομάδων εργασίας που είχαν επαφή με το κρούσμα.
- Μέλη του προσωπικού που συζούν με το άτομο που προσβλήθηκε από τον ιό.

Τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν στις πιο πάνω περιπτώσεις είναι:

- Τα άτομα που είχαν επαφή με το άτομο θα πρέπει να αυτοαπομονώνονται στο σπίτι τους για 14 ημέρες από την ημέρα που είχαν την επαφή με το άτομο.
- Αν αναπτύξουν συμπτώματα (βήχα, πυρετό) εντός των 14 ημερών να επικοινωνήσουν με το 1420 και να αναφέρουν τα συμπτώματα.

Μέλη του προσωπικού που δεν είχαν επαφή με το άτομο δεν χρειάζεται να λάβουν οποιαδήποτε μέτρα και μπορούν να συνεχίσουν την εργασία τους κανονικά.

12. Συμβουλές για προσωπικό που επιστρέφει από ταξίδι σε χώρες που δεν έχουν παρουσιαστεί κρούσματα.

Μέχρι στιγμής, υπάρχουν ελάχιστες περιπτώσεις εκτός των χωρών που αναφέρονται, συνεπώς η πιθανότητα κάποιος να έρθει σε επαφή με άτομο που έχει προσβληθεί από τον ιό είναι εξαιρετικά απομακρυσμένες.

Το προσωπικό αυτό μπορεί να συνεχίσει κανονικά την εργασία του εκτός και αν ενημερωθεί ότι έχει έρθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα.

13. Διαχείριση αλληλογραφίας, δεμάτων ή φαγητού από τις επηρεαζόμενες περιοχές/χώρες.

Δεν υπάρχει εμφανής αύξηση του κινδύνου όσο αφορά τον χειρισμό ταχυδρομείου ή εμπορευμάτων από τις επηρεαζόμενες περιοχές.



14. Καθαρισμός γραφείων και δημόσιων χώρων στους οποίους υπήρξε υποψία ή επιβεβαιωμένο κρούσμα.

Τα συμπτώματα του Νέου Κορωναιού είναι παρόμοια με τα συμπτώματα της γρίπης και περιλαμβάνουν βήχα, πυρετό ή δύσπνοια. Χώροι οι οποίοι το άτομο που παρουσίασε τα συμπτώματα ήρθε σε επαφή πρέπει να καθαριστούν, συμπεριλαμβανομένων:

- Όλων των επιφανειών και αντικειμένων που είναι εμφανώς μολυσμένα με αναπνευστικές εκκρίσεις.
- Όλες οι περιοχές και επιφάνειες που πιθανών να έχουν μολυνθεί λόγω της συχνής επαφής που έχουν οι εργαζόμενοι όπως τουαλέτες, πόμολα, τηλέφωνα κ.α.

Οι δημόσιοι χώροι όπου ένα άτομο με επιβεβαιωμένο κρούσμα έχει περάσει ελάχιστο χρόνο (όπως οι διάδρομοι), αλλά δεν έχουν μολυνθεί από αναπνευστικές εκκρίσεις, δεν χρειάζονται ειδικό καθαρισμό.

15. Διαχείριση απορριμμάτων, συμπεριλαμβανομένων των χαρτομάντιλων.

Όλα τα απορρίμματα που ήρθαν σε επαφή με το άτομο το οποίο έχει προσβληθεί ή έχει υποψία ότι έχει προσβληθεί από τον ιό, συμπεριλαμβανομένων των χαρτομάντιλων, των масκών, πρέπει να τοποθετούνται σε πλαστική σακούλα η οποία να δένει όταν γεμίσει. Ακολούθως, η σακούλα θα πρέπει να τοποθετείτε σε δεύτερη σακούλα και να δένεται.

Σε περιπτώσεις όπου το συγκεκριμένο άτομο έχει την υποψία ότι έχει μολυνθεί, η σακούλα θα πρέπει να παραμένει σε ένα ασφαλές χώρο και να σημαδευτεί μέχρις ότου ανακοινωθούν τα αποτελέσματα. Αν τα αποτελέσματα είναι θετικά, τότε θα πρέπει να επικοινωνήσετε με το 1420 για περαιτέρω οδηγίες.

(Μεταφρασμένο από την ιστοσελίδα του Public Health England)



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ιατρικές Υπηρεσίες και
Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ:

- Φροντίζουμε επιμελώς την ατομική υγιεινή μας. Καλό και τακτικό πλύσιμο των χεριών και του προσώπου με υγρό σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα και προσεκτικό στέγνωμα με χάρτινες χαρτοπετσέτες. Χρησιμοποιούμε αντισηπτικό αλκοολούχο διάλυμα (60%).



- Χρησιμοποιούμε χαρτομάντηλα και μαντηλάκια μίας χρήσης για κάλυψη στόματος και μύτης στις βήχα/φτάρνισμα και ακολούθως τα πετάμε.



- Καθαρίζετε και απολυμαίνετε τακτικά επιφάνειες και πάγκους εργασίας.



- Αερίζουμε καλά και συχνά το σπίτι και τον χώρο εργασίας μας.



- Αποφεύγουμε την στενή επαφή με άτομα που φαίνεται να έχουν συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού και τους χώρους που υπάρχει συνωστισμός.



**Πληροφορίες στο
24ωρης εξυπηρέτησης
τηλεφωνικό κέντρο
1420**



ΟΔΗΓΙΕΣ:

Αν έχετε ταξιδέψει σε οποιαδήποτε χώρα/επαρχία* με ενεργή επιδημία τις τελευταίες 14 μέρες ή έχετε έρθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο ή υπό διερεύνηση κρούσμα του νέου κορωνοϊού

*οι χώρες / επαρχίες μπορούν να αλλάξουν ανάλογα με την εξέλιξη της επιδημίας. Μπορείτε να ενημερωθείτε από το τηλεφωνικό κέντρο 1420.

ΚΑΙ

**Εμφανίσατε συμπτώματα οξείας
λοίμωξης αναπνευστικού όπως:**

- Πυρετό
- Βήχα ή Πονόλαιμο
- Αναπνευστική Δυσχέρεια



ΣΥΣΤΗΝΕΤΑΙ:

- Κατοίκον περιορισμός
- Αποφεύγετε όσον το δυνατόν την στενή επαφή με άλλους
- Παραμείνετε στο σπίτι και τηλεφωνήστε στον προσωπικό σας ιατρό ή καλέστε στο τηλεφωνικό κέντρο 1420. Αναφέρετε το ταξιδιωτικό ιστορικό σας.



ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

1. Ποιος είναι ο νέος ιός;

Ένας νέος ιός εμφανίστηκε στην Κίνα το Δεκέμβριο του 2019 και στη συνέχεια επιβεβαιώθηκε ότι πρόκειται για νέο κορωνοϊό και είναι μέλος της ίδιας μεγάλης οικογένειας με τους προηγούμενους κορωνοϊούς SARS και MERS.

2. Τι είναι οι κορωνοϊοί;

Οι κορωνοϊοί είναι μία ομάδα ιών που συνήθως προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις με ποικίλη σοβαρότητα στον άνθρωπο και στα ζώα. Εκτιμάται ότι οι κορωνοϊοί είναι υπεύθυνοι για ένα πολύ σημαντικό ποσοστό των κοινών κρυολογημάτων στους ενήλικες και στα παιδιά.

3. Από πού προήλθε ο ιός;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ακόμη αναζητά την ακριβή προέλευση του ιού. Η πρώτη εστία μόλυνσης από τον νέο κορωνοϊό φαίνεται να εμφανίστηκε σε μια αγορά τροφίμων και ζώων στην πόλη Γουχάν. Από εκεί προήλθαν και τα πρώτα επιβεβαιωμένα περιστατικά.

4. Ποια είναι τα συμπτώματα του νέου ιού;

Οι ασθενείς μπορεί να παρουσιάσουν ήπια, μέτρια ή σοβαρή λοίμωξη συμπεριλαμβανομένης σοβαρής πνευμονίας, σύνδρομο οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας, σηψαιμία και σηπτικό σοκ. Τα συμπτώματα που μπορεί να παρουσιάσει κάποιος μοιάζουν πολύ με αυτά του κοινού κρυολογήματος, τα οποία περιλαμβάνουν: πυρετό, ρινική καταρροή, βήχα, πονόλαιμο, αναπνευστική δυσχέρεια και πιθανώς πονοκέφαλο. Ο ιός έχει χρόνο επώασης 14 μέρες.

5. Πώς γίνεται η διάγνωση και η θεραπεία του;

Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία για τη λοίμωξη αυτή, συνεπώς η κλινική προσέγγιση βασίζεται στην κλινική κατάσταση του ασθενούς. Η υποστηρικτική φροντίδα φαίνεται να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική. Επί του παρόντος δεν υπάρχουν εμβόλια κατά των κορωνοϊών.

6. Πόσο μεταδοτικός είναι ο ιός μεταξύ των ανθρώπων και πώς μεταδίδεται;

Ο ιός φαίνεται να μεταδόθηκε αρχικά από τα ζώα στον άνθρωπο. Έχει επιβεβαιωθεί και η μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο. Γίνεται μέσω σταγονιδίων του αναπνευστικού με το βήχα και το φτάρνισμα, με την προσωπική επαφή (π.χ. άγγιγμα χεριών), με το άγγιγμα μολυσμένων επιφανειών και στη συνέχεια με το άγγιγμα του στόματος ή της μύτης, προτού κανείς πλύνει τα χέρια του.

7. Πόσο σοβαρές είναι οι λοιμώξεις που προκαλούνται από τον 2019-nCoV;

Ο νέος αυτός ιός φαίνεται να σχετίζεται με τον ιό SARS του 2003 και φαίνεται να έχει παρόμοια χαρακτηριστικά. Μέχρι στιγμής ο ιός φαίνεται να προκαλεί από ήπια συμπτώματα γρίπης μέχρι βαριά ιογενή πνευμονία και θάνατο. Ασθενείς με χρόνιες παθήσεις (υπέρταση, καρδιακά νοσήματα, διαβήτης και ηπατικές ή αναπνευστικές ασθένειες) φαίνεται να είναι πιο ευάλωτοι σε πιο σοβαρές λοιμώξεις από τον ιό αυτόν.

8. Ποια η σημασία να λαμβάνονται αυστηρά μέτρα πρόληψης από τους επαγγελματίες υγείας;

Το γεγονός ότι οι εργαζόμενοι στον τομέα υγείας εκτίθενται σε αρρώστους, τους θέτει σε ιδιαίτερο κίνδυνο. Οι λοιμώξεις μεταξύ των επαγγελματιών αυτών είναι ένας από τους πρώτους τρόπους μετάδοσης από άνθρωπο σε άνθρωπο. Για αυτό θα πρέπει οι επαγγελματίες υγείας να ακολουθούν πιστά τα μέτρα πρόληψης.

9. Τι κάνουν οι Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας για να αντιμετωπίσει τον νέο αυτόν ιό;

Η Μονάδα Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Ελέγχου Λοιμωδών Νοσημάτων των Ιατρικών Υπηρεσιών και Υπηρεσιών Δημόσιας Υγείας εφαρμόζουν σχέδιο δράσης για ενδεχόμενη επιδημία του ιού αυτού στην Κύπρο. Έχει αναπτύξει και εφαρμόσει πρωτόκολλα για την διαχείριση ύποπτων περιστατικών με βάση τις συστάσεις του ΠΟΥ. Επίσης έχει ξεκινήσει ενημερωτική εκστρατεία προς τους επαγγελματίες υγείας και το κοινό. Ταυτόχρονα έχουν ληφθεί μέτρα ελέγχου των σημείων εισόδου της χώρας (αεροδρόμια, λιμάνια, οδοφράγματα).

10. Πώς μπορεί κάποιος να αποφύγει την μετάδοση αναπνευστικών λοιμώξεων γενικότερα συμπεριλαμβανομένης της γρίπης και του νέου κορωνοϊού;

Προστατεύοντας τον εαυτό του και τους γύρω του.