



# Τι πρέπει να κάνετε αν το αποτέλεσμα της εξέτασης κορωνοϊού (COVID-19) είναι θετικό

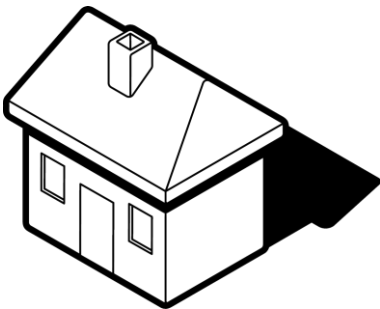
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Greek

## Εάν το αποτέλεσμα της εξέτασης κορωνοϊού (COVID-19) είναι θετικό

**Πρέπει να αυτοαπομονωθείτε έως ότου το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών σας ενημερώσει ότι είναι ασφαλές. Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε αυτές οδηγίες - όπως απαιτείται από το νόμο.**

Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε την γραμμή βοήθειας κορωνοϊού [coronavirus hotline] στο **1800 675 398** (24ώρες, 7 ημέρες την εβδομάδα).

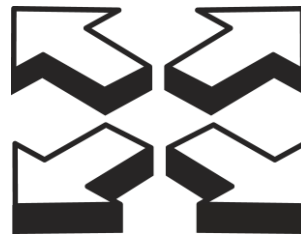
Όταν καλέσετε τη γραμμή βοήθειας κορωνοϊού, μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε διερμηνέα επιλέγοντας την επιλογή μηδέν (0). Για οποιοσδήποτε άλλες κλήσεις, αν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε πρώτα την υπηρεσία TIS National στο **131 450**.



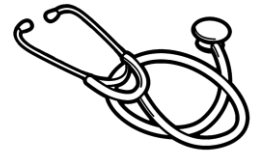
**Μείνετε στο σπίτι**



**Πλένετε τα χέρια σας και καλύπτετε το βήχα και το φτάρνισμά σας**



**Απομονωθείτε από την οικογένεια και τους φίλους σας**



**Εάν χρειαστείτε ιατρική βοήθεια, καλέστε το γιατρό σας ή τη γραμμή βοήθειας**

## Γιατί χρειάζεται να απομονωθείτε;

Το αποτέλεσμα της εξέτασης κορωνοϊού ήταν θετικό και πρέπει να απομονωθείτε καθώς υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μολύνετε άλλα άτομα. Ο καλύτερος τρόπος για να προστατέψετε την οικογένειά σας και την κοινότητα είναι να μείνετε σπίτι και να κρατάτε αποστάσεις από άλλα άτομα (σωματική αποστασιοποίηση). Η απομόνωση μπορεί να είναι αγχωτική, αλλά μπορεί να βοηθήσει να σταματήσει τη μετάδοση του κορωνοϊού.

Απομόνωση σημαίνει ότι δεν πρέπει να βγείτε από το σπίτι ή το κατάλυμά σας, εκτός για ιατρική περίθαλψη ή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Δεν μπορείτε να βγείτε από το σπίτι σας για άσκηση. Μπορεί να σας επιβληθεί πρόστιμο έως \$4.957 εάν βγείτε από το σπίτι, ενώ απαιτείται να είστε σε απομόνωση. Μείνετε σπίτι και μείνετε ασφαλείς.

Εάν κάποιος άλλος που γνωρίζετε έχει συμπτώματα, θα πρέπει να κάνει εξέταση και να μείνει στο σπίτι.

## Πού πρέπει να απομονωθώ;

Πρέπει να πάτε αμέσως στο μέρος όπου θα απομονωθείτε, χωρίς να κάνετε καμία στάση. Αυτό συνήθως είναι το δικό σας σπίτι, αλλά το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών μπορεί να σας επιτρέψει να απομονωθείτε σε άλλο κατάλληλο μέρος.

Πρέπει να πάτε αμέσως στο μέρος όπου θα απομονωθείτε.

## Ποιους πρέπει να ενημερώσω;

Όταν ενημερωθείτε ότι το αποτέλεσμα της εξέτασής σας είναι θετικό, πρέπει να ενημερώσετε τον εργοδότη σας και να ενημερώσετε τα άτομα με τα οποία έχετε στενή επαφή. «Στενή επαφή» είναι κάποιο άτομο στο οποίο μπορεί να έχετε μεταδώσει τον ιό, και μπορεί να περιλαμβάνει τα άτομα με τα οποία συγκατοικείτε, εργάζεστε μαζί ή με τα οποία συμμετείχατε σε μία κοινωνική συνάθροιση.

Όλα τα άτομα με τα οποία συγκατοικείτε θα πρέπει επίσης να απομονωθούν, καθώς υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να έχουν κορωνοϊό. Στα άτομα αυτά περιλαμβάνονται και τα παιδιά.

## Τι συμβαίνει μετά από θετικό αποτέλεσμα εξέτασης;

Η ομάδα δημόσιας υγείας θα σας μιλήσει για τα άτομα με τα οποία είχατε επαφή. Η ομάδα δημόσιας υγείας θα επικοινωνήσει με άτομα που θεωρούνται στενές επαφές. Θα σημειώσει το μέρος που απομονώνεστε και ποιος συγκατοικεί μαζί σας.

Η ομάδα δημόσιας υγείας θα επικοινωνεί μαζί σας τακτικά. Μπορείτε πάντα να επικοινωνήσετε με την ομάδα εάν χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια ή έχετε άλλες ερωτήσεις σχετικά με την ασφάλεια και την υγεία σας. Πρέπει να μείνετε απομονωμένοι έως ότου η ομάδα σας ενημερώσει ότι έληξε η απομόνωσή σας.

## Πώς να παραμείνετε ασφαλείς;

Δεν πρέπει να βγείτε από το σπίτι ή το κατάλυμά σας, εκτός εάν πρέπει να ζητήσετε ιατρική βοήθεια ή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

- Απομονωθείτε από τα άλλα άτομα μένοντας σε ξεχωριστό δωμάτιο.
- Πλένετε τα χέρια σας τακτικά και καλύψτε το βήχα και το φτάρνισμά σας.
- Φορέστε χειρουργική μάσκα όταν βρίσκεστε στο ίδιο δωμάτιο με άλλα άτομα και κρατήστε απόσταση 1,5μ.
- Χρησιμοποιήστε ξεχωριστό μπάνιο, εάν είναι εφικτό.
- Αποφεύγετε την κοινή χρήση ειδών οικιακής χρήσης (καθώς και πιάτα, φλυτζάνια και μαχαιροπήρουνα).
- Καθαρίστε τις επιφάνειες του σπιτιού (επιφάνειες τραπεζιών, πόρτες, πληκτρολόγια, βρύσες και πόμολα).
- Να φοράτε γάντια μιας χρήσης ενώ χειρίζεστε λερωμένα αντικείμενα και να πλένετε πάντα τα χέρια σας.
- Πετάτε τα μολυσμένα αντικείμενα, όπως γάντια και μάσκες μέσα σε δοχείο απορριμμάτων σε σακούλα.
- Μην έχετε επισκέψεις στο σπίτι ή στο κατάλυμά σας.
- Εάν ζείτε σε μονοκατοικία ή σε διαμέρισμα μπορείτε να βγείτε στον κήπο ή στο μπαλκόνι σας. Πρέπει να φοράτε χειρουργική μάσκα όταν κινήστε μέσα στο χώρο που κατοικείτε.

Ζητήστε από τους φίλους ή την οικογένειά σας, που δεν χρειάζεται να είναι σε καραντίνα, να σας φέρουν φαγητό ή άλλα είδη πρώτης ανάγκης.

Μπορεί να σας επιβληθεί πρόστιμο έως \$4.957 εάν βγείτε από το σπίτι, ενώ απαιτείται να είστε σε απομόνωση. Μείνετε σπίτι και μείνετε ασφαλείς.

## Παρακολουθείτε τα συμπτώματά σας

Εάν επιδεινωθούν τα συμπτώματά σας, αλλά δεν είναι σοβαρά, καλέστε το γιατρό σας. Εάν πρόκειται για επείγον ιατρικό περιστατικό (για παράδειγμα, δύσπνοια) καλέστε το 000 και ζητήστε ασθενοφόρο. Ενημερώστε το πλήρωμα του ασθενοφόρου ότι έχετε κορωνοϊό (COVID-19).

## Προσέχετε την ευεξία σας

Η καραντίνα μπορεί να είναι μια δύσκολη εμπειρία, ιδιαίτερα για τα παιδιά.

- Μιλήστε στα άλλα μέλη του νοικοκυριού. Η κατανόηση των πληροφοριών για τον κορωνοϊό θα μειώσει το άγχος.
- Κανονίστε με τον εργοδότη σας να εργαστείτε από το σπίτι, εάν είναι εφικτό.
- Στηρίξτε το παιδί σας που παρακολουθεί μαθήματα από το σπίτι. Αναζητήστε πληροφορίες που διατίθενται στο διαδίκτυο.
- Διατηρήστε τις επαφές σας με την οικογένεια και τους φίλους σας τηλεφωνικά, με email ή με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Να θυμάστε ότι η απομόνωση δεν θα διαρκέσει πολύ.

Αναζητήστε πληροφορίες στο διαδίκτυο – περιλαμβανομένων συμβουλών για τον ύπνο, την ευεξία και την άσκηση στο σπίτι. Διατίθενται βίντεο στο [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <<https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria>>.

Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολίες, μιλήστε στο γιατρό σας ή επικοινωνήστε με τις παρακάτω υπηρεσίες:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>>, τηλέφωνο: **13 11 14**  
Μία υπηρεσία βοήθειας σε κρίσιμες καταστάσεις που παρέχει υποστήριξη οποιαδήποτε ώρα.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>>, τηλέφωνο: **1300 22 4636**  
Παρέχει εξειδικευμένη βοήθεια σε άτομα που βρίσκονται σε απομόνωση.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>>, τηλέφωνο: **1800 551800**  
Μία δωρεάν και εμπιστευτική συμβουλευτική υπηρεσία για νεαρά άτομα.

## Διατίθεται υποστήριξη

Διατίθεται μια εφάπαξ πληρωμή \$1.500 για την υποστήριξη επιλέξιμων εργαζομένων της Βικτώριας που έχουν διαγνωστεί με κορωνοϊό ή είχαν στενή επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα. Δείτε την [Πληρωμή Άδειας Πανδημίας λόγω Κατάστασης Καταστροφής](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>.

Διατίθενται πακέτα ανακούφισης έκτακτης ανάγκης με φαγητό και προσωπικά αντικείμενα εάν δεν μπορείτε να λάβετε βοήθεια από φίλους ή οικογένεια.

Για πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη και τα πακέτα ανακούφισης έκτακτης ανάγκης ή για βοήθεια με τα ψώνια, επισκεφθείτε το [DHHS.vic. – Καραντίνα και απομόνωση](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> ή καλέστε τη γραμμή βοήθειας Κορωνοϊού στο **1800 675 398**.

## Πληροφορίες για άτομα που παρέχουν φροντίδα και άλλα μέλη του νοικοκυριού

Εάν φροντίζετε κάποιο μέλος της οικογένειας, υπάρχουν μερικά σημαντικά πράγματα που πρέπει να κάνετε για να διατηρήσετε όλους ασφαλείς στο σπίτι σας:

- Βεβαιωθείτε ότι το άρρωστο άτομο παραμένει σε ένα δωμάτιο, μακριά από άλλα άτομα.
- Κρατήστε την πόρτα του κλειστή και τα παράθυρα ανοιχτά, όπου είναι εφικτό.

- Μειώστε τον αριθμό των φροντιστών στο ελάχιστο.
- Να πλένετε πάντα τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή να χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών πριν και μετά την είσοδο στο δωμάτιο.
- Διατηρήστε ξεχωριστά από το υπόλοιπο νοικοκυριό τα σκεύη και τα μαχαιροπήρουνα του άρρωστου ατόμου.
- Εάν έχετε, φορέστε χειρουργική μάσκα (μάσκα προσώπου μιας χρήσης) όταν βρίσκεστε στο δωμάτιο του άρρωστου ατόμου. Εάν δεν έχετε χειρουργική μάσκα, χρησιμοποιήστε κάλυμμα προσώπου, όπως φουλάρι ή μαντήλι.
- Καθαρίστε και απολυμάνετε τακτικά τις επιφάνειες που αγγίζονται πολύ, όπως επιφάνειες τραπέζιων, πόρτες, πληκτρολόγια, βρύσες και πόμολα.
- Πετάτε τα χαρτομάντηλα και τις μάσκες σε σφραγισμένη πλαστική σακούλα.
- Φορέστε μάσκα και γάντια όταν χειρίζεστε άπλυτα ρούχα και να τα πλένετε στην υψηλότερη δυνατή θερμοκρασία.
- Να μη δέχεστε επισκέπτες.

Εάν το άτομο αρχίσει να αισθάνεται χειρότερα, καλέστε τη γραμμή βοήθειας κορωνοϊού στο **1800 675 398** για συμβουλές. Εάν είναι αναγκαίο να επισκεφθείτε το γιατρό σας, τηλεφωνήστε από πριν ώστε να προετοιμαστεί.

## Παρακολούθηση συμπτωμάτων

Εάν το άτομο που φροντίζετε παρουσιάσει σοβαρά συμπτώματα, όπως δύσπνοια, καλέστε **το τρία μηδενικά (000)** και ζητήστε ασθενοφόρο.

Εάν κάποιος άλλος έχει οποιαδήποτε συμπτώματα θα πρέπει να κάνει την εξέταση και να επιστρέψει αμέσως στο σπίτι.

Κάνετε την εξέταση αν έχετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα: πυρετό, ρίγη ή ιδρώτα, βήχα ή πονόλαιμο, δύσπνοια, ρινική καταρροή, απώλεια αίσθησης οσμής ή γεύσης.

## To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit

[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

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

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



For any questions

**Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)**

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@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, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

<<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>