

Πληροφορίες για άτομα που έχουν εκτεθεί σε COVID-19

Πώς θα ξέρω αν έχω εκτεθεί σε COVID-19;

Ο COVID-19 έχει εξαπλωθεί στην κοινότητα. Ζητάμε από τα άτομα με COVID-19 να πουν στους ανθρώπους με τους οποίους είχαν περάσει μαζί κάποιο χρόνο από τις 2 ημέρες πριν αρχίσουν να έχουν συμπτώματα ή 2 ημέρες πριν βρεθούν θετικοί (όποιο από τα δύο συνέβη πρώτο) ότι έχουν COVID-19.

Εάν σας πει κάποιος ότι έχετε έρθει σε επαφή με ένα άτομο με COVID-19, χρησιμοποιήστε αυτή την οδηγία για να κατανοήσετε τον κίνδυνο που διατρέχετε και τι μπορείτε να κάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας, την οικογένεια και την κοινότητά σας.

Ποιος κινδυνεύει να μολυνθεί;

Ο κίνδυνος μόλυνσης από COVID-19 αυξάνεται:

- ανάλογα με τον χρόνο που έχετε περάσει με κάποιον που έχει COVID-19 και πόσο στενά έχετε αλληλεπιδράσει μαζί του
- όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους (ο κίνδυνος είναι χαμηλότερος εάν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους)
- όταν δεν φοράτε μάσκα (ο κίνδυνος είναι πολύ μικρότερος εάν το άτομο με το οποίο είστε μαζί φοράει επίσης μάσκα).

Ο εμβολιασμός μειώνει τον κίνδυνο μόλυνσης με COVID-19, αλλά αυτή η προστασία μειώνεται με την πάροδο του χρόνου και μπορεί να είναι λιγότερο αποτελεσματική έναντι ορισμένων παραλλαγών του COVID-19, όπως η Όμικρον. Οι ενισχυτικές δόσεις συμβάλλουν σημαντικά στην αύξηση αυτής της προστασίας, συμπεριλαμβανομένης της παραλλαγής Όμικρον. Ο εμβολιασμός είναι επίσης σημαντικός στην προστασία από σοβαρή ασθένεια. Όλοι θα πρέπει να λάβουν την ενισχυτική τους δόση μόλις τη δικαιούνται.

Για να κλείσετε ραντεβού για τον εμβολιασμό σας κατά του COVID-19, επισκεφθείτε το [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Εργαλείο Εύρεσης Κλινικής Εμβολίων COVID-19).

Για πόσο καιρό διατρέχω κίνδυνο;

Αφού εκτεθείτε σε κάποιον με COVID-19 κινδυνεύετε να προσβληθείτε εντός 14 ημερών. Οι περισσότεροι άνθρωποι που αναπτύσσουν COVID-19 προσβάλλονται τις πρώτες 7 ημέρες, επομένως είναι σ' αυτή την περίοδο που βρίσκεστε σε υψηλότερο κίνδυνο. Ωστόσο, περίπου το 25% των περιπτώσεων θα αναπτύξουν COVID-19 μεταξύ της ημέρας 7 και 14.

Τι πρέπει να κάνω αν έχω εκτεθεί σε κάποιον που έχει COVID-19;

Ο κίνδυνος να μολυνθείτε με COVID-19 θα βασίζεται στο είδος της επαφής που είχατε με ένα άτομο που έχει COVID-19. Όταν αναλογίζεστε τις απαιτήσεις για την εξέταση και την απομόνωσή σας, σκεφτείτε τις περιστάσεις σας, συμπεριλαμβανομένου του κινδύνου να μολύνετε ευάλωτα άτομα με τα οποία ζείτε ή εργάζεστε.

Όλοι οι άνθρωποι που εκτίθενται σε κάποιον με COVID-19 πρέπει να παρακολουθούν προσεκτικά για [symptoms](#) (συμπτώματα). Εάν εμφανιστούν συμπτώματα, κάντε αμέσως τεστ. Δείτε τον παρακάτω πίνακα για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το τι να κάνετε στη συνέχεια.

Ποιες είναι οι νομικές μου υποχρεώσεις;

Εάν ζείτε με κάποιον που έχει COVID-19, τότε πρέπει να ακολουθήσετε τις [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Οδηγίες Αυτοαπομόνωσης Υπουργείου Υγείας NNO) και να αυτοαπομονωθείτε για 7 ημέρες. Πρέπει επίσης να ακολουθήσετε τις Οδηγίες Αυτοαπομόνωσης της NSW Health για 7 ημέρες, εάν έχετε ειδοποιηθεί να το κάνετε αυτό από την NSW Health..

Εάν εκτεθήκατε σε κάποιον με COVID-19 που δεν μένει στο ίδιο σπίτι μαζί σας, αξιολογήστε τον κίνδυνο χρησιμοποιώντας τον παρακάτω πίνακα. Εξετάστε τις λεπτομέρειες της επαφής σας με το άτομο που έχει COVID-19 και τις δικές σας προσωπικές περιστάσεις, όπως τον κίνδυνο να μολύνετε τα άτομα με τα οποία ζείτε ή εργάζεστε, ειδικά εάν έχουν παθήσεις που τα καθιστούν πιο ευάλωτα (για παράδειγμα, χρόνια ασθένεια ή χημειοθεραπεία).

Ποια είναι μερικά παραδείγματα έκθεσης χαμηλού και υψηλού κινδύνου;

Χρησιμοποιήστε αυτόν τον πίνακα για να αξιολογήσετε τον κίνδυνο COVID-19 και τι πρέπει να κάνετε, εάν σας πουν ότι είστε επαφή κάποιου με COVID-19.

Οι περιστάσεις σας	Κίνδυνος COVID-19	Τι πρέπει να κάνω;
<p>Ζω στο ίδιο σπίτι με κάποιον που έχει COVID-19. (Είμαι οικιακή επαφή)</p>	<p>Υψηλός</p>	<p>Όλες οι οικιακές επαφές πρέπει να:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ακολουθείτε την κατευθυντήρια οδηγία Αυτοαπομόνωσης και αυτοαπομονωθείτε για 7 ημέρες από τη στιγμή που το πρώτο θετικό άτομο σε COVID στο νοικοκυριό σας έκανε το τεστ. Κάνετε τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου (RAT) το συντομότερο δυνατό και ξανά την Ημέρα 6. Κάνετε ένα επιπλέον RAT εάν αναπτύξετε συμπτώματα. Εάν έχετε συμπτώματα και είστε σε at risk of severe disease* (κίνδυνο σοβαρής νόσου) από COVID-19, κάνετε τεστ PCR, καθώς είναι πιο ακριβές και σημαίνει ότι θα μπορείτε να αξιολογηθείτε για θεραπεία γρηγορότερα. Εάν όλα τα τεστ είναι αρνητικά, μπορείτε να βγείτε από την απομόνωση μετά από 7 ημέρες. Ο κίνδυνος εμφάνισης COVID-19 είναι μεγάλος για 14 ημέρες μετά την έκθεση, επομένως, για 7 ημέρες μετά την έξοδο από την απομόνωση θα πρέπει να: <ul style="list-style-type: none"> αποφεύγετε χώρους υψηλού κινδύνου (υγειονομική περίθαλψη, φροντίδα ηλικιωμένων, φροντίδα ατόμων με αναπηρία, σωφρονιστικά ιδρύματα) φοράτε μάσκα σε μη-οικιστικούς εσωτερικούς χώρους παρακολουθείτε για συμπτώματα και κάνετε αμέσως τεστ PCR εάν αναπτύξετε συμπτώματα αποφεύγετε τους πολυσύχναστους χώρους και εργάζεστε από το σπίτι όπου είναι δυνατόν Δεν χρειάζεται να επαναλάβετε την απομόνωση εάν ένα άλλο άτομο στο νοικοκυριό σας βρεθεί θετικό κατά τις 14 ημέρες μετά τη λήξη της περιόδου απομόνωσής σας Εάν ένα άλλο άτομο στο νοικοκυριό σας βρεθεί θετικό στον COVID-19 αφού περάσουν περισσότερο από 14 ημέρες μετά τη λήξη της περιόδου απομόνωσής σας, θα πρέπει να απομονωθείτε ξανά και να ακολουθήσετε τις οδηγίες για οικιακές επαφές ατόμων με COVID-19. <p>Εάν λάβετε θετικό αποτέλεσμα ανά πάσα στιγμή, θα πρέπει να συνεχίσετε την απομόνωσή σας και να ακολουθήσετε τις οδηγίες Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Θετικό αποτέλεσμα σε τεστ COVID-19 και διαχείριση του COVID-19 με ασφάλεια στο σπίτι). Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο Get tested for COVID-19 (Κάντε τεστ για COVID-19).</p>

Οι περιστάσεις σας	Κίνδυνος COVID-19	Τι πρέπει να κάνω;
<p>Πέρασα πολύ χρόνο με κάποιον που έχει COVID-19 (π.χ. έμεινα όλη τη νύχτα στο σπίτι του ή πέρασα το βράδυ στο εσωτερικό του σπιτιού του) ή είχα αλληλεπιδράσει στενά με κάποιον που έχει COVID-19 και δεν φορούσαμε μάσκες (π.χ. διανύσαμε μια μεγάλη απόσταση μαζί στο ίδιο αυτοκίνητο ή φρόντιζα παιδιά που είναι τώρα θετικά.)</p>	Υψηλός	<p>Η αυτοαπομόνωση για 7 ημέρες από την τελευταία φορά που ήρθατε σε επαφή με το άτομο που έχει COVID-19 είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος προστασίας των άλλων.</p> <p>Κάνετε τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου (RAT) το συντομότερο δυνατό και ξανά την Ημέρα 6. Κάνετε ένα επιπλέον RAT εάν αναπτύξετε συμπτώματα (ή ένα τεστ PCR εάν διατρέχετε κίνδυνο σοβαρής ασθένειας at risk of severe disease*). Εάν όλα τα τεστ είναι αρνητικά, μπορείτε να βγείτε από την απομόνωση μετά από 7 ημέρες. Για 7 ακόμη ημέρες μετά την έξοδό σας από την απομόνωση, μπορείτε να βοηθήσετε στην πρόληψη της εξάπλωσης του COVID-19 ακολουθώντας τις συστάσεις που περιέχονται στο How can we all help slow the spread of COVID-19? (Πώς μπορούμε όλοι να βοηθήσουμε στην επιβράδυνση της εξάπλωσης του COVID-19;)</p> <p>Εάν λάβετε θετικό αποτέλεσμα, πρέπει να απομονωθείτε για 7 ημέρες μετά τη διενέργεια του τεστ που έδειξε θετικό αποτέλεσμα και να ακολουθήσετε τις οδηγίες Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home advice.</p> <p>Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε Get tested for COVID-19.</p>
<p>Πέρασα κάποιο χρόνο με ένα άτομο που έχει COVID-19 (π.χ. δειπνήσαμε μαζί ή συναντηθήκαμε σε παμπ, κλαμπ ή άλλη κοινωνική εκδήλωση.)</p>	Μέτριος	<p>Συνιστάται να κάνετε ένα τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου το συντομότερο δυνατό και να ακολουθήσετε τις συμβουλές για τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου Getting tested for COVID-19 factsheet (Φυλλάδιο υποβολής σε τεστ για COVID-19).</p> <p>Εάν το τεστ σας είναι αρνητικό και δεν έχετε συμπτώματα, δεν χρειάζεται να απομονωθείτε. Θα πρέπει να κάνετε ένα δεύτερο τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου την Ημέρα 6. Επίσης, κάντε αμέσως τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου εάν εμφανιστούν συμπτώματα (ή τεστ PCR εάν διατρέχετε κίνδυνο σοβαρής ασθένειας at risk of severe disease*).</p>
<p>Είχα σύντομη ή εξ αποστάσεως επαφή με ένα άτομο με COVID-19 (π.χ. του άφησα κάποια ψώνια ή πήγαμε για μια βόλτα σε εξωτερικό χώρο) ή έλαβα μια ειδοποίηση κρούσματος στην εφαρμογή Service NSW App.</p>	Χαμηλός	<p>Παρακολουθείτε για συμπτώματα.</p> <p>Εάν εμφανιστούν συμπτώματα, κάντε αμέσως τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου (RAT). Εάν το RAT σας είναι αρνητικό, αυτοαπομονωθείτε και κάντε άλλο ένα RAT σε 24 ώρες ή κάντε τεστ PCR και αυτοαπομονωθείτε ενώ περιμένετε το αποτέλεσμα σας. Εάν το δεύτερο τεστ είναι αρνητικό, παραμείνετε σε απομόνωση μέχρι να φύγουν τα συμπτώματά σας. Εάν έχετε θετικό αποτέλεσμα, θα πρέπει να συνεχίσετε την απομόνωσή σας και να ακολουθήσετε τις οδηγίες Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Εάν έχετε συμπτώματα και διατρέχετε κίνδυνο σοβαρής ασθένειας at risk of severe disease*, κάντε τεστ PCR.</p>

* Τα άτομα που θεωρούνται ότι διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο σοβαρής ασθένειας περιλαμβάνουν έγκυες γυναίκες, Αβορίγινες και Ιθαγενείς των Νήσων Torres Strait (ιδιαίτερα άτομα με υποκείμενες παθήσεις), άτομα από Νήσους του Ειρηνικού, ανεμβολίαστα άτομα (16 ετών και άνω) και άτομα που είναι ανοσοκατεσταλμένα.

Εάν πρέπει να κάνετε τεστ και δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου, μπορείτε να κάνετε τεστ σε [testing clinic](#) (κλινική εξέτασης). Για πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με την έκθεση στον ιό στον χώρο εργασίας ανατρέξτε στο [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Κυβέρνηση NNO - Καθοδήγηση για επιχειρήσεις με εργαζόμενο που βρέθηκε θετικός στον COVID-19).

Πώς μπορούμε όλοι να βοηθήσουμε στην επιβράδυνση της εξάπλωσης του COVID-19;

Υπάρχουν απλά μέτρα που μπορούμε όλοι να λάβουμε για να επιβραδύνουμε την εξάπλωση του COVID-19.

- Μην πηγαίνετε πουθενά αν είστε άρρωστοι. Κάνετε αμέσως τεστ και απομονωθείτε μέχρι να λάβετε ένα αρνητικό αποτέλεσμα.
- Εάν είστε στην κατηγορία μέτριου ή υψηλού κινδύνου έκθεσης, μην επισκέπτεστε χώρους υψηλού κινδύνου (υγειονομική περίθαλψη, φροντίδα ηλικιωμένων, φροντίδα ατόμων με αναπηρία, σωφρονιστικά ιδρύματα). Εάν είστε στην κατηγορία χαμηλού κινδύνου έκθεσης και πρέπει να επισκεφθείτε έναν από αυτούς τους χώρους, σας ενθαρρύνουμε να κάνετε τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου λίγο νωρίτερα και να φορέσετε μάσκα κατά την επίσκεψή σας.
- Μένετε 1,5 μέτρο μακριά από άλλους ανθρώπους όπου είναι δυνατόν και αποφεύγετε τα πλήθη
- Φοράτε μάσκα
- Καθαρίζετε τα χέρια σας τακτικά με απολυμαντικό χεριών ή σαπούνι και τρεχούμενο νερό για 20 δευτερόλεπτα
- Πραγματοποιείτε κοινωνικές συγκεντρώσεις σε εξωτερικούς χώρους, με περιορισμένο αριθμό ατόμων
- Δηλώνετε την είσοδό σας (check-in) χρησιμοποιώντας κωδικούς QR σε χώρους όπου αυτοί είναι διαθέσιμοι.

Πού μπορώ να βρω συμβουλές σχετικά με τα διαθέσιμα είδη υποστήριξης ενώ βρίσκομαι σε αυτοαπομόνωση;

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα διαθέσιμα είδη στήριξης, ανατρέξτε στην [Self-Isolation Guideline](#) (Κατευθυντήρια Οδηγία Αυτοαπομόνωσης).

Βοήθεια στη γλώσσα σας

Εάν χρειάζεστε υπηρεσίες μετάφρασης ή διερμηνείας, τηλεφωνήστε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τον Κορωνοϊό στο 1800 020 080 (και διαλέξτε την επιλογή 8). Αυτή η υπηρεσία είναι δωρεάν και εμπιστευτική.