



## Επιβράδυνση της εξάπλωσης του COVID-19

Το κοινό, οι εργοδότες και οι οργανώσεις μπορούν να βοηθήσουν στον περιορισμό της εξάπλωσης του κορωνοϊού (COVID-19) και στην προστασία των πιο ευάλωτων ατόμων στην κοινότητα.

Κάθε άτομο ενθαρρύνεται να δράσει ΤΩΡΑ για να μειωθεί η εξάπλωση του ιού και ο κίνδυνος λοίμωξης. Η άσκηση καλής υγιεινής και η κοινωνική απόσταση είναι δύο σημαντικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε.

Κοινωνική απόσταση σημαίνει να αποφεύγετε τη στενή επαφή με άλλους ανθρώπους. Αν και δεν είναι πάντα δυνατό, προσπαθείτε να κρατάτε 1,5 μέτρο απόσταση από άλλους ανθρώπους.

### Συμβουλές για το κοινό

- Όλοι οι ταξιδιώτες από το εξωτερικό πρέπει να αυτοαπομονώνονται για 14 ημέρες όταν επιστρέφουν στην Αυστραλία, ακόμη και αν δεν έχετε συμπτώματα.
- Ασκείτε καλή υγιεινή – να πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα, να αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας, να βήχετε ή να φτερνίζετε στον αγκώνα σας ή σε ένα χαρτομάντιλο – και μετά να πετάτε το χαρτομάντιλο στα σκουπίδια. Απολυμαίνετε τακτικά τις επιφάνειες που αγγίζουν συχνά οι άνθρωποι.
- Μείνετε σπίτι αν δεν είστε καλά και μην επισκέπτεστε ευάλωτα άτομα σε νοσοκομεία, γηροκομεία, ή άτομα με καρδιακή, πνευμονική ή νεφρική πάθηση, ή διαβήτη.
- Αν το παιδί σας/νεαρό άτομο είναι άρρωστο, μην το στέλνετε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό έως ότου υποχωρήσουν τα συμπτώματα.
- Κάντε προγραμματισμό για την πιθανότητα το παιδί σας/νεαρό άτομο να μην πηγαίνει στον παιδικό σταθμό ή στο σχολείο σε περίπτωση που κλείσει στο μέλλον. Ελέγχετε τακτικά τις ιστοσελίδες [The Department of Education](#) και [Catholic Schools NSW](#) για ενημερώσεις.
- Υποστηρίξτε άλλα μέλη της κοινότητας έχοντας στο νου σας τους φίλους και την οικογένεια.
- Βγαίνετε στο διαδίκτυο, όχι στο πλήθος – αποφεύγετε τις συγκεντρώσεις και παραμένετε συνδεδεμένοι με την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Σταματήστε τις χειραψίες, το αγκάλιασμα ή τα φιλιά ως χαιρετισμό.
- Επανεξετάστε τυχόν σχέδια για ταξίδια στο εξωτερικό και σε άλλη πολιτεία.
- Μιλήστε με το γιατρό και το φαρμακοποιό σας για να προμηθευτείτε μια εφεδρική ποσότητα από τα φάρμακα που παίρνετε τακτικά εσείς και η οικογένειά σας.
- Παραμένετε ενήμεροι: καθώς αλλάζει γρήγορα η κατάσταση, ελέγχετε τακτικά τις ακόλουθες ιστοσελίδες για ενημερώσεις, [NSW Health COVID-19 website](#) και [NSW Health Facebook page](#).

### Συμβουλές για εργοδότες και παρόχους υπηρεσιών

- Ενθαρρύνετε ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας/μάθησης και ενθαρρύνετε τα μέλη του προσωπικού να παραμένουν στο σπίτι αν είναι άρρωστα.
- Ενθαρρύνετε το προσωπικό να αναβάλλει ή να ακυρώνει μη επείγοντα ταξίδια.
- Διασφαλίστε υψηλό επίπεδο τακτικού καθαρισμού.
- Αγοράστε είδη υγιεινής (π.χ. απολυμαντικά χεριών με αλκοόλ) και διαθέστε τα στις εισόδους κτιρίων και σε κοινόχρηστους χώρους. Ενθαρρύνετε το συχνό πλύσιμο των χεριών και τη χρήση απολυμαντικών για τα χέρια.



- Προσαρμόστε δραστηριότητες/υπηρεσίες για προώθηση της κοινωνικής απόστασης – διασφαλίζετε την ασφαλή απόσταση μεταξύ των πελατών, αποφεύγετε τις ουρές και τους κλειστούς χώρους.
- Αποφεύγετε τις πολυπληθείς συνεδριάσεις σε εσωτερικούς χώρους και αίθουσες συνεστίασης και χρησιμοποιείτε εξωτερικούς χώρους αν είναι δυνατόν.
- Λαμβάνετε υπόψη σας τις ανάγκες των ηλικιωμένων, των ατόμων με αναπηρίες, και άλλων που αντιμετωπίζουν προβλήματα πρόσβασης και λειτουργικές ανάγκες.
- Παραμένετε ενήμεροι: ανατρέξτε στο [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces](#).

## Ποιος θα πρέπει να ελέγχεται;

- Κάθε άτομο με κρυολόγημα ή συμπτώματα όπως αυτά της γρίπης, το οποίο έχει επιστρέψει από το εξωτερικό ή έχει έρθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19, πρέπει να εξετάζεται. Εάν έχετε συμπτώματα, τηλεφωνήστε στον οικογενειακό σας γιατρό πριν πάτε, για να εξασφαλιστεί ότι μπορούν να γίνουν οι κατάλληλες διευθετήσεις.

## Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)