

Ενημερωτικό φυλλάδιο της NSW Health για επιβεβαιωμένα κρούσματα COVID-19 (άτομα που έχουν μολυνθεί με COVID-19)

- Επιβεβαιωμένο κρούσμα είναι κάποιος που έχει βρεθεί να έχει COVID-19
- Εάν έχετε λάβει θετικό αποτέλεσμα στην εξέταση για COVID-19, πρέπει να αυτοαπομονωθείτε **μέχρι να σας δοθούν οδηγίες από έναν εξουσιοδοτημένο γιατρό ότι μπορείτε να βγείτε από την αυτοαπομόνωση. Στις περισσότερες περιπτώσεις θα απαιτείται να αυτοαπομονωθείτε σε μια καθορισμένη εγκατάσταση απομόνωσης.**
- Μπορεί να σας επιβληθεί πρόστιμο εάν δεν αυτοαπομονωθείτε αμέσως ή δεν πάτε σε μια καθορισμένη εγκατάσταση απομόνωσης. Η απομόνωση από τους συγγάτοικους, τους φίλους και την οικογένειά σας θα τους βοηθήσει ώστε να μην προσβληθούν από COVID-19
- Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο περιέχει επιπρόσθετες πληροφορίες απ' ό,τι η [Κατευθυντήρια Οδηγία Αυτοαπομόνωσης της NSW Health](#).

Η Μονάδα Δημόσιας Υγείας θα χρειαστεί να σας κάνει αρκετές ερωτήσεις για να προσδιορίσει πού έχετε πάει και με ποιον έχετε βρεθεί. Αυτό θα βοηθήσει τη NSW Health (Υπουργείο Υγείας NNO) να βρει την πιθανή πηγή μόλυνσης και να μειώσει την περαιτέρω μετάδοση

Πώς θα μου πουν ότι έχω COVID-19;

Εάν έχετε κάνει τεστ για COVID-19 και το αποτέλεσμα της εξέτασης είναι θετικό, θα επικοινωνήσει μαζί σας ο γιατρός σας ή η τοπική σας Public Health Unit (Μονάδα Δημόσιας Υγείας). Η Μονάδα Δημόσιας Υγείας θα χρειαστεί να σας κάνει αρκετές ερωτήσεις για να προσδιορίσει πού έχετε πάει και με ποιον έχετε βρεθεί. Αυτό θα βοηθήσει τη NSW Health να βρει την πιθανή πηγή μόλυνσης και να μειώσει την περαιτέρω μετάδοση.

Πρέπει να αυτοαπομονωθώ και για πόσο καιρό;

Εάν έχετε διαγνωστεί με COVID-19, θα πρέπει να αυτοαπομονωθείτε σε μια καθορισμένη εγκατάσταση απομόνωσης ή, αν σας επιτραπεί, στη δική σας κατοικία μέχρι να σας αποδεσμεύσει ένας καθορισμένος εξουσιοδοτημένος γιατρός. Η Μονάδα Δημόσιας Υγείας σας θα το αξιολογήσει αυτό όταν σας τηλεφωνήσουν και, αν σας επιτρέψουν να μείνετε στο σπίτι σας, θα σας ζητήσουν να δώσετε τη διεύθυνσή σας και έναν αριθμό τηλεφώνου επικοινωνίας.

Πώς αυτοαπομονώνομαι;

- Δεν επιτρέπεται να εγκαταλείψετε τη διαμονή σας εκτός αν πρόκειται για επείγουσα ιατρική περίθαλψη ή σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης (συμπεριλαμβανομένης της αποφυγής τραυματισμού ή διαφυγής από τον κίνδυνο να πάθετε κακό λόγω ενδοοικογενειακής βίας). Εάν βγείτε έξω για τους λόγους αυτούς, πρέπει:
 - να φοράτε μάσκα προσώπου
 - να μένετε 1,5 μέτρο μακριά από άλλους ανθρώπους
 - να πάτε απευθείας προς και από το μέρος που βρίσκεται μακριά από το σπίτι σας
- Μην πάτε στη δουλειά, το σχολείο, σε κέντρο φροντίδας παιδιών ή σε δημόσιους χώρους και μην χρησιμοποιείτε δημόσιες συγκοινωνίες ή κοινόχρηστα αυτοκίνητα.
- Μην δέχεστε επισκέψεις.

Για να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτό το έγγραφο ηλεκτρονικά, σαρώστε τον κωδικό QR.



- Μπορείτε να βγαίνετε στον ιδιωτικό σας κήπο, το μπαλκόνι ή την αυλή σας αν έχετε.
- Ακολουθείτε καλή υγιεινή:
 - Καλύπτετε το βήχα και το φτέρνισμα
 - Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ.
 - Πλένετε τα χέρια σας:
 - πριν μπείτε σ' ένα μέρος όπου μπορεί να συχνάζουν άλλα άτομα
 - πριν αγγίξετε πράγματα που χρησιμοποιούνται από άλλους ανθρώπους
 - μετά τη χρήση της τουαλέτας
 - μετά το βήχα ή το φτέρνισμα
 - πριν φορέσετε, και αφού βγάλετε, γάντια και μάσκες.
- Καθαρίζετε όλες τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά (πάγκους, τραπέζια, πόμολα, εξαρτήματα μπάνιου, τουαλέτες, τηλέφωνα, πληκτρολόγια, τάμπλετ και κομοδίνα) τουλάχιστον μία φορά την ημέρα φορώντας γάντια μιας χρήσης και, στη συνέχεια, σκουπίζετε με ένα οικιακό απολυμαντικό ή αραιωμένο διάλυμα χλωρίνης.
- Τοποθετείτε όλα τα χρησιμοποιημένα γάντια μιας χρήσης, χειρουργικές μάσκες και άλλα μολυσμένα αντικείμενα σε έναν κάδο απορριμμάτων όπου έχετε βάλει σακούλα πριν τα απορρίψετε με τα άλλα οικιακά σκουπίδια. Πλένετε τα χέρια σας αμέσως μετά τη χρήση αυτών των αντικειμένων.
- Ζητήστε από την οικογένεια ή τους φίλους σας να παραλάβουν είδη παντοπωλείου και φάρμακα για εσάς ή παραγγείλετε μέσω διαδικτύου ή τηλεφωνικά. Εάν εξακολουθείτε να χρειάζεστε βοήθεια για να προμηθευτείτε τρόφιμα και βασικά προϊόντα, καλέστε την τοπική σας Μονάδα Δημόσιας Υγείας στο 1300 066 055.

Τι γίνεται αν κατοικώ με άλλους ανθρώπους;

Η Μονάδα Δημόσιας Υγείας σας θα συζητήσει τις ρυθμίσεις διαβίωσής σας και το αν μπορείτε να αυτοαπομονωθείτε αποτελεσματικά από άλλα άτομα στο νοικοκυριό σας. Θα αναγνωρίσουν επίσης οποιονδήποτε στο νοικοκυριό σας που διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο ασθένειας, όπως κάποιον που είναι ηλικιωμένος ή ανοσοκατεσταλμένος.

Εάν δεν μπορείτε να αυτοαπομονωθείτε αποτελεσματικά, θα κανονίσουν εναλλακτική διαμονή για εσάς ή το νοικοκυριό σας. Εάν έχετε παιδί από το οποίο δεν μπορείτε να αυτοαπομονωθείτε, θα πρέπει να απομονωθεί μαζί σας. Εάν ζείτε με άτομα που εργάζονται σε περιβάλλον υψηλού κινδύνου, ανατρέξτε στις [συμβουλές για τα νοικοκυριά ατόμων που εργάζονται σε περιβάλλον υψηλού κινδύνου](#).

Εάν μπορείτε να αυτοαπομονωθείτε αποτελεσματικά από τους ανθρώπους με τους οποίους συγκατοικείτε, θα χρειαστεί ανά πάσα στιγμή να:

- παραμένετε εντελώς χωριστά
- μένετε και να κοιμάστε σε διαφορετικό δωμάτιο
- χρησιμοποιείτε ξεχωριστό μπάνιο
- μην μοιράζεστε οικιακά αντικείμενα, όπως πιάτα, φλιτζάνια, πετσέτες, κλινοσκεπάσματα ή άλλα αντικείμενα – μετά τη χρήση αυτών των αντικειμένων, θα πρέπει να τα πλένετε καλά με σαπούνι και νερό ή να χρησιμοποιείτε πλυντήριο πιάτων ή ρούχων
- αποφεύγετε κοινόχρηστους χώρους και φοράτε μάσκα προσώπου όταν μετακινείστε σε αυτά τα μέρη
- ποτέ να μην βρίσκεστε στην ίδια στέγη με άτομα που διατρέχουν κίνδυνο σοβαρής νόσου, όπως ηλικιωμένοι, ανοσοκατεσταλμένοι ή άτομα που πάσχουν από καρδιακές, πνευμονικές ή νεφρικές παθήσεις, ή διαβήτη.

Η Μονάδα Δημόσιας Υγείας θα σας συμβουλεύσει επίσης εάν τα άτομα με τα οποία ζείτε είναι στενές επαφές οπότε θα πρέπει να αυτοαπομονωθούν και αυτά. Όλες οι στενές επαφές θα πρέπει να συμβουλευονται τις [οδηγίες για στενές επαφές](#).

Οι στενές επαφές πρέπει να απομονώνονται χωριστά από τα κρούσματα.

Τι γίνεται αν εμφανίσω συμπτώματα ή τα συμπτώματά μου επιδεινωθούν κατά τη διάρκεια της αυτοαπομόνωσης;

Θα πρέπει να παρακολουθείτε τον εαυτό σας για τυχόν νέα συμπτώματα, ιδιαίτερα:

- πυρετό (37,5°C ή υψηλότερο) ή ιστορικό πυρετού (νυχτερινές εφιδρώσεις, ρίγη)
- ρινική καταρροή (συνάχι) ή βουλωμένη μύτη
- αλλαγή στη γεύση ή την όσφρηση
- πονόλαιμο
- βήχα
- δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή)

Άλλα συμπτώματα του COVID-19 μπορεί να περιλαμβάνουν οξεία απόφραξη μύτης (ρινική συμφόρηση), κόπωση, μυϊκό πόνο, πόνο στις αρθρώσεις, πονοκέφαλο, διάρροια, ναυτία ή εμετό, ανορεξία, ανεξήγητο πόνο στο στήθος και επιπεφυκίτιδα.

Μιλήστε με την κλινική ομάδα που σας παρακολουθεί εάν αισθάνεστε ότι πρέπει να γίνει θεραπεία γι' αυτά τα συμπτώματα.

Εάν τα συμπτώματά σας γίνουν σοβαρά (για παράδειγμα, δύσπνοια ενώ αναπαύεστε ή δυσκολία στην αναπνοή), θα πρέπει να τηλεφωνήσετε στα Τρία Μηδενικά (Triple Zero) 000. Ενημερώστε το προσωπικό ασθενοφόρων ότι έχετε διαγνωστεί με COVID-19.

Πώς μπορώ ν' αντεπεξέλθω στην αυτοαπομόνωση;

- Μιλήστε με τα άλλα μέλη της οικογένειάς σας για τον COVID-19 για να μειώσετε το άγχος. Μπορείτε να βρείτε ακριβείς, ενημερωμένες πληροφορίες στο [COVID-19 – Συχνές ερωτήσεις](#).
- Καθησυχάστε τα μικρά παιδιά χρησιμοποιώντας γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία τους.
- Συνεχίστε με το κανονικό καθημερινό σας πρόγραμμα στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Διατηρείτε επαφή με τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους σας μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Ασκήστε τακτικά στο σπίτι. Οι επιλογές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν DVD με ασκήσεις, χορό, ασκήσεις δαπέδου, γιόγκα, περπάτημα γύρω στην αυλή ή χρήση εξοπλισμού άσκησης στο σπίτι, όπως ένα στατικό ποδήλατο, εάν έχετε κάτι τέτοιο. Η άσκηση είναι μια αποδεδειγμένη θεραπεία για το άγχος και την κατάθλιψη.
- Εάν η δουλειά σας σας επιτρέπει να εργάζεστε από το σπίτι, μιλήστε με τον εργοδότη σας σχετικά με αυτήν την επιλογή. Σκεφτείτε πώς αντιμετωπίσατε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν και διαβεβαιώστε τον εαυτό σας ότι θα τα βγάλετε πέρα και σε αυτή την περίπτωση. Να θυμάστε ότι η αυτοαπομόνωση δεν θα διαρκέσει πολύ.

Σκεφτείτε πώς αντιμετωπίσατε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν και διαβεβαιώστε τον εαυτό σας ότι θα τα βγάλετε πέρα και σε αυτή την περίπτωση. Να θυμάστε ότι η αυτοαπομόνωση δεν θα διαρκέσει πολύ.

Τι γίνεται αν με ειδοποιήσουν ότι είμαι επιβεβαιωμένο κρούσμα και είμαι μακριά από το σπίτι μου;

Εάν λάβετε ειδοποίηση ότι είστε επιβεβαιωμένο κρούσμα ενώ βρίσκεστε μακριά από το σπίτι σας και δεν μπορείτε να μείνετε στο μέρος που διαμένετε για την περίοδο αυτοαπομόνωσης, η Μονάδα Δημόσιας Υγείας μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε εναλλακτικό κατάλυμα.

Δεν επιτρέπεται να ταξιδέψετε για να πάτε στο σπίτι σας μέχρι να σας αποδεσμεύσει ένας καθορισμένος γιατρός.

Πότε μπορώ να βγω από την αυτοαπομόνωση;

- Μπορείτε να βγείτε από την αυτοαπομόνωση μόλις αξιολογηθείτε ιατρικά ως μη μολυσματικοί και εξουσιοδοτηθείτε από γιατρό
- Εάν δεν έχετε αναφέρει ποτέ συμπτώματα, μπορεί να σας βγάλουν από την απομόνωση εάν:
 - έχουν περάσει τουλάχιστον 14 ημέρες από τότε που βγήκε θετικό το πρώτο σας τεστ COVID-19
 - δεν έχουν εμφανιστεί συμπτώματα κατά τη διάρκεια των τελευταίων 14 ημερών
- Εάν είχατε πυρετό και αναπνευστικά συμπτώματα, ενδεχομένως να βγείτε από την απομόνωση εάν:
 - έχουν περάσει τουλάχιστον 14 ημέρες από την εμφάνιση των συμπτωμάτων, και
 - έχει σταματήσει ο πυρετός με σημαντική βελτίωση των αναπνευστικών συμπτωμάτων της οξείας νόσου τις προηγούμενες 72 ώρες
- Εάν δεν έχει περάσει εντελώς ο πυρετός και τα αναπνευστικά συμπτώματα, μπορείτε να βγείτε από την απομόνωση εάν
 - έχουν περάσει τουλάχιστον 20 ημέρες από την εμφάνιση των συμπτωμάτων, και
 - η υγεία σας δεν τίθεται σε σημαντικό κίνδυνο,
- Μπορείτε επίσης να βγείτε από την απομόνωση εάν πληροίτε όλα τα ακόλουθα κριτήρια:
 - έχουν περάσει τουλάχιστον 14 ημέρες από την εμφάνιση των συμπτωμάτων
 - έχει υποχωρήσει εντελώς ο πυρετός τις προηγούμενες 72 ώρες
 - έχει σημειωθεί σημαντική βελτίωση των αναπνευστικών συμπτωμάτων της οξείας ασθένειας και
 - είχατε δύο διαδοχικά αρνητικά τεστ COVID-19 που ελήφθησαν με διαφορά τουλάχιστον 24 ωρών μετά την ημέρα 10 από την εμφάνιση των συμπτωμάτων
- Τα άτομα που είναι σημαντικά ανοσοκατεσταλμένα μπορούν να βγουν από την απομόνωση εάν
 - έχουν περάσει τουλάχιστον 14 ημέρες από τότε που είχαν το πρώτο τους θετικό τεστ COVID-19
 - είχαν δύο διαδοχικά αρνητικά τεστ COVID-19 που ελήφθησαν με διαφορά τουλάχιστον 24 ωρών μετά την ημέρα 7 από την εμφάνιση συμπτωμάτων
- Άλλα κριτήρια θα ισχύουν εάν τα αποτελέσματά σας από αυτό το τεστ δεν είναι αρνητικά, γεγονός που μπορεί να απαιτήσει μια πρόσθετη εξέταση, συμπεριλαμβανομένης μιας εξέτασης αίματος.

Τι θα συμβεί αν δεν ακολουθήσω τους κανόνες αυτοαπομόνωσης;

Η μη τήρηση αυτών των οδηγιών θέτει σε κίνδυνο την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητά σας.

Η μη τήρηση αυτών των κανόνων αποτελεί επίσης ποινικό αδίκημα και επισύρει βαριές ποινές. Για άτομα, η μέγιστη ποινή είναι 11.000 δολάρια, 6 μήνες φυλάκιση, ή και τα δύο με επιπλέον πρόστιμο 5.500 δολαρίων για κάθε μέρα που συνεχίζεται το αδίκημα.

Τι θα γίνει όταν βγω από την αυτοαπομόνωση;

Μπορείτε να επιστρέψετε στις καθημερινές σας δραστηριότητες, όπως να χρησιμοποιείτε τις δημόσιες συγκοινωνίες, να πηγαίνετε στη δουλειά και να βλέπετε φίλους και την οικογένειά σας.

Θα πρέπει να συνεχίσετε να ασκείτε καλή υγιεινή και να κρατάτε φυσική απόσταση για να μειωθεί η εξάπλωση όλων των μεταδοτικών ασθενειών:

- Μένετε 1,5 μέτρο μακριά από ανθρώπους με τους οποίους δεν συγκατοικείτε.
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά για 20 δευτερόλεπτα με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ.
- Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας, ειδικά τα μάτια και το στόμα σας.
- Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντιλο ή τον λυγισμένο αγκώνα σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε.

Εάν εμφανίσετε συμπτώματα COVID-19 σε οποιοδήποτε χρόνο μετά την περίοδο της απομόνωσής σας, κάνετε αμέσως τεστ.

Εξακολουθείτε να έχετε ερωτήσεις ή χρειάζεστε υποστήριξη ενώ βρίσκεστε σε απομόνωση;

Εάν έχετε επηρεαστεί από τον COVID-19 και αντιμετωπίζετε οικονομικές δυσκολίες, επισκεφθείτε τον [ιστότοπο της Κυβέρνησης NSW](#) για πληροφορίες σχετικά με το τι είδους οικονομική στήριξη είναι διαθέσιμη.

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
Μια υπηρεσία στήριξης σε κρίσιμες περιστάσεις που λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα και παρέχει βραχυπρόθεσμη υποστήριξη ανά πάσα στιγμή για άτομα που δυσκολεύονται να τα βγάλουν πέρα ή να παραμείνουν ασφαλή.
- [Sonder](https://activate.sonder.io/nswhealth): 24ωρη εφαρμογή προσωπικής ευημερίας, κατεβάστε την εφαρμογή δωρεάν από τη διεύθυνση <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551800
Μια δωρεάν, ιδιωτική και εμπιστευτική τηλεφωνική και διαδικτυακή συμβουλευτική υπηρεσία για νέους ηλικίας 5 έως 25 ετών που λειτουργεί 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
Τηλεφωνική υπηρεσία κρίσεων ψυχικής υγείας στη ΝΝΟ.
- National Coronavirus Health Information γραμμή πληροφοριών: 1800 020 080
- Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα [NSW Health - COVID-19 \(Κορωνοϊός\)](#)