

Θετικό αποτέλεσμα στον COVID-19 και διαχείριση του COVID-19 με ασφάλεια στο σπίτι

Εάν έχετε λάβει θετικό αποτέλεσμα σε τεστ PCR, πρέπει να ακολουθήσετε αυτήν τη συμβουλή.

Εάν έχετε λάβει θετικό αποτέλεσμα σε τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου, σας ζητούμε να ακολουθήσετε αυτή τη συμβουλή.

Πώς θα ξέρω ότι έχω COVID-19;

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν τώρα να χρησιμοποιούν ένα τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου (RAT) για να επιβεβαιώσουν αν είναι θετικοί στον COVID-19.

Σ' αυτούς περιλαμβάνονται άτομα με συμπτώματα, άτομα που ζουν με κάποιον που έχει COVID-19, και άτομα τα οποία έχουν περάσει πολύ χρόνο ή έχουν αλληλεπιδράσει στενά με κάποιον που έχει COVID-19.

Μόνο μερικοί άνθρωποι απαιτείται να κάνουν ένα επιβεβαιωτικό τεστ PCR με επίχρισμα (από μύτη και λαιμό) (δείτε παρακάτω).

Εάν έχετε βρεθεί θετικοί στον COVID-19 και έχετε λάβει μήνυμα SMS από την NSW Health (Υπουργείο Υγείας NNO), κάντε κλικ στο σύνδεσμο της έρευνας και απαντήστε στις ερωτήσεις.

Πώς θα γίνεται η διαχείριση για τον COVID-19 μου;

Εάν είστε κάτω των 65 ετών, έχετε κάνει δύο δόσεις εμβολίου COVID-19, δεν πάσχετε από χρόνιες παθήσεις και δεν

είστε έγκυος, μπορείτε να διαχειριστείτε με ασφάλεια τον COVID-19 στο σπίτι. Οι περισσότεροι άνθρωποι με COVID-19 θα έχουν μια ήπια ασθένεια και θα ανακάμψουν σε λίγες περίπου ημέρες, ενώ μερικοί δεν θα έχουν καθόλου συμπτώματα.

Τα περισσότερα συμπτώματα μπορούν να αντιμετωπιστούν με:

- ξεκούραση στο κρεβάτι
- τακτική λήψη παρακεταμόλης (paracetamol) και ιβουπροφαίνης (ibuprofen) για την ανακούφιση του πόνου και του πυρετού
- παστίλιες λαιμού για πονόλαιμο
- διατήρηση της ενυδάτωσης του σώματος πίνοντας τακτικά μερικές γουλιές νερό.

Συνεχίστε να παίρνετε οποιαδήποτε φάρμακα σας έχουν συνταγογραφηθεί ως συνήθως. Εάν δεν είστε σίγουροι αν θα πρέπει να συνεχίσετε να παίρνετε τα συνηθισμένα σας φάρμακα ή να κάνετε την τρέχουσα θεραπεία σας ή έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες σχετικά με την υγεία σας, τηλεφωνήστε στο γιατρό σας.

Παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον οικογενειακό σας γιατρό (GP) ή καλέστε τη **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line στο 1800 960 933** εάν είστε έγκυος ή εάν έχετε μια χρόνια πάθηση όπως:

- παχυσαρκία
- σοβαρές, χρόνιες ή σύνθετες ιατρικές παθήσεις (συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών, αναπνευστικών, νεφρικών ή νευροαναπτυξιακών παθήσεων)
- διαβήτη

- ανοσοκαταστολή, συμπεριλαμβανομένου και του εάν έχετε καρκίνο
- σοβαρή ψυχική ασθένεια.

Υπάρχουν αποτελεσματικές θεραπείες διαθέσιμες για άτομα που διατρέχουν κίνδυνο σοβαρής νόσου από τον COVID-19. Εάν χρειάζεστε άλλη κλινική υποστήριξη ή έχετε μη επείγουσες ερωτήσεις σχετικά με την υγεία κατά τη διάρκεια της απομόνωσης, καλέστε την **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line στο 1800 960 933**.

Εάν αναπτύξετε σοβαρά συμπτώματα (ιδιαίτερα σοβαρή ζάλη, υπνηλία ή σύγχυση, υποφέρετε από δύσπνοια, πίεση στο στήθος ή πόνο που διαρκεί περισσότερο από 10 λεπτά, ή δεν μπορείτε να σταθείτε) θα πρέπει **να καλέσετε τα Τρία Μηδενικά (000) αμέσως και να πείτε στο προσωπικό ασθενοφόρων ότι έχετε διαγνωστεί με COVID-19**.

Τι πρέπει να κάνω;

Εάν είστε άτομο με υψηλό κίνδυνο επιπλοκών στην υγεία σας, όπως αν είστε έγκυος, Αβορίγινας και Νησιώτης Torres Strait, ανεμβολίαστο άτομο άνω των 16 ετών ή ανοσοκατεσταλμένο άτομο, τότε θα πρέπει να καλέσετε τη **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (Φροντίδα στο σπίτι) στο 1800 960 933**.

Περαιτέρω εξετάσεις

Εάν έχετε θετικό αποτέλεσμα από επίχρισμα PCR, δεν απαιτούνται περαιτέρω τεστ.

Εάν έχετε θετικό αποτέλεσμα σε ένα τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου (RAT) και είστε επαφή κάποιου από το νοικοκυριό σας ή έχετε εκτεθεί σε υψηλό κίνδυνο

(βλ. [Information for people exposed to COVID-19 \(Πληροφορίες για άτομα που εκτέθηκαν σε COVID-19\)](#)) λόγω επαφής με γνωστό κρούσμα COVID-19, δεν χρειάζεται να κάνετε τεστ με επίχρισμα PCR για να επιβεβαιώσετε ότι έχετε COVID-19 εκτός εάν είστε:

- άτομο με μεγάλο κίνδυνο επιπλοκών στην υγεία σας, όπως αν είστε έγκυος, Αβορίγινας και Νησιώτης Torres Strait, ανεμβολίαστο άτομο άνω των 16 ετών ή ανοσοκατεσταλμένο άτομο
- εργαζόμενος, κάτοικος ή ασθενής σε περιβάλλον υψηλού κινδύνου και σας έχει ζητηθεί από ίδρυμα:
 - υγειονομικής περίθαλψης
 - φροντίδας ηλικιωμένων
 - φροντίδας ατόμων με αναπηρία
 - σωφρονιστικών εγκαταστάσεων
- σάς το ζήτησε ο γιατρός σας.

Εσείς και οι επαφές σας που μένουν στο ίδιο σπίτι πρέπει να απομονωθείτε στο σπίτι

Πρέπει να απομονωθείτε στο σπίτι για 7 ημέρες από την ημερομηνία που κάνατε το τεστ, ακόμη και αν είστε πλήρως εμβολιασμένοι. Αυτοαπομόνωση σημαίνει να μείνετε στο σπίτι ή το χώρο διαμονής σας και να παραμείνετε χωριστά από άλλους. Ανατρέξτε στην [Self-Isolation Guideline \(Κατευθυντήρια Οδηγία Αυτοαπομόνωσης\)](#) για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο αυτοαπομόνωσης και ποια είδη στήριξης έχετε στη διάθεσή σας σε περίπτωση που τα χρειαστείτε.

Πρέπει να πείτε στους ανθρώπους με τους οποίους συγκατοικείτε ότι έχετε COVID-19. Οι επαφές σας που μένουν στο ίδιο σπίτι με εσάς πρέπει επίσης να αυτοαπομονωθούν για 7 ημέρες και να υποβληθούν σε τεστ ταχείας ανίχνευσης

αντιγόνου (RAT) το συντομότερο δυνατό και ξανά την 6η ημέρα (βλ. [Information for people exposed to COVID-19](#) (Πληροφορίες για άτομα που εκτέθηκαν σε COVID-19) και [Get tested for COVID-19](#) (Κάντε τεστ για COVID-19)).

Πείτε στις κοινωνικές επαφές σας ότι έχετε βρεθεί θετικοί

Ένα θετικό αποτέλεσμα σε τεστ COVID-19 σημαίνει ότι μπορεί να έχετε μεταδώσει τον COVID-19 σε άλλους. Μπορεί να ήσασταν μολυσματικοί από δύο ημέρες πριν από την εμφάνιση συμπτωμάτων ή δύο ημέρες πριν από τη λήψη θετικού αποτελέσματος στην εξέταση εάν δεν είχατε συμπτώματα.

Θα πρέπει να πείτε σε οποιεσδήποτε κοινωνικές επαφές με τις οποίες περάσατε χρόνο μαζί ενώ ήσασταν μολυσματικοί ότι έχετε βρεθεί θετικοί. Αυτό περιλαμβάνει φίλους και άλλους ανθρώπους που έχετε συναντήσει κοινωνικά, όπως φίλους με τους οποίους δειπνήσατε, άτομα με τα οποία συναντηθήκατε σε παμπ, κλαμπ ή μια κοινωνική εκδήλωση, φίλους ή συγγενείς που επισκέφτηκαν το σπίτι σας.

Πείτε στις επαφές σας να αξιολογήσουν τον κίνδυνο και τα επόμενα βήματά τους χρησιμοποιώντας τη σελίδα [Information for people exposed to COVID-19](#) (Πληροφορίες για άτομα που εκτέθηκαν σε COVID-19) και να κάνουν ένα τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου.

Ενημερώστε το χώρο εργασίας ή το σχολείο σας ότι έχετε βρεθεί θετικοί

Πρέπει επίσης να ενημερώσετε τον διευθυντή σας στην εργασία σας ή τον διευθυντή του εκπαιδευτικού σας ιδρύματος ή κάποιο αρμόδιο μέλος του

προσωπικού ότι έχετε βρεθεί θετικοί στον COVID-19 εάν βρισκόσασταν επιτόπου ενώ ήσασταν μολυσματικοί.

Ενημερώστε το χώρο εργασίας ή το σχολείο σας για την ημερομηνία που κάνατε τεστ, την ημερομηνία που αρρωστήσατε (εάν έχετε συμπτώματα) και τις ημέρες που βρισκόσασταν στην εργασία σας ή το σχολείο ενώ ήσασταν μολυσματικοί. Θα χρησιμοποιήσουν αυτές τις πληροφορίες για να αξιολογήσουν τον κίνδυνο για τους συναδέλφους σας ή τους σπουδαστές. Ο χώρος εργασίας ή το σχολείο σας μπορεί να τους ενημερώσει ότι έχουν εκτεθεί σε COVID-19 και ποια μέτρα πρέπει να λάβουν.

Μπορείτε να ενημερώσετε τον διευθυντή σας μέσω τηλεφώνου ή μηνύματος SMS ή να ζητήσετε από έναν φίλο σας στη δουλειά να του το πει εκ μέρους σας. Αν έχετε πάει σε ένα εκπαιδευτήριο, μπορείτε να καλέσετε τον κύριο αριθμό τηλεφώνου για τον εκπαιδευτικό χώρο στον οποίο παρευρεθήκατε.

Πότε μπορώ να βγω από την αυτοαπομόνωση;

Πρέπει να αυτοαπομονωθείτε για 7 μέρες από την ημέρα που κάνατε το τεστ. Μπορείτε να βγείτε από την αυτοαπομόνωση μόνο μετά από 7 ημέρες εάν δεν έχετε πονόλαιμο, ρινική καταρροή (συνάχι), βήχα ή δύσπνοια. Θα λάβετε ένα μήνυμα SMS από την NSW Health μετά από 7 ημέρες, αλλά δεν χρειάζεται να περιμένετε αυτό το SMS για να βγείτε από την αυτοαπομόνωση εάν έχουν περάσει 7 ημέρες από τότε που κάνατε το τεστ. Για παράδειγμα, εάν κάνατε τεστ στις 10πμ την Τρίτη, μπορείτε να βγείτε από την απομόνωση στις 10πμ την επόμενη Τρίτη αν δεν έχετε κανένα από αυτά τα

συμπτώματα. Δεν χρειάζεται να κάνετε τεστ πριν βγείτε από την αυτοαπομόνωση στη NNO.

Αν έχετε πονόλαιμο, ρινική καταρροή (συνάχι), βήχα ή δύσπνοια τις τελευταίες 24 ώρες της περιόδου απομόνωσής σας, παραμείνετε σε απομόνωση μέχρι 24 ώρες μετά την παρέλευση των συμπτωμάτων σας. Αν ανησυχείτε, τηλεφωνήστε στον γιατρό (GP) σας. Αν είστε υπό τη φροντίδα μιας κλινικής ομάδας, η ομάδα σας θα σας πει πότε θα βγείτε από την απομόνωση.

Φορέστε μάσκα όταν αλληλεπιδράτε με άλλα άτομα και αποφύγετε τις επισκέψεις σε χώρους υψηλού κινδύνου (ιδρύματα υγειονομικής περίθαλψης, φροντίδας ηλικιωμένων, φροντίδας ατόμων με αναπηρία ή σωφρονιστικά ιδρύματα) για 3 ακόμη ημέρες. Εάν εργάζεστε σε ένα από αυτά τα ιδρύματα, μιλήστε με τον εργοδότη σας πριν επιστρέψετε. Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στη σελίδα [NSW Health Release and recovery from COVID-19 \(Έξοδος από αυτοαπομόνωση και ανάρρωση από COVID-19\)](#).

Πώς να διαχειριστώ ένα παιδί με COVID-19;

Τα περισσότερα παιδιά που είναι θετικά στον COVID-19 μπορούν να τα φροντίζουν με ασφάλεια στο σπίτι τα άτομα που τα φροντίζουν συνήθως στο σπίτι, ακόμη και αν δεν έχουν εμβολιαστεί. Όταν φροντίζετε το παιδί σας με COVID-19 στο σπίτι:

- ντύνετε το παιδί σας με κατάλληλα ρούχα, έτσι ώστε να νιώθει άνετα – να μην ιδρώνει ή να έχει ρίγη
- δίνετε στο παιδί σας να πίνει άφθονα υγρά. Μπορεί να μην αισθάνεται μεγάλη δίψα, γι' αυτό θα χρειαστεί τη βοήθεια και την ενθάρρυνσή σας.
- ενθαρρύνετέ το να ξεκουράζεται και να μην το παρακάνει

- χρησιμοποιήστε παρακεταμόλη (paracetamol) ή ιβουπροφαίνη (ibuprofen), μόνο αν νομίζετε ότι το παιδί σας πονάει ή φαίνεται να το ενοχλεί ο πυρετός. Ακολουθήστε τις οδηγίες στην ετικέτα και μην δίνετε περισσότερο από αυτά τα φάρμακα από όσο συνιστάται σε ένα 24ωρο, καθώς αυτό μπορεί να είναι επιβλαβές για τα παιδιά.
- προσέχετε το παιδί σας μήπως παρουσιάσει ενδείξεις επιδείνωσης της ασθένειάς του.

Παρακολουθείτε την κατάσταση του παιδιού σας και **καλέστε τον οικογενειακό σας γιατρό (GP) ή τη NSW Health COVID-19 Care στη Home Support Line στο 1800 960 933 (8:30πμ έως 8:30μμ) ή την National Coronavirus Helpline στο 1800 020 080 (24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα)** εάν παρατηρήσετε:

- επίμονο πυρετό (>39°C) ο οποίος δεν ανταποκρίνεται σε θεραπεία
- ήπια δύσπνοια
- ότι πίνει λιγότερο από το μισό από αυτό που θα έπινε κανονικά
- ότι τα ούρα του είναι λιγότερα από το ήμισυ του συνηθισμένου όγκου και σκουρόχρωμα
- μέτριας έντασης εμετό ή διάρροια
- ότι δεν μπορεί να σταθεί ή να περπατήσει.

Εάν ανησυχείτε ότι το παιδί σας είναι σοβαρά άρρωστο, έχει δυσκολία στην αναπνοή, είναι σοβαρά αφυδατωμένο ή λιποθυμά, **καλέστε αμέσως τα Τρία Μηδενικά (000) και ενημερώστε τον τηλεφωνητή ότι το παιδί σας έχει COVID-19.**

Εάν χρειάζεστε διερμηνέα, επικοινωνήστε με την **Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS National) στο 131 450**. Αυτή η υπηρεσία είναι δωρεάν και εμπιστευτική.