

Ενημερωτικό φυλλάδιο COVID-19 για στενές επαφές

- Στενή επαφή είναι κάποιος που έχει έρθει κοντά σε ένα άτομο με μολυσματικό COVID-19 και μπορεί να έχει μολυνθεί από τον ιό COVID-19.
- Υπάρχουν τρεις τρόποι για να μάθετε αν είστε στενή επαφή:
 1. Κάποιος στο σπίτι σας ή κάποιος που είχατε βρεθεί κοντά του κολλάει με COVID-19.
 2. Λαμβάνετε ένα μήνυμα SMS ή τηλεφώνημα από την NSW Health που σας λέει ότι είστε στενή επαφή.
 3. Βλέπετε στον ιστότοπο που δείχνει τις [τοποθεσίες κρουσμάτων COVID-19 και χώρους που εμπνέουν ανησυχία](#) ότι είχατε βρεθεί σε ένα χώρο στενής επαφής την ημέρα και την ώρα που ένα μολυσματικό άτομο ήταν εκεί. Αν σας συμβεί αυτό, τηλεφωνήστε στην NSW Health (Υπουργείο Υγείας NNO) στο 1800 943 553.
- Εάν είστε στενή επαφή ενός ατόμου με COVID-19 πρέπει να αυτοαπομονωθείτε από άλλους ανθρώπους για 14 ημέρες από τότε που εκτεθήκατε. Πρέπει επίσης να κάνετε τεστ για COVID-19 το συντομότερο δυνατό, ακόμη και αν δεν έχετε συμπτώματα. Αυτοαπομόνωση σημαίνει να μένετε χωριστά από όλους τους άλλους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που ζουν στο ίδιο μέρος με εσάς.
- Εάν είστε στενή επαφή, ζητήστε από τα ακόλουθα άτομα (που είναι δευτερεύουσες στενές επαφές) να κάνουν το τεστ και να αυτοαπομονωθούν μέχρι να λάβουν αρνητικό αποτέλεσμα στο τεστ:
 - Όλους όσους συγκατοικούν μαζί σας στο σπίτι σας.
 - Όλους όσους έχουν έλθει στο σπίτι σας από τότε που εκτεθήκατε στον COVID-19.
 - Όλους όσους έχετε επισκεφθεί στο σπίτι τους από τότε που εκτεθήκατε στον COVID-19.
 - Φίλους με τους οποίους έχετε βρεθεί σ' έναν περιορισμένο χώρο (όπως ένα αυτοκίνητο) από τότε που εκτεθήκατε στον COVID-19.

- Εάν οποιοσδήποτε από τις δευτερεύουσες στενές επαφές είναι εργαζόμενος στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης που πρέπει να επιστρέψει στην εργασία του πριν εσείς (που είστε η στενή επαφή) λάβετε αρνητικό αποτέλεσμα στο τεστ, ζητήστε του να μιλήσει με τον διευθυντή του για να γίνει αξιολόγηση του κινδύνου.
- Σύμφωνα με το νόμο οι στενές επαφές πρέπει να αυτοαπομονώνονται. Η αυτοαπομόνωση απαιτείται σύμφωνα με την [Εντολή Δημόσιας Υγείας \(COVID-19 Αυτοαπομόνωση\)](#), και μπορεί να επιβληθούν κυρώσεις εάν δεν τηρείται η Εντολή.

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο περιέχει επιπρόσθετες πληροφορίες απ' ό,τι η [Κατευθυντήρια Οδηγία Αυτοαπομόνωσης COVID-19 της NSW Health](#).

Τι πρέπει να κάνω;

Αυτοαπομονωθείτε αμέσως

Όλες οι στενές επαφές πρέπει να αυτοαπομονωθούν, ακόμα και αν αυτή τη στιγμή αισθάνεστε καλά. Αυτοαπομόνωση σημαίνει ότι θα πρέπει να βρίσκεστε σε ένα δωμάτιο χωριστά από την υπόλοιπη οικογένεια ή συγκατοίκους. Δεν μπορείτε να βγείτε από την κατοικία σας εκτός εάν πρόκειται για ιατρικά επείγουσα περιστατικά ή άλλες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Μην σταματάτε στη διαδρομή σας για το σπίτι.

Πρέπει να αυτοαπομονωθείτε για τουλάχιστον 14 ημέρες μετά την τελευταία επαφή σας με το μολυσματικό άτομο.

Θα σας πει γραπτώς πόσο καιρό πρέπει να αυτοαπομονωθείτε ένας εξουσιοδοτημένος ιχνηλάτης επαφών (authorised contact tracer) της NSW Health (αυτό μπορεί να είναι ένα μήνυμα SMS).

Ένας ιχνηλάτης επαφών θα επικοινωνήσει μαζί σας - πρέπει να πείτε στον ιχνηλάτη επαφών τη διεύθυνση του μέρους όπου θα αυτοαπομονωθείτε και να επιβεβαιώσετε τον αριθμό τηλεφώνου σας.

Κάνετε τεστ για COVID-19

Ακόμα και αν δεν έχετε συμπτώματα, πρέπει να κάνετε τεστ [στο πλησιέστερό σας κέντρο εξέτασης](#):

1. το συντομότερο δυνατό μόλις μάθετε για πρώτη φορά ότι είστε στενή επαφή, και
2. την 7η ημέρα αφότου εκτεθήκατε, εάν μπορείτε να πάτε σε μια κλινική εξέτασης όπου παραμένετε στο αυτοκίνητό σας (drive-through) ή αν μπορείτε να πάτε με τα πόδια ή με ποδήλατο σε μια κλινική εξέτασης, και
3. μεταξύ της 12ης και 14ης ημέρας αφότου εκτεθήκατε.

Πρέπει να πάτε με ιδιωτικό όχημα, ή με τα πόδια ή με ποδήλατο για να κάνετε το τεστ. Δεν πρέπει να χρησιμοποιήσετε δημόσιες συγκοινωνίες, ταξί ή κοινόχρηστο αυτοκίνητο (ride-share) για να πάτε να κάνετε τεστ COVID-19. Φοράτε μάσκα προσώπου που καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας ανά πάσα στιγμή, και ενημερώστε αμέσως το προσωπικό ότι είστε στενή επαφή (close contact) ενός ατόμου με COVID-19.

Ακόμη κι αν λάβετε αρνητικό αποτέλεσμα στην εξέτασή σας, πρέπει να παραμείνετε σε αυτοαπομόνωση μέχρι να τελειώσει η περίοδος αυτοαπομόνωσης. Αυτό συμβαίνει επειδή μπορεί να περάσουν έως και 14 ημέρες για να γίνετε θετικοί στον COVID-19 μετά την έκθεσή σας στον ιό.

Εάν αναπτύξετε [συμπτώματα](#) σε οποιοδήποτε στάδιο της περιόδου απομόνωσης, θα πρέπει να κάνετε αμέσως τεστ.

Θα σας επιτραπεί να σταματήσετε την αυτοαπομόνωση μόνο εάν κάνετε τεστ μεταξύ της 12ης και 14ης ημέρας και το αποτέλεσμα αυτού του τεστ είναι αρνητικό. Εάν δεν κάνετε τεστ την 12η ημέρα ή μετά, θα πρέπει να παραμείνετε σε απομόνωση για 24 ημέρες μετά την τελευταία επαφή σας με το μολυσματικό άτομο.

Ειδοποιήστε τα άτομα που ήταν κοντά σας

Ενημερώστε τα ακόλουθα άτομα ότι είναι δευτερεύουσα στενή επαφή και ότι θα πρέπει να κάνουν τεστ και να απομονωθούν μέχρι να λάβετε και οι δύο αρνητικό αποτέλεσμα:

- Όλους όσοι συγκατοικούν μαζί σας στο σπίτι σας
- Όλους όσοι έχουν έλθει στο σπίτι σας από τότε που εκτεθήκατε στον COVID-19

- Όλους όσους έχετε επισκεφθεί στο σπίτι τους από τότε που εκτεθήκατε στον COVID-19
- Φίλους με τους οποίους έχετε βρεθεί σ' έναν περιορισμένο χώρο, όπως ένα αυτοκίνητο, από τότε που εκτεθήκατε στον COVID-19.

Πρέπει να μένετε χωριστά από αυτά τα άτομα ανά πάσα στιγμή. Σας παρακαλούμε να τους ζητήσετε να διαβάσουν τις [Συμβουλές για δευτερεύουσες στενές επαφές](#) και να ακολουθήσουν τις απαιτήσεις.

Πώς πρέπει να αυτοαπομονωθεί;

- Αυτοαπομόνωση σημαίνει ότι πρέπει να μένετε 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 είναι για ιατρική περίθαλψη (συμπεριλαμβανομένου του τεστ 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 ζουν εκεί ή εισέρχονται για ιατρικούς ή επείγοντες σκοπούς.
- Η αυτοαπομόνωση είναι διαφορετική από τις οδηγίες παραμονής στο σπίτι (lockdown). Όταν είστε σε αυτοαπομόνωση, **δεν** επιτρέπεται να φύγετε από το σπίτι σας για άσκηση σε εξωτερικούς χώρους, ψώνια, εργασία ή εκπαίδευση.

Για να αυτοαπομονωθείτε, πρέπει:

- Να πάτε απευθείας στο μέρος όπου θα αυτοαπομονωθείτε (σπίτι, ξενοδοχείο ή άλλο κατάλυμα).
- Να μην φύγετε, εκτός εάν είναι για διενέργεια τεστ COVID-19, επείγουσα ιατρική περίθαλψη ή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (συμπεριλαμβανομένης της αποφυγής τραυματισμού ή διαφυγής από ενδοοικογενειακή βία). Εάν φύγετε από το σπίτι για οποιονδήποτε από αυτούς τους λόγους πρέπει να φοράτε μάσκα προσώπου, να μένετε 1,5 μέτρο μακριά από οποιοδήποτε άλλο άτομο και να πάτε απευθείας προς και από τον προορισμό σας.
- Πηγαίνετε με ιδιωτικό αυτοκίνητο ή με τα πόδια ή με ποδήλατο. Μπορείτε να πάτε μαζί με άλλα άτομα μόνο εάν αυτοαπομονώνονται μαζί σας. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε τις δημόσιες συγκοινωνίες, ταξί ή κοινόχρηστα αυτοκίνητα (ride-share).

- Να μην βγείτε από την απομόνωση για να κάνετε εμβολιασμό κατά του COVID-19. Εάν έχετε ραντεβού, πρέπει να το επαναπρογραμματίσετε για μετά την ολοκλήρωση της αυτοαπομόνωσής σας.
- Παραμένετε στο μέρος της απομόνωσής σας για όλη την περίοδο αυτοαπομόνωσης. Μπορείτε να βγείτε στον ιδιωτικό σας κήπο, στο μπαλκόνι ή την αυλή σας αν έχετε τέτοιους χώρους.
- Να μην πάτε στη δουλειά, στο σχολείο, σε κέντρο φροντίδας παιδιών ή σε δημόσιους χώρους.
- Μη δέχεστε επισκέπτες.
- Τηρείτε καλή υγιεινή:
 - Καλύπτετε τον βήχα σας και το φτέρνισμα
 - Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ένα απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ. Πλένετε τα χέρια σας:
 - πριν εισέλθετε σε έναν χώρο όπου μπορούν να μπουν άλλα άτομα
 - πριν αγγίξετε πράγματα που χρησιμοποιούνται από άλλους ανθρώπους
 - μετά τη χρήση της τουαλέτας
 - μετά από βήχα ή φτέρνισμα
 - πριν φορέσετε, και αφού βγάλετε, γάντια και μάσκες.
 - Καθαρίζετε όλες τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά (πάγκους, τραπέζια, πόμολα, εξοπλισμό μπάνιου, τουαλέτες, τηλέφωνα, πληκτρολόγια, τάμπλετ και κομοδίνα) τουλάχιστον μία φορά την ημέρα φορώντας γάντια μιας χρήσης. Μετά τον καθαρισμό περνάτε τις επιφάνειες με ένα οικιακό απολυμαντικό ή αραιωμένο διάλυμα χλωρίνης.
- Ζητήστε από την οικογένεια και φίλους σας να παραλάβουν είδη παντοπωλείου και φάρμακα για εσάς ή παραγγείλετε διαδικτυακά ή από τηλεφώνου. Βεβαιωθείτε ότι δεν θα πλησιάσετε καθόλου αυτά τα άτομα όταν σας φέρουν τα πράγματα που παραγγείλατε. Εάν εξακολουθείτε να χρειάζεστε βοήθεια για την αγορά τροφίμων και βασικών προμηθειών, τηλεφωνήστε στη Μονάδα Δημόσιας Υγείας στο 1300 066 055.

Τι γίνεται αν μου πουν ότι είμαι στενή επαφή και είμαι μακριά από το σπίτι μου;

Εάν είστε μακριά από το σπίτι όταν σας πουν ότι είστε στενή επαφή, θα πρέπει να κάνετε αμέσως τεστ, να επιστρέψετε στο μέρος που διαμένετε και να αυτοαπομονωθείτε.

Μπορείτε να αποφασίσετε να περάσετε την περίοδο απομόνωσης 14 ημερών στο μέρος που διαμένετε τώρα. Αυτό μπορεί να είναι ένα ξενοδοχείο, μοτέλ ή άλλη μορφή καταλύματος, αρκεί να μπορείτε να μείνετε εκεί με ασφάλεια χωριστά από άλλους ανθρώπους.

Εάν αυτή τη στιγμή διαμένετε προσωρινά σε ένα κατάλυμα και η διαμονή σας τελειώνει πριν από την ολοκλήρωση της περιόδου απομόνωσής σας, ή ο ιδιοκτήτης ή ο διαχειριστής σας έχει ζητήσει να εγκαταλείψετε το κατάλυμά σας, η NSW Health θα σας βοηθήσει. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις, μπορεί να σας επιτραπεί να ταξιδέψετε στον συνήθη τόπο διαμονής σας για να ολοκληρώσετε εκεί την περίοδο αυτοαπομόνωσής σας. Τηλεφωνήστε στην τοπική σας Μονάδα Δημόσιας Υγείας στο 1300 066 055 για βοήθεια.

Περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στις [Συμβουλές για στενές επαφές COVID-19 που ζητούν να εξαιρεθούν για να ταξιδέψουν στο σπίτι τους για την περίοδο αυτοαπομόνωσης](#).

Πώς να αυτοαπομονωθείτε από τους ανθρώπους με τους οποίους ζώ;

Εάν μοιράζεστε ένα νοικοκυριό με άλλους και σχεδιάζετε να περάσετε την περίοδο αυτοαπομόνωσης στο σπίτι σας, πρέπει να απομονωθείτε εντελώς από τους άλλους στο νοικοκυριό σας. Αυτό βοηθά να προστατευτούν από το ενδεχόμενο να αρρωστήσουν. Θα χρειαστεί να:

- παραμένετε χωριστά από τους άλλους ανά πάσα στιγμή.
- μένετε και να κοιμάστε σε διαφορετικό δωμάτιο.
- χρησιμοποιείτε ξεχωριστό μπάνιο, εάν υπάρχει (διαφορετικά πρέπει να καθαρίζετε το μπάνιο, ακόμη και όλα τα χερούλια από τις βρύσες, κουμπιά και οποιαδήποτε άλλα πράγματα που έχετε αγγίξει, με απολυμαντικό μετά από κάθε χρήση).

- μην μοιράζεστε είδη οικιακής χρήσης όπως πιάτα, ποτήρια, πετσέτες, κλιννοσκεπάσματα 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 να μπαίνετε σε κοινόχρηστους χώρους όσο το δυνατόν περισσότερο. Εάν είναι αναπόφευκτο, βεβαιωθείτε ότι φοράτε μάσκα κάθε φορά που πρέπει να χρησιμοποιήσετε αυτούς τους χώρους (π.χ. κουζίνα, διάδρομος).

Εάν δεν είστε βέβαιοι ότι μπορείτε να αυτοαπομονωθείτε εντελώς από άλλα μέλη του νοικοκυριού σας, καλέστε την τοπική σας [Μονάδα Δημόσιας Υγείας](#). Θα σας βοηθήσει να βρείτε ένα άλλο μέρος όπου θα μπορείτε να μείνετε για την περίοδο της απομόνωσής σας. Τηλεφωνήστε στο 1300 066 055.

Εάν ζείτε με άλλους από τους οποίους δεν μπορείτε να αυτοαπομονωθείτε ξεχωριστά (π.χ. εάν πρόκειται για το παιδί ή τον φροντιστή σας και δεν μπορούν να γίνουν εναλλακτικές ρυθμίσεις), θα πρέπει να αυτοαπομονωθούν μαζί σας για ολόκληρη την περίοδο καραντίνας (14 ημέρες από την έκθεσή σας στον COVID-19) και να κάνουν περαιτέρω εξετάσεις.

Εάν βρεθείτε θετικοί στον COVID-19 και αυτοαπομονωθείτε με άλλο άτομο ή άτομα, αυτά τα άτομα θα γίνουν στενές επαφές και θα πρέπει να συνεχίσουν να αυτοαπομονώνονται για άλλες 14 ημέρες αφότου διαχωριστείτε από αυτούς ή περισσότερο εάν δεν μπορείτε να μείνετε χωριστά από αυτούς.

Εάν το παιδί σας έχει συμπτώματα ή πρέπει να αυτοαπομονωθεί, ανατρέξτε στις [συμβουλές για γονείς και φροντιστές](#).

Τι γίνεται αν αναπτύξω συμπτώματα COVID-19 ή αισθανθώ αδιαθεσία;

Εάν αναπτύξετε [συμπτώματα](#) θα πρέπει να κάνετε αμέσως τεστ. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε δημόσιες συγκοινωνίες, ταξί ή κοινόχρηστα αυτοκίνητα (ride-share). Φοράτε μάσκα προσώπου που καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας ανά πάσα στιγμή και ενημερώστε αμέσως το προσωπικό ότι είστε στενή επαφή (close contact) ενός ατόμου με COVID-19.

Τα συμπτώματα που πρέπει να παρακολουθείτε προσεκτικά είναι:

- πυρετός ή ιστορικό πυρετού (νυχτερινές επιδρώσεις, ρίγη)
- βήχας
- ρινική καταρροή (συνάχι)
- δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή)
- πονόλαιμος
- απώλεια όσφρησης
- απώλεια γεύσης
- μυϊκοί πόνοι

Άλλα συμπτώματα του COVID-19 μπορεί να περιλαμβάνουν οξεία ρινική συμφόρηση (βουλωμένη ή μπουκωμένη μύτη), κόπωση, 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.

Πώς θα μπορέσω να αντεπεξέλθω στην αυτοαπομόνωση;

- Μιλήστε με τα άλλα μέλη της οικογένειας σχετικά με τον COVID-19 για να μειώσετε το άγχος. Μπορείτε να βρείτε ακριβείς, ενημερωμένες πληροφορίες στο [COVID-19 – Συχνές ερωτήσεις](#).
- Καθησυχάστε τα μικρά παιδιά.
- Ακολουθείτε μια φυσιολογική καθημερινή ρουτίνα όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Διατηρείτε επαφή με τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους σας μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μέσω κοινωνικής δικτύωσης.
- Ασκείστε τακτικά στο σπίτι. Οι επιλογές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν DVD ασκήσεων, χορό, ασκήσεις δαπέδου, γιόγκα, περπάτημα γύρω στην αυλή ή χρήση οικιακού εξοπλισμού άσκησης, όπως ένα στατικό ποδήλατο εάν έχετε κάτι τέτοιο. Η άσκηση είναι μια αποδεδειγμένη θεραπευτική αγωγή για το άγχος και την κατάθλιψη.
- Κανονίστε με τον εργοδότη σας να εργάζεστε από το σπίτι, αν είναι δυνατόν.
- Σκεφτείτε πώς αντιμετωπίσατε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν και διαβεβαιώστε τον εαυτό σας ότι θα τα βγάλετε πέρα και σ' αυτή την κατάσταση. Να θυμάστε ότι η αυτοαπομόνωση δεν θα διαρκέσει για πάντα.

- Η NSW Health έχει συνάψει συνεργασία με τη Sonder για την παροχή μιας προσωπικής υπηρεσίας ευημερίας, που είναι διαθέσιμη για να συμβάλει στην υποστήριξή σας. Η app (εφαρμογή) παρέχει πρόσβαση σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα, μέσω τηλεφώνου και συνομιλίας σε πολλές γλώσσες σε μια σειρά υπηρεσιών υποστήριξης για ψυχική υγεία, ιατρικά θέματα και ευημερία. Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Sonder app δωρεάν [εδώ](#).

Πότε θα μπορώ να βγω από την αυτοαπομόνωση;

Μπορείτε να βγείτε από την αυτοαπομόνωση μόλις ολοκληρώσετε την συνιστώμενη περίοδο απομόνωσης, έχετε λάβει αρνητικό αποτέλεσμα τεστ από την τελική σας εξέταση, δεν έχετε συμπτώματα και σας **έχει πει ένας εξουσιοδοτημένος ιχνηλάτης επαφών ότι μπορείτε να βγείτε από την απομόνωση**.

Εάν δεν είστε σίγουροι αν μπορείτε να βγείτε από την αυτοαπομόνωση, τηλεφωνήστε στην τοπική σας [Μονάδα Δημόσιας Υγείας](#) στο 1300 066 055.

Τι θα συμβεί αν δεν ακολουθήσω τους κανόνες απομόνωσης;

Η μη τήρηση των κανόνων θέτει την οικογένειά σας, τους φίλους σας και την κοινότητα σε κίνδυνο σοβαρής ασθένειας. 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 φυλακή, ή και τα δύο με επιπλέον πρόστιμο 5.500 δολαρίων για κάθε μέρα που συνεχίζεται το αδίκημα.

Τι θα γίνει όταν τελειώσω με την αυτοαπομόνωση;

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

Πρέπει να συνεχίσετε να τηρείτε καλή υγιεινή και φυσική απόσταση για να μειώσετε την εξάπλωση όλων των μεταδοτικών ασθενειών:

- 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.
- Κάνετε τεστ εάν αναπτύξετε συμπτώματα και απομονωθείτε ξανά μέχρι να πάρετε αρνητικό αποτέλεσμα.
- 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.
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#): 1800 512 348
- Sonder: 24ωρη εφαρμογή προσωπικής ευημερίας· κατεβάστε την εφαρμογή δωρεάν από τη διεύθυνση <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [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 \(Coronavirus\)](#)