



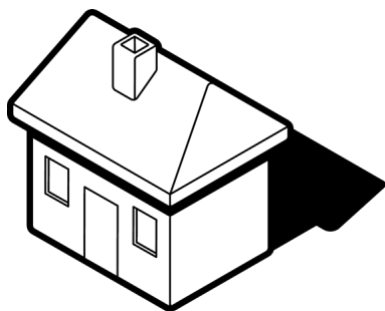
# Τι πρέπει να κάνετε εάν η εξέτασή σας για τον κορονοϊό (coronavirus (COVID-19)) είναι θετική

## Ελληνικά

### Η εξέτασή σας για τον κορονοϊό (coronavirus) (COVID-19) είναι θετική

Πρέπει να απομονωθείτε, έως ότου σας ειδοποιήσει το Department of Health and Human Services (DHHS), ότι είναι ασφαλές να διακόψετε την απομόνωση. Απαιτείται από τον νόμο να ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με την γραμμή βοήθειας για τον κορονοϊό (coronavirus hotline) στο **1800 675 398** (24 ώρες, 7 ημέρες την εβδομάδα). Αν χρειάζεστε διερμηνέα, παρακαλείστε να καλέσετε το **131 450**.



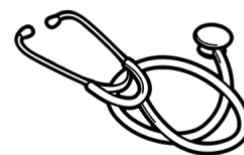
**Πρέπει να μείνετε σπίτι**



**Πλένετε τα χέρια σας και καλύψτε το βήχα και το φτέρνισμα**



**Απομονωθείτε από συγγενείς και φίλους**



**Εάν χρειαστείτε ιατρική βοήθεια, καλέστε τον γιατρό σας ή την γραμμή βοήθειας**

### Γιατί είναι απαραίτητο να απομονωθείτε;

Η εξέτασή σας για τον κορονοϊό (coronavirus (COVID-19)) είναι θετική. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να απομονωθείτε καθώς υπάρχουν υψηλές πιθανότητες να μολύνετε άλλους ανθρώπους.

Απομόνωση σημαίνει ότι δεν πρέπει να βγείτε από το σπίτι ή από τον χώρο διαμονής σας, εκτός εάν χρειαστείτε ιατρική φροντίδα ή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Εάν γνωρίζετε άλλους με συμπτώματα, θα πρέπει να εξεταστούν και να μείνουν σπίτι.

Μένοντας σε απομόνωση είναι ό,τι πιο σημαντικό μπορείτε να κάνετε ώστε να βοηθήσετε την επιβράδυνση της εξάπλωσης του κορονοϊού (coronavirus (COVID-19)) και να κρατήσετε άλλους στην Βικτώρια ασφαλείς.

## Πού θα απομονωθώ;

Πρέπει να πάτε αμέσως, κατευθείαν στον χώρο που θα απομονωθείτε, χωρίς να σταματήσετε αλλού.

Συνήθως πρόκειται για το σπίτι σας, αλλά το τμήμα DHHS, ίσως σας επιτρέψει να απομονωθείτε σε άλλο κατάλληλο κατάλυμα.

Μπορούμε να σας προσφέρουμε βοήθεια εάν χρειαστείτε υποστήριξη για να πάρετε τρόφιμα ή φάρμακα όσο είστε σε απομόνωση.

## Σε ποιον πρέπει να το πω;

Αφού μάθετε ότι το αποτέλεσμα της εξέτασής σας είναι θετικό, πρέπει να ενημερώσετε όλες τις στενές σας επαφές. Με τον όρο «στενή επαφή» εννοούμε όλους τους ανθρώπους με τους οποίους μένετε, εργάζεστε ή παρευρέθηκαν κοντά σας σε τυχόν κοινωνική συγκέντρωση.

Θα πρέπει επίσης να απομονωθούν στο σπίτι όλοι όσοι μένουν μαζί σας, καθώς υπάρχουν υψηλές πιθανότητες να έχουν τον κορονοϊό (coronavirus (COVID-19)). Συμπεριλαμβανομένων και των παιδιών.

## Τι θα συμβεί μετά από το θετικό αποτέλεσμα;

Υπεύθυνος της ομάδας δημόσιας υγείας του τμήματος DHHS θα συζητήσει μαζί σας για τα άτομα με τα οποία είχατε επαφή έτσι ώστε να βοηθήσουν στην επιβράδυνση της εξάπλωσης του ιού και να προστατέψουν την οικογένειά σας αλλά και την κοινότητα. Θα σημειώσουν πού έχετε απομονωθεί και ποιος μένει μαζί σας.

Η ομάδα δημόσιας υγείας θα επικοινωνεί μαζί σας τακτικά. Μπορείτε βέβαια και εσείς να επικοινωνήσετε μαζί τους εάν χρειαστείτε επιπλέον βοήθεια ή αν έχετε τυχόν ερωτήσεις σε σχέση με την διατήρηση της ασφάλειας και της υγείας σας

Πρέπει να μείνετε σε απομόνωση όσο το απαιτεί η ομάδα.

## Πώς να παραμείνετε ασφαλείς

Ο κορονοϊός (coronavirus) (COVID-19) είναι ιός υψηλής μεταδοτικότητας. Δεν πρέπει να βγείτε από τον χώρο διαμονής σας, εκτός εάν χρειαστείτε ιατρική φροντίδα ή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Πρέπει να βοηθήσετε ώστε να κρατήσετε τους άλλους που μένουν μαζί σας ασφαλείς.

- Απομονωθείτε από τους άλλους μένοντες σε διαφορετικό δωμάτιο. Κρατήστε την πόρτα κλειστή και όταν είναι εφικτό τα παράθυρα ανοιχτά.
- Αν έρθετε σε επαφή με τα άτομα που μένουν μαζί σας, πρέπει να κρατάτε μεταξύ σας απόσταση 1,5 μέτρου. Να φοράτε χειρουργική μάσκα (μάσκα μιας χρήσεως) όταν είστε στο ίδιο δωμάτιο με άλλους.
- Μην επιτρέπετε να σας επισκεφτούν άτομα που δεν μένουν στο σπίτι.
- Χρησιμοποιήστε διαφορετικό μπάνιο, εάν είναι εφικτό.
- Κρατήστε δικά σας ποτήρια, πιάτα και μαχαιροπήρουνα που να μην τα χρησιμοποιούν τα άλλα μέλη του σπιτιού.
- Πλένετε τακτικά τα χέρια σας, για 20 δευτερόλεπτα την κάθε φορά, με σαπούνι και νερό ή χρησιμοποιήστε αντισηπτικό χεριών περιεκτικότητας τουλάχιστον 60 τοις εκατό αλκοόλ.
- Όταν βήχετε ή φτερνίζετε να καλύπτετε το στόμα σας με χαρτομάντηλο. Στη συνέχεια, πετάξτε το χαρτομάντηλο και πλύνετε τα χέρια σας. Εάν δεν έχετε χαρτομάντηλο, να βήχετε ή να φτερνίζετε στο εσωτερικό του αγκώνα σας ή ψηλά στο μανίκι σας.
- Πλένετε τα χέρια σας αφού φυσήξετε την μύτη σας, βήξετε, φτερνιστείτε ή χρησιμοποιήσετε τουαλέτα.
- Καθαρίστε τις επιφάνειες του σπιτιού τακτικά και να πλένετε τα ρούχα σας καλά και στην πιο ψηλή θερμοκρασία.
- Πετάξτε τα μολυσμένα είδη όπως τα χαρτομάντηλα σε κάδο με σακούλα.
- Φορέστε χειρουργική μάσκα και γάντια μιας χρήσεως όταν χειρίζεστε λερωμένα αντικείμενα.
- Σε περίπτωση που μένετε σε ιδιωτική κατοικία ή διαμέρισμα, επιτρέπετε να βγείτε στον κήπο σας ή στο μπαλκόνι σας. Θα πρέπει να φοράτε χειρουργική μάσκα καθώς μετακινείστε μέσα στο χώρο διαμονής σας.

Ζητήστε από συγγενείς και φίλους, οι οποίοι δεν χρειάζεται να απομονωθούν, να σας παίρνουν τρόφιμα ή άλλα αναγκαία προϊόντα.

Δεν πρέπει όμως να μπαίνουν στο σπίτι σας όταν παραδίδουν αυτές τις προμήθειες, αλλά να τις αφήνουν στην εξώπορτα.

## Παρακολουθήστε τα συμπτώματά σας

Εάν τα συμπτώματά σας χειροτερεύσουν, αλλά δεν είναι σοβαρά, καλέστε τον γιατρό σας. Εάν πρόκειται για ιατρική έκτακτη ανάγκη (για παράδειγμα, δύσπνοια) καλέστε το τριπλό μηδέν (000) και ζητήστε ασθενοφόρο. Πείτε στους τραυματιοφορείς ότι έχετε τον κορονοϊό (coronavirus (COVID-19)).

## Φροντίστε την ευεξία σας

- Κρατήστε επαφή με συγγενείς και φίλους τηλεφωνικά, με ηλεκτρονικά μηνύματα ή με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Κανονίστε με τον εργοδότη σας να εργάζεστε από το σπίτι.

Εάν δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε την κατάσταση, μιλήστε στον γιατρό σας ή επικοινωνήστε με:

- **Lifeline Australia** <<https://www.lifeline.org.au/>>, τηλέφωνο: **13 11 14**  
Υπηρεσία στήριξης σε κρίσεις που παρέχει στήριξη οποιαδήποτε στιγμή.
- **Beyond Blue** <<https://www.beyondblue.org.au/>>, τηλέφωνο: **1300 22 4636**  
Παρέχουν εξειδικευμένη βοήθεια για την ψυχική υγεία των ατόμων σε απομόνωση.
- **Kids Helpline** <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, τηλέφωνο: **1800 551800**  
Δωρεάν και εχέμυθη συμβουλευτική υπηρεσία για νέους.

Υπάρχει η δυνατότητα επικοινωνίας με τις υπηρεσίες Lifeline ή Beyond Blue με την βοήθεια διερμηνέα καλώντας στο **131 450**.

## Πακέτα Ανακούφισης Έκτακτης Ανάγκης

Για πληροφορίες σχετικά με υποστήριξη και πακέτα ανακούφισης έκτακτης ανάγκης ή για βοήθεια στο να παίρνετε είδη διατροφής, επισκεφτείτε την [dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) ή καλέστε την γραμμή βοήθειας για τον κορονοϊό (coronavirus hotline) στο **1800 675 398**. Εάν χρειάζεστε διερμηνέα, παρακαλείστε να καλέσετε το **131 450**.

## COVID-19 Καταβολή Υποστήριξης Εργαζόμενου

Ίσως να δικαιούστε, την COVID-19 καταβολή υποστήριξης εργαζομένου των \$1.500, η οποία δίνετε εφάπαξ και έχει σχεδιαστεί να σπηρεύει οικονομικά κατοίκους της Βικτώρια, οι οποίοι σύμφωνα με τις οδηγίες του τμήματος του DHHS, έχουν απομονωθεί ή βρίσκονται σε καραντίνα στο σπίτι τους λόγω της διάγνωσής τους με κορονοϊό (coronavirus (COVID-19)) ή εάν, είναι οι ίδιοι, στενή επαφή επιβεβαιωμένου κρούσματος.

Το τμήμα DHHS θα επικοινωνήσει απευθείας με όλα τα επιβεβαιωμένα κρούσματα και τις στενές επαφές τους. Στη συνέχεια, ως μέρος της διαδικασίας αυτής, θα γίνει τηλεφωνικά εκτίμηση για την καταβολή. Μόνο έτσι μπορεί κανείς να λάβει την οικονομική υποστήριξη.

## Πληροφορίες για φροντιστές και άτομα που μένουν στο σπίτι

Εάν μένετε με άτομο, επιβεβαιωμένο κρούσμα κορονοϊού (coronavirus) (COVID-19), θα πρέπει και εσείς να αυτοαπομονωθείτε και να μείνετε σπίτι.

Εάν έχετε κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα: πυρετό, κρυάδες ή εφίδρωση, βήχα ή πονόλαιμο, δύσπνοια, καταρροή, απώλεια όσφρησης ή γεύσης- συνιστάται εξέταση. Σε ορισμένες περιπτώσεις συνιστάται και στην περίπτωση πονοκεφάλου, μυαλγίας, βουλωμένης μύτης, ναυτίας, εμετού και διάρροιας.

Εάν φροντίζετε κάποιο άτομο της οικογένειάς σας που νοσεί, υπάρχουν κάποια σημαντικά πράγματα που πρέπει να κάνετε για την ασφάλεια όλων στο σπίτι:

- Φροντίστε να μένει σε ένα δωμάτιο το άτομο που νοσεί, μακριά από άλλα άτομα.
- Κρατήστε την πόρτα τους κλειστή και όταν είναι δυνατό τα παράθυρα ανοιχτά.
- Να έχετε όσο το δυνατό λιγότερους φροντιστές.
- Να πλένετε τα χέρια σας, πάντα με σαπούνι και νερό ή να χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών κατά την είσοδο και έξοδό σας από το δωμάτιο.
- Τα πιάτα και τα μαχαιροπήρουνα του ατόμου που νοσεί, να μην τα χρησιμοποιούν τα άλλα μέλη του σπιτιού.
- Αν είναι διαθέσιμη χειρουργική μάσκα, να την φοράτε όταν είστε στο δωμάτιο του ατόμου που νοσεί και να κρατάτε απόσταση 1,5 μέτρου μαζί του, όσο είναι εφικτό.
- Να καθαρίζετε και να απολυμαίνετε επιφάνειες, που αγγίζει κανείς συχνά, όπως τραπέζια, πόρτες, πληκτρολόγια, βρύσες και χερούλια.
- Πετάξτε τα χαρτομάντηλα και τις μάσκες σε σφραγισμένη πλαστική σακούλα.
- Να μην έχετε επισκέπτες.

Εάν η κατάσταση του αρρώστου επιδεινώνεται, καλέστε την γραμμή βοήθειας κορονοϊού (coronavirus hotline) στο **1800 675 398** για οδηγίες. Εάν χρειαστεί να επισκεφτείτε τον γιατρό σας, ειδοποιήστε πριν την επίσκεψη ώστε να μπορεί να είναι προετοιμασμένος.

## Παρακολουθήστε τα συμπτώματα

Εάν το άτομο που φροντίζετε παρουσιάσει σοβαρά συμπτώματα, όπως δύσπνοια, καλέστε το τριπλό μηδέν (000) και ζητήστε ασθενοφόρο. Ενημερώστε ότι το άτομο είναι επιβεβαιωμένο κρούσμα κορονοϊού (coronavirus) (COVID-19).

Αν θέλετε να λάβετε την παρούσα δημοσίευση σε διαφορετική μορφή, επικοινωνήστε ηλεκτρονικά στην διεύθυνση [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au)  
<em.comms@dhhs.vic.gov.au>

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, June 2020.

ISBN 978-1-76096-081-0 (pdf/online/MS word)

Διαθέσιμο στο: [Translated resources – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>