

Ενημερωτικό φυλλάδιο της NSW Health για δευτερεύουσες στενές επαφές ατόμων με COVID-19

Στενές επαφές: δώστε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο στα μέλη του νοικοκυριού σας, σε στενούς φίλους και συναδέλφους σας

- Ο COVID-19 εξαπλώνεται πολύ εύκολα, ιδιαίτερα μεταξύ νοικοκυριών και φίλων.
- Είστε δευτερεύουσα στενή επαφή εάν έχετε βρεθεί κοντά σε κάποιον που έχει εκτεθεί σε COVID-19.
- Πρέπει να κάνετε το τεστ και να αυτοαπομονωθείτε μέχρι να λάβετε τόσο εσείς, όσο και το άτομο που είναι στενή επαφή, αρνητικό αποτέλεσμα στην εξέτασή σας για COVID-19 και εσείς να αυτοαπομονωθείτε εντελώς από το άτομο που είναι στενή επαφή.
- Εάν δεν μπορείτε να αυτοαπομονωθείτε εντελώς από αυτό το άτομο, θα πρέπει να αυτοαπομονωθείτε για 14 ημέρες.
- Σας ευχαριστούμε για τη βοήθειά σας. Όταν ακολουθείτε αυτές τις οδηγίες, διατηρείτε την οικογένεια και την κοινότητά σας ασφαλείς.

Ποιος είναι δευτερεύουσα στενή επαφή;

Είστε δευτερεύουσα στενή επαφή εάν έχετε βρεθεί κοντά σε κάποιον από τότε που εκτέθηκε στον COVID-19. Αυτό περιλαμβάνει οποιονδήποτε που:

- Ζει στο ίδιο σπίτι με ένα άτομο που είναι στενή επαφή κάποιου με COVID-19.
- Έχει επισκεφθεί το σπίτι ενός ατόμου που είναι στενή επαφή κάποιου με COVID-19.
- Έχει δεχθεί επίσκεψη στο σπίτι του από ένα άτομο που είναι στενή επαφή κάποιου με COVID-19.
- Έχει βρεθεί σε έναν περιορισμένο χώρο (όπως ένα αυτοκίνητο) με έναν φίλο που είναι στενή επαφή κάποιου με COVID-19.

Η NSW Health (Υπουργείο Υγείας NNO) έχει ζητήσει από άτομα που έχουν αναγνωριστεί ως στενές επαφές να δώσουν αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο σε άτομα που ίσως να είναι δευτερεύουσες στενές επαφές. Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο περιέχει οδηγίες για το τι πρέπει να κάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την κοινότητά σας.

Πρέπει να κάνω το τεστ και να αυτοαπομονωθώ;

Εάν είστε δευτερεύουσα επαφή, πρέπει να κάνετε τεστ για COVID-19 [στο πλησιέστερό σας κέντρο εξέτασης](#) (ακόμα και αν δεν έχετε συμπτώματα) και να απομονωθείτε τουλάχιστον μέχρις ότου λάβετε εσείς και η στενή επαφή αρνητικό αποτέλεσμα.

Εάν είστε εργαζόμενος στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης και πρέπει να επιστρέψετε στην εργασία σας πριν η στενή επαφή λάβει αρνητικό αποτέλεσμα στο τεστ, θα πρέπει να μιλήσετε με τον διευθυντή σας για να γίνει αξιολόγηση του κινδύνου πριν επιστρέψετε στην εργασία σας.

Παρακαλείστε να πάτε στο κέντρο εξέτασης οδηγώντας αυτοκίνητο, με τα πόδια ή με ποδήλατο. Δεν πρέπει να χρησιμοποιήσετε δημόσιες συγκοινωνίες, ταξί ή άλλα κοινόχρηστα αυτοκίνητα (ride-share). Να φοράτε μάσκα προσώπου που να καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας ανά πάσα στιγμή, και να ενημερώσετε αμέσως το προσωπικό ότι είστε δευτερεύουσα στενή επαφή (secondary close contact).

Εάν ζείτε με κάποιον που είναι στενή επαφή, πρέπει να αυτοαπομονωθείτε εντελώς και να μένετε χωριστά από τη στενή επαφή. Θα χρειαστεί να:

- Παραμείνετε εντελώς χωριστά από αυτά τα άτομα ανά πάσα στιγμή
- Παραμείνετε και να κοιμάστε σε διαφορετικό δωμάτιο από αυτά τα άτομα

- Χρησιμοποιείτε ξεχωριστό μπάνιο (αν έχετε μόνο ένα μπάνιο, πρέπει να καθαρίζετε το μπάνιο, ακόμη και τις βρύσες, πόμολα, κουμπιά και οτιδήποτε άλλο μπορεί να έχετε αγγίξει, με απολυμαντικό μετά από κάθε χρήση)
- Μην μοιράζετε είδη οικιακής χρήσης, 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
- Αποφύγετε τους κοινόχρηστους χώρους. Εάν είναι αναπόφευκτο, βεβαιωθείτε ότι φοράτε μάσκα που καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας κάθε φορά που πρέπει να χρησιμοποιήσετε τέτοιους χώρους (π.χ. κουζίνα, διάδρομο). Οποιοσδήποτε επιφάνειες στον κοινόχρηστο χώρο (π.χ. βρύσες, ντουλάπια, χειρολαβές ή πόμολα σε πόρτες) πρέπει να καθαρίζονται με απολυμαντικό μετά τη χρήση.

Εάν εσείς και η στενή επαφή σας λάβετε αρνητικό αποτέλεσμα στην εξέτασή σας και έχετε μείνει εντελώς απομονωμένοι από τη στενή επαφή σας από τη στιγμή που κάνατε το τεστ, δεν θα χρειαστεί πλέον να συνεχίσετε την αυτοαπομόνωση. Εάν ένας από τους δυο σας λάβει θετικό αποτέλεσμα, τότε παρακαλείστε να μιλήσετε με τη μονάδα δημόσιας υγείας για συμβουλές τηλεφωνώντας στο 1300 066 055.

Τι σημαίνει αυτοαπομόνωση;

Αυτοαπομόνωση σημαίνει ότι πρέπει να μείνετε στο σπίτι ή τη διαμονή σας και να παραμείνετε εντελώς χωριστά από τους άλλους. Δεν μπορείτε να φύγετε από το σπίτι ή τη διαμονή σας, εκτός εάν πρόκειται για ιατρική περίθαλψη (συμπεριλαμβανομένης της εξέτασης για COVID-19) ή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Δεν μπορείτε να επιτρέψετε σε άλλα άτομα να εισέλθουν στο σπίτι ή τη διαμονή σας, εκτός εάν συνήθως κατοικούν εκεί ή εισέρχονται για ιατρικούς ή επείγοντες σκοπούς.

Η αυτοαπομόνωση είναι διαφορετική από τις οδηγίες παραμονής στο σπίτι. Όταν είστε σε αυτοαπομόνωση, **δεν** επιτρέπεται να φύγετε από το σπίτι για άσκηση σε εξωτερικούς χώρους, ψώνια, εργασία ή εκπαίδευση.

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

Τι γίνεται αν δεν μπορώ να αυτοαπομονωθώ από μια στενή επαφή;

Η Μονάδα Δημόσιας Υγείας μπορεί να είναι σε θέση να κανονίσει κάπου να μείνετε εάν συγκατοικείτε με μια στενή επαφή και δεν μπορείτε να αυτοαπομονωθείτε ξεχωριστά από αυτό το άτομο. Εάν αυτό δεν αρμόζει στην περίστασή σας (π.χ. εάν είναι παιδί ή φροντιστής σας και δεν μπορούν να γίνουν εναλλακτικές ρυθμίσεις), θα πρέπει να αυτοαπομονωθείτε μαζί του σε όλη τη διάρκεια της περιόδου καραντίνας (14 ημέρες από την έκθεσή του σε άτομο με COVID-19) και να κάνετε περαιτέρω εξετάσεις.

Η απομόνωση μαζί με μια στενή επαφή σημαίνει ότι υπάρχει αυξημένος κίνδυνος μόλυνσης, και πιθανόν να χρειαστεί να αυτοαπομονωθείτε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Τι γίνεται αν αναπτύξω συμπτώματα COVID-19 ή αισθανθώ αδιαθεσία κατά τη διάρκεια της αυτοαπομόνωσης;

Εάν αναπτύξετε συμπτώματα σε οποιοδήποτε χρόνο κατά τη διάρκεια της αυτοαπομόνωσης, θα πρέπει να κάνετε αμέσως τεστ. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε δημόσιες συγκοινωνίες, ταξί ή κοινόχρηστα αυτοκίνητα (ride-share). Φοράτε μάσκα προσώπου που να καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας ανά πάσα στιγμή, και ενημερώστε αμέσως το προσωπικό ότι είστε δευτερεύουσα στενή επαφή (secondary close contact) ενός ατόμου που έχει αναγνωριστεί ως στενή επαφή.

Τα συμπτώματα για τα οποία πρέπει να προσέχετε είναι:

- πυρετός (37,5°C ή πιο πάνω) ή ιστορικό πυρετού (νυχτερινές εφιδρώσεις, ρίγη)
- βήχας
- ρινική καταρροή (συνάχι)
- δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή)
- πονόλαιμος

- απώλεια όσφρησης
- απώλεια γεύσης

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

Εάν αρρωστήσετε σοβαρά και πρόκειται για ιατρικό επείγον περιστατικό, θα πρέπει να τηλεφωνήσετε στα τρία Μηδενικά (000). Ενημερώστε το προσωπικό ασθενοφόρων ότι είστε στενή επαφή (close contact) κάποιου με COVID-19.

Τι γίνεται όταν τελειώσει η περίοδος αυτοαπομόνωσής μου;

Μπορείτε να επιστρέψετε στις καθημερινές σας δραστηριότητες ανάλογα με τις οδηγίες δημόσιας υγείας.

Εάν αναπτύξετε συμπτώματα σε οποιοδήποτε χρόνο μετά την περίοδο της αυτοαπομόνωσής σας, παρακαλείστε να κάνετε αμέσως τεστ και να αυτοαπομονωθείτε μέχρι να λάβετε αρνητικό αποτέλεσμα.

Θα πρέπει να συνεχίσετε να τηρείτε καλή υγιεινή και φυσική απόσταση για να μειώσετε την εξάπλωση της λοίμωξης:

- Παραμένετε 1,5 μέτρο μακριά από άτομα με τα οποία 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 φτερνίζεστε.
- Παραμείνετε ενημερωμένοι για τους κανόνες COVID-19 της Κυβέρνησης NNO ανατρέχοντας στον εξής ιστότοπο:

<https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

Περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη

Οικονομική στήριξη ατόμων και νοικοκυριών

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

Για περισσότερες πληροφορίες και στήριξη ενώ βρίσκεστε σε απομόνωση στο σπίτι:

- [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 σε άτομα που δυσκολεύονται να τα βγάλουν πέρα ή να παραμείνουν ασφαλείς.
- [Sonder](#): 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 551 800
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 αντιμετώπισης κρίσεων ψυχικής υγείας στη NNO.
- [National Coronavirus Health Information line](#) (Εθνική Γραμμή Πληροφοριών Υγείας για τον Κορωνοϊό): 1800 020 080
- Επισκεφθείτε τη διεύθυνση [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)