

Τα 13 Νοσοκομεία αναφοράς

που όρισαν το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας ανά Υγειονομική Περιφέρεια

The 13 Reference Hospitals

designated by the Ministry of Health and the National Public Health Organization

1η ΥΠΕ: (1st Health Region)

Βασικό: ΓΝ Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών «Η Σωτηρία»
Basic: Athens General Hospital for Pulmonary Diseases "Sotiria"

Αναπληρωματικό: ΓΝ Αθηνών «Ο Ευαγγελισμός»
Alternate: Athens General Hospital "Evangelismos"

2η ΥΠΕ: (2nd Health Region)

Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ «Αττικόν»

Basic: "Attikon" University Hospital

Αναπληρωματικό: ΓΝ Ελευσίνας «Θριάσιο»
Alternate: Eleusina General Hospital "Thriasio"

3η και 4η ΥΠΕ: (3rd & 4th Health Region)

Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Θεσσαλονίκης «ΑΧΕΠΑ»

Basic: Thessaloniki General University Hospital "AHEPA"

Αναπληρωματικά: Πανεπιστημιακό ΓΝ Αλεξανδρούπολης, ΓΝ Πτολεμαΐδας «Μποδοσάκειο»
Alternate: Alexandroupoli General University Hospital, Ptolemaida General Hospital "Bodosakeio"

5η ΥΠΕ: (5th Health Region)

Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Λάρισας

Basic: Larissa General University Hospital

Αναπληρωματικό: ΓΝ Λαμίας
Alternate: Lamia General Hospital

6η ΥΠΕ: (6th Health Region)

Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Πατρών «Παναγία η Βοήθεια»

Basic: Patra General University Hospital "Panagia Voitheia"

Αναπληρωματικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Ιωαννίνων
Alternate: Ioannina General University Hospital

7η ΥΠΕ: (7th Health Region)

Βασικό: Πανεπιστημιακό ΓΝ Ηρακλείου

Basic: Herakleio General University Hospital

Αναπληρωματικό: ΓΝ Χανίων «Ο Άγιος Γεώργιος»
Alternate: Chania General Hospital "Aghios Georgios"

METROPOLITAN
GENERAL

METROPOLITAN
GENERAL

*Πρωτοπόρο στις εξελίξεις.
Κοντά στον άνθρωπο.*

*The leader
in developments.
Care for people.*

Λεωφ. Μεσογείων 264
Χολαργός Αττικής, Τ.Κ. 155 62
Τηλ.: 210 650 2000

264 Mesogion Av.
P.C. 155 62 Holargos, Attica
Tel: +30 210 650 2000



ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ: 10 ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

CORONAVIRUS:
10 INSTRUCTIONS FOR PROTECTION

Κορωνοϊός: Πώς θα προφυλαχθούμε

Ο κορωνοϊός είναι μια νέα πραγματικότητα, της οποίας τα όρια και τις συνέπειες δεν μπορούμε να γνωρίζουμε.

Για την ακρίβεια, πρέπει να αντιμετωπίσουμε αυτήν την πραγματικότητα όσο βρίσκεται εν εξελίξει, χωρίς να χάνουμε ούτε λεπτό πολύτιμου χρόνου.

Θα τα καταφέρουμε; Η ανθρώπινη ιστορία και η Επιστήμη λένε ναι, με σιγουριά. Όμως, αυτό το «ναι» πρέπει να το ενισχύσουμε όλοι μας, ο καθένας από τη θέση του.

Coronavirus: How to protect yourself

The coronavirus is a new reality, whose limits and consequences we cannot know.

To be precise, we must face this reality while it is in progress, without wasting even a minute of precious time.

Will we make it? Human history and Science say yes, for sure. But we must reinforce this 'yes' all of us, each from his/her post.

www.metropolitan-general.gr
info@metropolitan-hospital.gr
MetropolitanGeneral



1 Πλένετε συχνά τα χέρια σας

Το χέρια πρέπει να πλένονται με νερό και σαπούνι για 20 τουλάχιστον δευτερόλεπτα. Αν δεν διαθέτετε σαπούνι και νερό, χρησιμοποιήστε απολυμαντικό περιεκτικότητας 60% σε αλκοόλη.

Το πλύσιμο των χεριών εξοντώνει τον ιό.

The hands should be washed with soap and water for at least 20 seconds. If you do not have soap and water, use a disinfectant containing 60% alcohol. **Hand washing kills the virus.**



2 Αποφύγετε την επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα

Διατηρείτε τουλάχιστον 1 μέτρο απόσταση από άλλα άτομα, ειδικά άτομα που βήχουν ή φτερνίζονται ή έχουν πυρετό, καθώς ο ιός μπορεί να μεταδοθεί από τα σταγονίδια, αν βρίσκεστε πολύ κοντά.

Keep at least 1 meter distance from other people, especially people coughing, sneezing or having fever since the virus can be transmitted by the droplets, if you are too close.



3 Μην αγγίζετε τα μάτια, το στόμα ή τη μύτη σας με τα χέρια σας

Ο ιός μεταδίδεται κυρίως από την αναπνευστική οδό αλλά μπορεί να μπει στον οργανισμό από τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα αν τα αγγίξουν χέρια που δεν έχουν πλυθεί καλά.

The virus is mainly transmitted by the respiratory system but it can get into the body through the eyes, the nose or the mouth when touched by hands that have not been washed properly.

10 ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ

TEN WAYS TO PROTECT YOURSELF FROM THE CORONAVIRUS



4 Καλύψτε μύτη και στόμα όταν βήχετε ή φτερνίζεστε

Σταματήστε τη διασπορά των μικροβίων τα οποία μπορεί να μολύνουν τους διπλανούς σας.

Όταν βήχετε ή φτερνίζεστε, καλύψτε μύτη και στόμα με το εσωτερικό του αγκώνα σας ή με ένα χαρτομάντιλο, μιας χρήσεως. Μην καλύπτετε το στόμα με τα χέρια σας.

Stop spreading germs that can infect the others.

When coughing or sneezing, cover your nose and mouth with the inside of your elbow or a disposable tissue. Do not cover your mouth with your hands.



5 Μην παίρνετε αντικά ή αντιβιοτικά χωρίς συνταγή γιατρού

Δεν υπάρχουν ακόμα επιστημονικά στοιχεία που να δείχνουν ότι η χρήση αντικών προλαβαίνει ή αποτρέπει τη μόλυνση από τον κορωνοϊό. Τα αντιβιοτικά δεν καταπολεμούν τον ιό, αλλά μόνο τα βακτήρια και δεν λειτουργούν ως μέσο πρόληψης ή θεραπείας.

There is no scientific evidence indicating that the use of antivirals prevents coronavirus infection. Antibiotics do not fight the virus, and they don't work as a means of prevention or treatment.

Πρέπει να τηρήσουμε όλοι αυτά τα μέτρα προφύλαξης.

Συμπεριλαμβάνονται οι οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, του ιταλικού Υπουργείου Υγείας και τα μέτρα προφύλαξης που συνιστά το Ελληνικό Υπουργείο Υγείας.

We must all comply with these precautionary measures. Includes guidelines from the World Health Organization, the Italian Ministry of Health and the precautionary measures recommended by the Greek Ministry of Health.



6 Απολυμαίνετε με απολυμαντικό που περιέχει αλκοόλη ή χλώριο

Τα απολυμαντικά που μπορούν να «σκοτώσουν» τον κορωνοϊό στις επιφάνειες είναι αυτά που περιέχουν χλώριο (διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10%), ή αιθυλική αλκοόλη σε ποσοστό 75% ή υπεροξικό οξύ ή διαλύτες.

Disinfectants that can "kill" the coronaviruses on the surfaces are those containing chlorine (10% household chlorine), or 75% ethyl alcohol or peracetic acid or solvents.



7 Επιστρέψατε από ταξίδι σε περιοχές με κρούσματα

Σε περίπτωση που εσείς ταξιδέψατε ή ήρθατε σε επαφή με άτομα που ταξίδεψαν σε χώρες που υπάρχει μετάδοση του νέου κορωνοϊού τις τελευταίες 14 ημέρες:

- Φορέστε αμέσως σωστά απλή μάσκα.
- Ενημερώστε τηλεφωνικά τον ιατρό σας.

In case you traveled or got in touch with people who visited countries where the new virus has been transmitted in the last 14 days:

- Wear a simple mask right away.
- Tell your doctor by phone.



8 Φορέστε μάσκα μόνο όταν υποπτεύεστε ότι έχετε αρρωστήσει

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά τη χρήση μάσκας, μόνο σε περίπτωση που υποψιάζεστε ότι έχετε κολλήσει τον νέο κορωνοϊό ή φροντίζετε κάποιο άτομο με ενδεχόμενη μόλυνση από τον νέο κορωνοϊό.

The World Health Organization recommends using a mask only if you suspect that you have the new coronavirus or if you are taking care of a person who is infected with the coronavirus.



9 Σε περίπτωση που υποπτεύεστε ότι μολυνθήκατε από τον ιό

Αποφύγετε να πάτε σε οποιαδήποτε επείγοντα Επικοινωνήστε με ένα από τα 13 νοσοκομεία αναφοράς που όρισαν το Υπουργείο Υγείας και ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας και ζητήστε οδηγίες.

In case that you suspect that you have the new coronavirus avoid going to any emergency room

Contact one of the 13 reference hospitals designated by the Ministry of Health and the National Public Health Organization and ask for directions.



10 Σε περίπτωση που υποπτεύεστε ότι μολυνθήκατε από τον ιό

Ενημερώστε τηλεφωνικά τον ιατρό σας

Ζητήστε οδηγίες από τον γιατρό σας, ο οποίος θα σας κατευθύνει για το τι πρέπει να κάνετε.

In case that you suspect that you have the new coronavirus tell your doctor by phone

Ask your doctor for guidance on what to do.