

Ενημερωτικό Δελτίο

Οδηγίες σχετικά με την απομόνωση στο σπίτι για άτομα που έχει επιβεβαιωθεί ότι έχουν λοίμωξη COVID-19 (Κορωνοϊός)

Μερικοί άνθρωποι για τους οποίους έχει γίνει διάγνωση για μόλυνση από το νέο κορωνοϊό (COVID-19) θα πρέπει να περιθάλπονται στο νοσοκομείο, ενώ οι περισσότεροι άνθρωποι που είναι λιγότερο άσχημα μπορούν να αντιμετωπίζονται σε απομόνωση στο σπίτι. Εάν είστε άτομο που έχει διαγνωστεί με COVID-19 και η περίπτωση σας αντιμετωπίζεται στο σπίτι, πρέπει να θέσετε τον εαυτό σας σε απομόνωση και να ακολουθείτε αυτές τις συμβουλές μέχρις ότου ο γιατρός σας ή η μονάδα δημόσιας υγείας να σας συμβουλευτεί ότι δεν χρειάζεται πλέον να είστε απομονωμένοι.

Τελευταία ενημέρωση: 2 Απριλίου 2020

Παρακολουθείτε τα συμπτώματα

Αν τα συμπτώματά σας καταστούν σοβαρά (π.χ. δύσπνοια κατά την ανάπαυση ή δυσκολία στην αναπνοή), πρέπει να καλέσετε το 000. Πείτε στο προσωπικό του ασθενοφόρου πως έχει επιβεβαιωθεί ότι έχετε COVID-19 (Κορωνοϊός). Αν τα συμπτώματά σας χειροτερεύουν, αλλά δεν είναι σοβαρά, επικοινωνήστε με το γιατρό σας ή τη μονάδα δημόσιας υγείας.

Μπορώ να πάω στη δουλειά ή στο σχολείο; Μπορώ να δέχομαι επισκέπτες;

Όχι. Η απομόνωση στο σπίτι σημαίνει ότι πρέπει να μείνετε στο σπίτι σας ή στο ξενοδοχείο και να περιορίσετε τις κανονικές σας δραστηριότητες.

Δεν μπορείτε να πάτε στη δουλειά, στο σχολείο, στο σταθμό παιδικής φροντίδας, στο πανεπιστήμιο, σε εγκαταστάσεις αναψυχής ή σε δημόσιους χώρους ή να πάτε για ψώνια.

Δεν πρέπει να επιτρέπετε σε άτομα που δεν έχουν ουσιώδη ανάγκη να βρίσκονται στο σπίτι σας να σας επισκέπτονται ενώ είστε σε απομόνωση.

Σημείωση: Μπορείτε να φύγετε από το σπίτι σας για να ζητήσετε ιατρική περίθαλψη ή λόγω έκτακτης ανάγκης.

Μπορώ να πάω στον κήπο ή να πάω για μια βόλτα;

Μπορείτε, αν έχετε, να πάτε στον ιδιωτικό σας κήπο ή στην αυλή σας ή στο ιδιωτικό σας μπαλκόνι.

Δεν μπορείτε να φύγετε από το σπίτι σας εκτός εάν πρόκειται να ζητήσετε ιατρική περίθαλψη ή λόγω έκτακτης ανάγκης.

Μένετε χωριστά από άλλα άτομα στο σπίτι

Αν μένετε στο σπίτι με άλλους, όσο το δυνατόν περισσότερο, πρέπει:

- να παραμένετε χωριστά από τους άλλους
- να φοράτε χειρουργική μάσκα όταν βρίσκεστε στο ίδιο δωμάτιο με ένα άλλο άτομο
- να χρησιμοποιείτε ξεχωριστό μπάνιο, αν υπάρχει.
- να αποφεύγετε τους κοινόχρηστους χώρους και να φοράτε χειρουργική μάσκα όταν μετακινείστε σε αυτούς τους χώρους.
- Βεβαιωθείτε ότι δεν μένετε στο ίδιο δωμάτιο με άτομα που κινδυνεύουν από σοβαρές ασθένειες, όπως οι ηλικιωμένοι και όσοι έχουν καρδιακές, πνευμονικές ή νεφρικές παθήσεις, και διαβήτη. Οι άνθρωποι που δεν έχουν ουσιαστική ανάγκη να βρίσκονται στο σπίτι δεν θα πρέπει να κάνουν επισκέψεις ενώ είστε σε απομόνωση.

Φοράτε χειρουργική μάσκα

Θα πρέπει να φοράτε χειρουργική μάσκα όταν βρίσκεστε στο ίδιο δωμάτιο με άλλους ανθρώπους (ακόμα και αν είναι και αυτοί σε απομόνωση) και όταν επισκέπτεστε πάροχο υγειονομικής περίθαλψης.

Βεβαιωθείτε ότι η χειρουργική σας μάσκα καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας ανά πάσα στιγμή και αποφεύγετε να αγγίζετε άσκοπα τη μάσκα σας.

Καλύψτε το βήχα και το φτέρνισμα

Θα πρέπει να καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με ένα χαρτομάντηλο όταν βήχετε ή φτερνίζετε, ή να βήχετε ή να φτερνίζετε καλύπτοντας το στόμα ή τη μύτη με το μανίκι ή τον αγκώνα σας. Τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα πρέπει να τοποθετούνται σε κάδο σκουπιδιών και τα χέρια να πλένονται αμέσως με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

Πλένετε τα χέρια σας

Πρέπει να πλένετε καλά και συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε ένα απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ, αν τα χέρια σας δεν είναι εμφανώς λερωμένα. Βεβαιωθείτε ότι πλένετε τα χέρια σας ή χρησιμοποιείτε ένα απολυμαντικό για τα χέρια:

- πριν εισέλθετε σε ένα χώρο όπου υπάρχουν άλλοι άνθρωποι
- πριν αγγίξετε πράγματα που χρησιμοποιούνται από άλλους ανθρώπους
- μετά τη χρήση του μπάνιου
- μετά το βήξιμο ή το φτέρνισμα
- πριν φορέσετε, και αφού αφαιρέσετε, γάντια και μάσκες

Αποφεύγετε την χρήση οικιακών ειδών με άλλους

Δεν πρέπει να μοιράζεστε πιάτα, ποτήρια, φλιτζάνια, μαγειρικά σκεύη, πετσέτες, κλινοσκεπάσματα ή άλλα αντικείμενα με άλλα άτομα στο σπίτι σας. Αφού χρησιμοποιήσετε αυτά τα αντικείμενα, πρέπει να τα πλύνετε καλά με σαπούνι και νερό ή να χρησιμοποιήσετε πλυντήριο πιάτων ή ρούχων.

Βήματα πρόληψης για τους φροντιστές και τα μέλη του νοικοκυριού επιβεβαιωμένων κρουσμάτων

Στο σπίτι πρέπει να βρίσκονται μόνο άνθρωποι που είναι απαραίτητοι για την παροχή φροντίδας στο άτομο που βρίσκεται σε απομόνωση και εκείνοι που δεν μπορούν να βρουν εναλλακτική στέγαση.

Οι φροντιστές και τα μέλη του νοικοκυριού πρέπει να ακολουθούν τις παρακάτω συμβουλές για να μειώσουν τον κίνδυνο μόλυνσης.

Παρακολουθείτε τα συμπτώματα

Αν είστε φροντιστής ή μέλος του νοικοκυριού και αναπτύξετε πυρετό, βήχα, πονόλαιμο ή δύσπνοια, τηλεφωνήστε στο γιατρό σας (GP) ή το τμήμα επειγόντων περιστατικών, εκτός αν πρόκειται για ιατρική έκτακτη ανάγκη (οπότε πρέπει να καλέσετε το 000). Πείτε στο γιατρό σας (GP) ή στο τμήμα επειγόντων περιστατικών ότι φροντίζετε ένα άτομο που είναι επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19. Χρησιμοποιείτε χειρουργική μάσκα όταν είναι παρόντες άλλοι άνθρωποι ή όταν λαμβάνετε ιατρική περίθαλψη.

Πλένετε τα χέρια σας

Πλένετε τα χέρια σας συχνά και σχολαστικά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα απολυμαντικό χεριών με βάση το αλκοόλ, αν τα χέρια σας δεν είναι εμφανώς λερωμένα. Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας με άπλυτα χέρια. Πάντοτε να πλένετε τα χέρια σας πριν φορέσετε και αφού αφαιρέσετε γάντια και μάσκες.

Φοράτε χειρουργική μάσκα

Φοράτε χειρουργική μάσκα και γάντια μιας χρήσης όταν είστε στο ίδιο δωμάτιο με το άτομο που έχει επιβεβαιωμένη μόλυνση, ή όταν αγγίζετε ή έχετε επαφή με το αίμα, τα σωματικά υγρά ή/και τις εκκρίσεις του ατόμου, όπως είναι ο ιδρώτας, το σάλιο, τα πτύελα, η ρινική βλέννα, ο εμετός, τα ούρα ή η διάρροια.

- Βεβαιωθείτε ότι η μάσκα καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας ανά πάσα στιγμή
- Πετάτε τις χειρουργικές μάσκες μιας χρήσης και τα γάντια μιας χρήσης μετά τη χρήση
- Πλύνετε τα χέρια σας αμέσως μετά την αφαίρεση της χειρουργικής μάσκας και των γαντιών.

Καθαρίζετε τις οικιακές επιφάνειες

Καθαρίζετε όλες τις επιφάνειες που αγγίζουμε συχνά, όπως πάγκους, τραπέζια, πόμολα, εγκαταστάσεις και αξεσουάρ μπάνιου, τουαλέτες, τηλέφωνα, πληκτρολόγια, ταμπλέτες και κομοδίνα, τουλάχιστον μία φορά την ημέρα με γάντια μιας χρήσης. Επίσης, καθαρίζετε τις επιφάνειες που μπορεί πάνω τους να έχουν αίμα, σωματικά υγρά ή/και εκκρίσεις ή απεκκρίματα.

- Διαβάζετε τις ετικέτες των προϊόντων καθαρισμού και ακολουθείτε τις συστάσεις στις ετικέτες των προϊόντων. Οι ετικέτες περιέχουν οδηγίες για την ασφαλή και αποτελεσματική χρήση του προϊόντος καθαρισμού, συμπεριλαμβανομένων των προφυλάξεων που πρέπει να λάβετε κατά την χρήση του προϊόντος, όπως χρήση γαντιών ή ποδιάς και διασφάλιση ότι οι χώροι αερίζονται καλά κατά τη χρήση του προϊόντος.
- Χρησιμοποιείτε οικιακό απολυμαντικό ή αραιωμένο διάλυμα λευκαντικών (χλωρίνη) σε σκληρές επιφάνειες. Για να κάνετε ένα λευκαντικό διάλυμα στο σπίτι, προσθέστε 1 κουταλιά της σούπας λευκαντικό σε 4 φλιτζάνια νερό.
- Φοράτε χειρουργική μάσκα και γάντια μιας χρήσης όταν χειρίζεστε λερωμένα αντικείμενα. Πλύνετε τα χέρια σας αμέσως μετά την αφαίρεση γαντιών και μάσκας.
- Πλένετε τα ρούχα σχολαστικά.
- Αφαιρείτε αμέσως και πλένετε τα ρούχα ή τα κλινοσκεπάσματα που έχουν αίμα, σωματικά υγρά ή/και εκκρίσεις ή απεκκρίματα.
- Διαβάζετε και ακολουθείτε τις οδηγίες στις ετικέτες των ειδών ή ρούχων για πλύση και του απορρυπαντικού. Γενικά, πλένετε και στεγνώνετε στις πιο θερμές θερμοκρασίες που συνιστώνται στην ετικέτα του ρουχισμού.
- Τα πιάτα πρέπει να πλένονται σε πλυντήριο πιάτων όπου είναι δυνατόν.

Απόρριψη μολυσμένων αντικειμένων

Τοποθετήστε όλα τα χρησιμοποιημένα γάντια μιας χρήσης, χειρουργικές μάσκες και άλλα μολυσμένα αντικείμενα σε ένα δοχείο απορριμμάτων που έχετε ήδη καλύψει εσωτερικά με πλαστική σακούλα, πριν τα πετάξετε μαζί με άλλα οικιακά σκουπίδια. Πλύνετε τα χέρια σας αμέσως μετά το χειρισμό αυτών των αντικειμένων.

Συμβουλές για εσάς και την οικογένειά σας για να βοηθήσετε στην αντιμετώπιση της απομόνωσης στο σπίτι

Η απομόνωση στο σπίτι μπορεί να προκαλεί φόβο, ιδιαίτερα για μικρά παιδιά. Συστήνουμε μερικές συμβουλές για την αντιμετώπιση της κατάστασης:

- Μιλήστε με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας για τον COVID-19 για να μειώσετε το άγχος. Μπορείτε να βρείτε ακριβείς και επικαιροποιημένες πληροφορίες στην ιστοσελίδα [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/advice-for-confirmed.aspx)
- Καθησυχάζετε τα μικρά παιδιά χρησιμοποιώντας γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία τους.

- Τηρείτε μια κανονική καθημερινή ρουτίνα όσο το δυνατόν περισσότερο.
 - Διευθετήστε με τον εργοδότη σας να εργάζεστε από το σπίτι, αν είναι δυνατόν.
 - Ζητήστε από το σχολείο του παιδιού σας να παρέχει σχολικές εργασίες, φυλλάδια με ασκήσεις και κατ' οίκον εργασία ταχυδρομικώς ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.
- Σκεφτείτε πώς αντιμετωπίσατε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν και καθησυχάστε τον εαυτό σας ότι θα τα καταφέρετε και σ' αυτήν την περίπτωση. Να θυμάστε ότι η απομόνωση δεν θα διαρκέσει για πάντα.
- Διατηρείτε επαφή με τα μέλη της οικογένειας και τους φίλους σας μέσω τηλεφώνου, email ή μέσω κοινωνικής δικτύωσης.
- Να ασκείστε τακτικά στο σπίτι. Οι επιλογές θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν DVD με ασκήσεις, χορό, ασκήσεις δαπέδου, γιόγκα, περπάτημα γύρω στην αυλή ή χρήση εξοπλισμού άσκησης στο σπίτι, όπως ένα στατικό ποδήλατο, αν το έχετε. Η άσκηση είναι μια αποδεδειγμένη θεραπεία για το στρες και την κατάθλιψη.
- Ζητήστε από την οικογένεια, τους φίλους ή άλλα μέλη του νοικοκυριού σας να παραλάβουν τα τρόφιμα και τα φάρμακά σας. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, μπορείτε να παραγγείλετε είδη παντοπωλείου και φάρμακα (συμπεριλαμβανομένων των συνταγογραφούμενων φαρμάκων) μέσω διαδικτύου ή τηλεφωνικά.
- Αντιμετωπίστε την απομόνωση ως μια ευκαιρία να κάνετε πράγματα για τα οποία δεν βρίσκετε συνήθως χρόνο, όπως επιτραπέζια παιχνίδια, χειροτεχνία, ζωγραφική και ανάγνωση.

Χρειάζεται να κάνω τεστ πριν φύγω από την απομόνωση;

Αν παραμείνετε καλά μετά από 14 ημέρες, δεν χρειάζεται να κάνετε οποιοδήποτε τεστ προτού φύγετε από την απομόνωση.

Εάν εμφανίσετε οποιαδήποτε αναπνευστικά συμπτώματα ή πυρετό κατά τη διάρκεια της απομόνωσης, επικοινωνήστε με το γιατρό σας ή την τοπική μονάδα δημόσιας υγείας στο 1300 066 055 για να γίνει αξιολόγηση της κατάστασής σας και να κάνετε τεστ για COVID-19.

Ακόμη και αν το τεστ είναι αρνητικό, θα πρέπει να παραμείνετε απομονωμένοι μέχρι να συμπληρωθεί η αρχική 14ήμερη περίοδος απομόνωσης.

Εξακολουθείτε να έχετε ερωτήσεις ή χρειάζεστε υποστήριξη ενώ είστε σε απομόνωση;

- **[Lifeline Australia: 13 11 14](#)**

Μια υπηρεσία υποστήριξης κρίσεων που παρέχει ανά πάσα στιγμή βραχυπρόθεσμη υποστήριξη σε άτομα που δυσκολεύονται να τα βγάλουν πέρα ή να παραμείνουν ασφαλείς.

- **[Kids Helpline: 1800 551800](#)**

Μια 24ωρη δωρεάν, αυστηρά προσωπική και εμπιστευτική τηλεφωνική και διαδικτυακή συμβουλευτική υπηρεσία για νεαρά άτομα ηλικίας 5 έως 25 ετών.

- **[NSW Mental Health Line: 1800 011 511](#)**

Τηλεφωνική υπηρεσία κρίσεων ψυχικής υγείας στη ΝΝΟ.

- Καλέστε την γραμμή **[National Coronavirus Health Information line](#)** (Εθνική Γραμμή Πληροφοριών Υγείας για τον Κορωνοϊό) στον αριθμό: **1800 020 080**

Για περισσότερες πληροφορίες

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα **[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)**.