

# Περιστασιακή επαφή COVID-19

## Ενημερωτικό φυλλάδιο για περιστασιακές επαφές

- Περιστασιακή επαφή είναι κάποιος που ήταν κοντά σε ένα άτομο με μολυσματικό COVID-19, που ωστόσο διατρέχει μικρότερο κίνδυνο να προσβληθεί από COVID-19 από κάποιον που είναι στενή επαφή.
- Υπάρχουν δύο τρόποι για να μάθετε αν είστε περιστασιακή επαφή:
  - Η NSW Health (Υπουργείο Υγείας NNO) θα σας στείλει μήνυμα ή θα σας τηλεφωνήσει.
  - Έχετε ελέγξει τις [τοποθεσίες κρουσμάτων COVID-19 και χώρους που εμπνέουν ανησυχία](#) και είχατε πάει σε ένα από τα μέρη περιστασιακής επαφής την αναφερόμενη ώρα.
- Όλες οι περιστασιακές επαφές πρέπει να κάνουν το τεστ και να απομονωθούν αμέσως.
- Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο έχει μεταφραστεί σε διάφορες κοινοτικές γλώσσες, δείτε την ενότητα [μεταφρασμένοι πόροι](#).

### Πρέπει να αυτοαπομονωθώ και να κάνω το τεστ;

Ναι. Το κάθε άτομο που είναι περιστασιακή επαφή πρέπει να κάνει τεστ και να απομονωθεί μέχρι να πάρει αρνητικό αποτέλεσμα.

Ακολουθήστε τις συμβουλές που παίρνετε από την NSW Health.

### Εάν ήσασταν στον τόπο περιστασιακής επαφής πριν από λιγότερο από 4 ημέρες:

- κάνετε τεστ για COVID-19 [στο πλησιέστερό σας κέντρο εξέτασης](#), και απομονωθείτε
- κάνετε ακόμα ένα τεστ COVID-19 την 5η ημέρα μετά από την παρουσία σας στο μέρος στενής επαφής
- μπορείτε να σταματήσετε την απομόνωση όταν λάβετε αρνητικό αποτέλεσμα από το πρώτο σας τεστ – αλλά παρακαλείστε να:
  - φοράτε μάσκα όταν βρίσκεστε στο ίδιο δωμάτιο με οποιοδήποτε άλλο άτομο

- μην φεύγετε από το σπίτι σας παρά μόνο αν αυτό είναι απαραίτητο, ή για να ασκείστε σε εξωτερικούς χώρους
- πηγαίνετε στη δουλειά μόνο αν αυτό είναι απαραίτητο για το χώρο εργασίας σας.
- παρακολουθείτε μήπως εμφανιστούν [συμπτώματα COVID-19](#) και κάνετε ξανά τεστ ανά πάσα στιγμή εάν αναπτύξετε οποιαδήποτε συμπτώματα. Θα πρέπει να απομονωθείτε μέχρι να λάβετε αρνητικό αποτέλεσμα στην εξέτασή σας.

### Εάν ήσασταν στον τόπο περιστασιακής επαφής πριν από 4 ή περισσότερες ημέρες:

- κάνετε τεστ για COVID-19 [στο πλησιέστερό σας κέντρο εξέτασης](#), και απομονωθείτε
- παραμείνετε σε απομόνωση μέχρι να λάβετε αρνητικό αποτέλεσμα στην εξέτασή σας
- παρακολουθείτε μήπως εμφανιστούν [συμπτώματα COVID-19](#) και κάνετε ξανά τεστ ανά πάσα στιγμή εάν αναπτύξετε οποιαδήποτε συμπτώματα. Θα πρέπει να απομονωθείτε μέχρι να λάβετε αρνητικό αποτέλεσμα στην εξέτασή σας.

Σημείωση: Δεν πρέπει να φύγετε από το σπίτι σας για να κάνετε εμβολιασμό COVID-19 κατά την περίοδο της απομόνωσης. Μόλις λάβετε αρνητικό αποτέλεσμα, μπορείτε να πάτε σε ένα κέντρο εμβολιασμού.

### Τι σημαίνει απομόνωση;

Απομόνωση σημαίνει ότι πρέπει να παραμείνετε στο σπίτι ή το χώρο διαμονής σας, και να παραμείνετε μακριά από τους άλλους ανά πάσα στιγμή. Δεν μπορείτε να φύγετε από το σπίτι ή το χώρο διαμονής σας, εκτός εάν πρόκειται για ιατρική περίθαλψη (συμπεριλαμβανομένης της εξέτασης για COVID-19), ή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Δεν πρέπει να επιτρέπετε σε άλλα άτομα να εισέρχονται στο σπίτι ή το χώρο διαμονής σας, εκτός εάν κατοικούν συνήθως εκεί ή εισέρχονται για ιατρικούς ή επείγοντες σκοπούς.

Η απομόνωση είναι διαφορετική από τις οδηγίες παραμονής στο σπίτι. Όταν είστε σε απομόνωση, **δεν** επιτρέπεται να φύγετε από το σπίτι για άσκηση σε εξωτερικούς χώρους, ψώνια, εργασία ή εκπαίδευση. Άλλα μέλη του νοικοκυριού σας δεν χρειάζεται να απομονωθούν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Διαβάστε την [Κατευθυντήρια Οδηγία Αυτοαπομόνωσης της NSW Health](#) για περισσότερες πληροφορίες.

## Να παρακολουθώ για συμπτώματα;

Όλοι όσοι είναι περιστασιακές επαφές θα πρέπει να παρακολουθούν μήπως εμφανίσουν [συμπτώματα](#) για τουλάχιστον 14 ημέρες μετά την παρουσία τους στο μέρος περιστασιακής επαφής. Τα συμπτώματα που πρέπει να προσέξετε περιλαμβάνουν:

- πυρετό ή ιστορικό πυρετού (νυχτερινές εφιδρώσεις, ρίγη)
- βήχα
- πονόλαιμο
- δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή)
- ρινική καταρροή (συναίχι)
- απώλεια γεύσης
- απώλεια όσφρησης
- μυϊκούς πόνους

Άλλα συμπτώματα που αναφέρονται για COVID-19 περιλαμβάνουν κόπωση, οξεία ρινική συμφόρηση (μπουκωμένη ή βουλωμένη μύτη), πόνο στις αρθρώσεις, πονοκέφαλο, διάρροια, ναυτία/εμετό, ανορεξία, ανεξήγητο πόνο στο στήθος και επιπεφυκίτιδα.

## Τι να κάνω αν αναπτύξω συμπτώματα;

Εάν αναπτύξετε [συμπτώματα](#), θα πρέπει να κάνετε αμέσως τεστ. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε δημόσιες συγκοινωνίες, ταξί ή κοινόχρηστα αυτοκίνητα (ride-share). Φορέστε μια μάσκα προσώπου που θα καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας ανά πάσα στιγμή και πείτε αμέσως στο προσωπικό ότι είστε περιστασιακή επαφή (casual contact). Στη σπάνια περίπτωση που δεν θα μπορείτε να πάτε σε ένα κέντρο εξέτασης, μπορείτε να τηλεφωνήσετε στην τοπική σας Public Health Unit στο 1300 066 055 και θα σας συμβουλευθούν τι να κάνετε για να λάβετε το τεστ.

Εάν αρρωστήσετε σοβαρά και πρόκειται για επείγον ιατρικό περιστατικό, θα πρέπει να τηλεφωνήσετε στα Τρία Μηδενικά (000). Πείτε στο προσωπικό ασθενοφόρων ότι είστε επαφή κάποιου με COVID-19.

## Τι γίνεται αν διαπιστωθεί ότι είμαι περιστασιακή επαφή και είμαι μακριά από το σπίτι μου;

Εάν είστε μακριά από το σπίτι σας όταν μάθετε ότι είστε περιστασιακή επαφή, πρέπει να κάνετε αμέσως τεστ και να πάτε απευθείας στο κατάλυμα όπου διαμένετε για να απομονωθείτε.

Εάν μπορείτε, θα πρέπει να περάσετε την περίοδο της απομόνωσής σας στο μέρος όπου μένετε τώρα. Αυτό μπορεί να είναι ένα ξενοδοχείο, μοτέλ ή άλλη μορφή διαμονής, αρκεί να μπορείτε να μείνετε εκεί με ασφάλεια και χωριστά από όλους τους άλλους καθώς περιμένετε το αποτέλεσμα της εξέτασής σας.

Εάν αυτή την στιγμή διαμένετε προσωρινά σε ένα κατάλυμα και η διαμονή σας τελειώνει πριν λάβετε το αποτέλεσμα της εξέτασής σας ή σας ζητήσει ο ιδιοκτήτης ή ο διαχειριστής να εγκαταλείψετε το κατάλυμά σας, η NSW Health θα σας βοηθήσει. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις, μπορεί να σας επιτραπεί να ταξιδέψετε στο σπίτι σας για να ολοκληρώσετε εκεί την περίοδο της απομόνωσής σας. Τηλεφωνήστε στην τοπική σας Public Health Unit στο 1300 066 055 για βοήθεια σε αυτή την περίπτωση.

## Τι γίνεται αν έχω πάει σε έναν χώρο όπου είχε παρουσιαστεί ένα κρούσμα COVID-19, αλλά κανείς δεν έχει επικοινωνήσει μαζί μου;

Εάν γνωρίζετε ότι έχετε πάει σε έναν χώρο όπου έχει αναφερθεί κρούσμα COVID-19, αλλά δεν έχει επικοινωνήσει μαζί σας η NSW Health, [ελέγξτε τις τελευταίες τοποθεσίες κρουσμάτων COVID-19](#) και ακολουθήστε τις συμβουλές για αυτό τον χώρο.