

COVID-19

Αλλαγή στην αυτοαπομόνωση



Δεν χρειάζεται να αυτοαπομονωθείτε εάν είστε θετικοί στον COVID-19, αλλά συνιστάται να παραμείνετε στο σπίτι μέχρι να υποχωρήσουν τα οξέα συμπτώματά σας (ρινική καταρροή (συνάχι), πονόλαιμος, βήχας και πυρετός).

Εάν πρέπει να φύγετε από το σπίτι:

- φοράτε μάσκα σε εσωτερικούς χώρους και στα μέσα μαζικής μεταφοράς
- αποφεύγετε τις μεγάλες συγκεντρώσεις και τους πολυσύχναστους εσωτερικούς χώρους
- μην επισκέπτεστε άτομα που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο σοβαρής ασθένειας, οποιονδήποτε βρίσκεται σε νοσοκομείο ή σε ίδρυμα φροντίδας ηλικιωμένων ή ατόμων με αναπηρία για τουλάχιστον 7 ημέρες
- συζητήστε με τον εργοδότη σας σχετικά με το πότε πρέπει να επιστρέψετε στον χώρο εργασίας σας.

Εάν έχετε [συμπτώματα](#) κρυολογήματος ή γρίπης, μείνετε σπίτι και [κάντε τεστ](#). Εάν δικαιούστε [αντικατάσταση φάρμακα](#) κατά του COVID-19, είναι σημαντικό να υποβληθείτε σε τεστ μόλις αναπτύξετε συμπτώματα. Ακόμα κι αν έχετε αρνητικό αποτέλεσμα σε τεστ COVID-19, μείνετε σπίτι ενόσω δεν είστε καλά, ώστε να μην μολύνετε τα αγαπημένα σας πρόσωπα και την κοινότητά σας.

Παρόλο που δεν είναι πλέον υποχρεωτικό να καταχωρήσετε ένα θετικό τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου, η NSW Health (Υπουργείο Υγείας NNO) ζητά από τους ανθρώπους να καταχωρήσουν τα αποτελέσματά τους στη Service NSW, καθώς η καταχώρηση μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε πρόσβαση σε υγειονομική και άλλη στήριξη.

Εάν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες για την υγεία και χρειάζεστε γλωσσική υποστήριξη, τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS) στο 131450 και ζητήστε την Healthdirect στο 1800 022 222.

