

9 Σεπτεμβρίου 2022

Από την Παρασκευή 9 Σεπτεμβρίου, οι κανόνες αυτοαπομόνωσης COVID-19 θα αλλάξουν.

Εάν διαγνωστείτε θετικοί στον COVID-19, πρέπει:

1. **Να καταχωρίσετε το τεστ σας ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου στον ιστότοπο της Service NSW.** Εάν δεν μπορείτε να κάνετε την καταχώριση ηλεκτρονικά, καλέστε την Service NSW στο 13 77 88. Εάν βγήκατε θετικοί σε PCR, δεν χρειάζεται να καταχωρίσετε το αποτέλεσμα σας.
2. **Να αυτοαπομονωθείτε αμέσως για 5 ημέρες από την ημέρα που κάνατε το τεστ σας.** Εάν συνεχίσετε να έχετε οξεία συμπτώματα, όπως πονόλαιμο, ρινική καταρροή (συνάχι), βήχα ή δύσπνοια, παραμείνετε σε απομόνωση για 7 ημέρες από την ημέρα που κάνατε το τεστ.
3. **Να μην εισέρχεστε σε χώρους υψηλού κινδύνου για 7 ημέρες από την ημέρα που κάνατε το τεστ.** Σ' αυτούς περιλαμβάνονται ιδρύματα υγειονομικής περίθαλψης, φροντίδας ηλικιωμένων και φροντίδας ατόμων με αναπηρία.
4. **Να το πείτε στους ανθρώπους με τους οποίους συγκατοικείτε και να αυτοαπομονωθείτε μακριά τους.** Οι οικιακές επαφές σας πρέπει να ακολουθούν τις συμβουλές στις [NSW Health Household and Close Contact Guidelines \(Κατευθυντήριες Οδηγίες για Οικιακές και Στενές Επαφές του NSW Health\)](#) για 7 ημέρες αφότου βγήκατε θετικοί.
5. **Να ενημερώσετε τα άτομα με τα οποία περάσατε μαζί κάποιο χρόνο** δύο ημέρες πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων σας ή δύο ημέρες πριν βγείτε θετικοί στο τεστ (όποιο από τα δύο συνέβη πρώτο). Σ' αυτούς περιλαμβάνονται η οικογένεια και οι φίλοι σας, οι συνάδελφοι στην εργασία σας και στο σχολείο. Αυτά τα άτομα θα πρέπει να ακολουθούν τις πληροφορίες στο [information for people exposed to COVID-19 fact sheet \(ενημερωτικό φυλλάδιο για άτομα που έχουν εκτεθεί στον COVID-19\)](#).

Μπορείτε να μεταδώσετε τη νόσο COVID-19 σε άλλα άτομα για έως και 10 ημέρες αφότου βρεθείτε θετικοί στο τεστ.

Για να προστατεύσετε τους ανθρώπους γύρω σας, σας συνιστούμε να κάνετε τα εξής για 10 ημέρες από την ημέρα που κάνατε το τεστ:

- Να φοράτε μάσκα όταν βρίσκεστε σε εσωτερικό χώρο που δεν είναι το δικό σας σπίτι.
- Να μην πηγαίνετε σε ιδρύματα υγειονομικής περίθαλψης, φροντίδας ηλικιωμένων και ατόμων με αναπηρία και σε σωφρονιστικά ιδρύματα, εκτός εάν χρειάζεστε επείγουσα ιατρική περίθαλψη.
- Να αποφεύγετε την επαφή με άτομα που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να αρρωστήσουν σοβαρά. Σ' αυτά περιλαμβάνονται άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω, έγκυες γυναίκες και άτομα που είναι ανοσοκατεσταλμένα.
- Να αποφεύγετε τις μεγάλες συναθροίσεις ή την πολυκοσμία σε εσωτερικούς χώρους.
- Να κάνετε ένα τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου εάν πρόκειται να πάτε σε μια συγκέντρωση σε κλειστό χώρο με άτομα με τα οποία δεν συγκατοικείτε. Μην πάτε στη συγκέντρωση εάν το αποτέλεσμα του τεστ σας είναι θετικό.
- Να μιλήσετε με τον εργοδότη σας πριν επιστρέψετε στην εργασία σας.
- Να εργάζεστε ή να συνεχίζετε την εκπαίδευσή σας από το σπίτι.

Παρακολουθείτε τα συμπτώματά σας. Εάν ανησυχείτε, θα πρέπει να τηλεφωνήσετε στον γιατρό σας (GP), στη NSW Health Flu and COVID-19 Care at Home Support Line (Γραμμή Υποστήριξης Φροντίδας στο Σπίτι για Γρίπη και COVID-19 της NSW Health) στο 1800 960 933 ή την National Coronavirus Helpline στο 1800 020 080.

Για βοήθεια στη γλώσσα σας, καλέστε την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (TIS National) στο 13 14 50.

Εάν τα συμπτώματα καταστούν σοβαρά καλέστε αμέσως τα Τρία Μηδενικά (000). Μερικοί άνθρωποι με υψηλότερο κίνδυνο σοβαρής ασθένειας μπορεί να είναι [eligible for antivirals \(δικαιούχοι για αντιικά\)](#).