



Περίληψη αλλαγών στους περιορισμούς

Summary of changes to restrictions – coronavirus (COVID-19) – Greek

Τί πρέπει να θυμάστε

- Υποχρεούστε να φοράτε μάσκα ή κάλυμμα προσώπου όταν βγαίνετε από το σπίτι.
- Εάν έχετε συμπτώματα κορονοϊού (COVID-19), όσο ήπια και να είναι, πρέπει να εξεταστείτε.
- Εάν είστε αδιάθετοι, μείνετε στο σπίτι.
- Διατηρείτε ασφαλή απόσταση τουλάχιστον 1,5 μέτρου από τους άλλους.
- Να πλένετε τα χέρια σας, και να βήχετε ή να φτερνίζεστε σε χαρτομάντιλο ή στο εσωτερικό του αγκώνα σας.
- Στην αστική περιοχή Melbourne ισχύουν πλέον περιορισμοί 4ης Φάσης, συμπεριλαμβανομένης και της απαγόρευσης κυκλοφορίας από τις 8 μμ ως τις 5 πμ.
- Στην επαρχιακή Βικτώρια, συμπεριλαμβανομένης και της περιοχής Mitchell Shire, ισχύουν περιορισμοί 3ης Φάσης,
- Ο Αρχίατρος Δημόσιας Υγείας (Chief Health Officer) μπορεί να τροποποιήσει τους περιορισμούς εάν μεταβληθεί η κατάσταση.

Καλύμματα προσώπου

Κάθε κάτοικος της Βικτώριας ηλικίας 12 ετών και άνω υποχρεούται να φοράει κάλυμμα προσώπου όταν βγαίνει από το σπίτι, εκτός αν υπάρχει λόγος μη συμμόρφωσης. Για παράδειγμα:

- εάν έχετε ιατρική πάθηση όπως σοβαρή δερματολογική πάθηση στο πρόσωπό σας ή αναπνευστικό πρόβλημα
- εάν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο, είτε μόνος σας είτε με κάποιον από το νοικοκυριό σας
- εάν κάνετε έντονη άσκηση, αλλά και στην περίπτωση αυτή υποχρεούστε να έχετε μαζί σας κάλυμμα προσώπου.

Τρέχοντες περιορισμοί: 4η Φάση - αστική περιοχή Melbourne

Περιορισμοί 4ης Φάσης ισχύουν πλέον για την αστική περιοχή Melbourne.

Οι αλλαγές αυτές θεσπίστηκαν για να μειωθεί ο αριθμός των ατόμων που βγαίνουν από το σπίτι τους και μετακινούνται στην Βικτώρια.

Η απαγόρευση κυκλοφορίας στην αστική περιοχή Melbourne ισχύει από τις 8μμ μέχρι τις 5πμ κάθε βράδυ. Αυτό σημαίνει ότι απαγορεύεται να βγαίνετε από το σπίτι σας μεταξύ 8μμ και 5πμ. Στο διάστημα αυτό, από 8μμ μέχρι 5πμ επιτρέπεται να βγαίνετε από το σπίτι σας μόνο για λόγους επιτρεπόμενης εργασίας, και για λόγους ουσιώδους υγείας, φροντίδας ή ασφάλειας.

Δεν επιτρέπονται επισκέψεις από άλλους στο σπίτι σας ή από σας σε άλλους, οποιαδήποτε στιγμή, εκτός σε περιπτώσεις παροχής φροντίδας ή για συναισθηματική συμπαράσταση.

Κατά την διάρκεια της ημέρας, από τις 5 πμ μέχρι τις 8 μμ, υπάρχουν τέσσερις λόγοι για τους οποίους μπορείτε να βγείτε από το σπίτι σας.

1. Για να ψωνίσετε τρόφιμα ή άλλα απαραίτητα αγαθά

- Μπορείτε να μετακινηθείτε σε απόσταση μέχρι 5 χλμ από το σπίτι σας. Εάν τα πλησιέστερα καταστήματα βρίσκονται σε απόσταση μεγαλύτερη των 5 χλμ, μπορείτε να μετακινηθείτε στο πλησιέστερο κατάστημα. Για ορισμένους, τα πλησιέστερα καταστήματα από τα οποία μπορούν να προμηθευθούν τρόφιμα και άλλα αγαθά και υπηρεσίες συμβατές με την κουλτούρα τους μπορεί να βρίσκονται σε απόσταση άνω των 5 χλμ. Στις περιπτώσεις αυτές επιτρέπεται η μετακίνηση σε απόσταση μεγαλύτερη των 5 χλμ. για να φτάσετε στα καταστήματα αυτά.
- Επιτρέπεται σε ένα μόνον άτομο να βγει από το σπίτι για να ψωνίσει τρόφιμα και άλλα απαραίτητα αγαθά, μια φορά την ημέρα. Μπορείτε να πάρετε μαζί σας παιδί ή παιδιά εάν δεν μπορεί να τα φροντίσει κάποιος από το σπίτι σας.

2. Άσκηση

- Υποχρεούστε να περιορίσετε την άσκησή σας σε μια φορά την ημέρα και για μία μόνο ώρα. Δεν επιτρέπεται να μετακινήστε πάνω από 5 χλμ για άσκηση. Δεν θα πρέπει να οδηγήσετε κάπου για να ασκηθείτε - εκτός αν αντιμετωπίζετε προβλήματα κινητικότητας ή ασφάλειας.
- Επιτρέπεται να ασκείστε μόνοι σας ή με ένα μόνον άλλο άτομο - ανεξάρτητα από το αν μένετε μαζί ή όχι. Εάν είστε γονέας ή κηδεμόνας μικρού παιδιού ή παιδιών ή κάποιου που δεν μπορεί να αφεθεί μόνος, μπορείτε να τους πάρετε μαζί σας όταν βγαίνετε από το σπίτι σας για να ασκηθείτε.

3. Για να παρέχετε φροντίδα, για λόγους συναισθηματικής συμπαράστασης ή για ιατρική θεραπεία

- Μπορείτε να βγείτε από το σπίτι για να δεχθείτε ιατρική φροντίδα ή για ιατρικά ραντεβού.
- Μπορείτε να βγείτε από το σπίτι για να φροντίσετε ασθενή ή ηλικιωμένο συγγενή ή άλλο άτομο.
- Μπορείτε να βγείτε από το σπίτι για να συνοδεύσετε κάποιον για αναγκαία ιατρική φροντίδα.
- Μπορείτε να πάτε το κατοικίδιό σας στον κτηνίατρο.

4. Εργασία ή εκπαίδευση

- Εάν εργάζεστε από το σπίτι σας, υποχρεούστε να συνεχίσετε την εργασία σας από το σπίτι. Στην αστική περιοχή Melbourne, πολλές επιχειρήσεις θα αναγκαστούν να κλείσουν. Θα συνεχίσουν να λειτουργούν μόνον καταστήματα και επιχειρήσεις στις οποίες έχει επιτραπεί η λειτουργία.
- Η εκπαίδευση στα TAFE και στα πανεπιστήμια πρέπει να γίνεται εξ' αποστάσεως.

Άλλοι λόγοι για τους οποίους μπορείτε να βγαίνετε από το σπίτι σας:

- Εάν πρόκειται για επείγον περιστατικό.
- Για να επισκεφθείτε τον/την σύντροφό σας, αλλά η μετακίνηση προς ή από το σπίτι τους θα πρέπει να πραγματοποιείται μόνον μεταξύ 5πμ και 8μμ.
- Εάν έχετε συμφωνίες κοινής γονικής επιμέλειας.
- Σε περίπτωση που υπάρχει ενδοοικογενειακή βία ή βία από άλλο άτομο και βρίσκεστε σε κίνδυνο. Εάν σας σταματήσει η αστυνομία πείτε τους ότι αισθάνεστε ανασφαλείς στο σπίτι και θα σας βοηθήσουν. Καλέστε το safe steps στο 1800 015 188 ή ηλεκτρονικά στην safesteps@safesteps.org.au για βοήθεια 24 ώρες την ημέρα . 7 ημέρες την εβδομάδα.

Εάν χρειάζεται να βγείτε από το σπίτι σας, υποχρεούστε να φοράτε κάλυμμα προσώπου εκτός αν υπάρχει νόμιμος λόγος να μην το κάνετε. Πάντοτε να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό πριν βγείτε και αφού επιστρέψετε στο σπίτι σας καθώς και όταν βάζετε και βγάζετε το κάλυμμα προσώπου σας. Διατηρείτε απόσταση 1,5 μέτρου μεταξύ σας και των άλλων.

Εάν πιστεύετε ότι μπορεί να έχετε τον κορονοϊό (COVID-19), μπορείτε να βγείτε από το σπίτι σας για να εξεταστείτε αλλά κατόπιν πρέπει να επιστρέψετε στο σπίτι σας για να αυτο-απομονωθείτε μέχρι να λάβετε αρνητικό αποτέλεσμα.

Εάν ακολουθήσουμε όλους τους κανονισμούς, μπορούμε να προστατεύσουμε την οικογένεια, τους φίλους και την κοινότητά μας.

Συμβουλές για όλους τους κατοίκους της Βικτώριας

Για να διατηρήσουμε την ασφάλειά μας και την ασφάλεια των κοινοτήτων μας, πρέπει όλοι μας να δείξουμε υπευθυνότητα, η οποία συμπεριλαμβάνει τα εξής:

- Εάν αισθάνεστε αδιάθετοι, μείνετε σπίτι. Μην επισκεφτείτε την οικογένειά σας, μην πάτε στη εργασία σας.
- Εάν έχετε συμπτώματα του κορονοϊού, όσο ήπια και να είναι, [πρέπει να εξεταστείτε](#).
- Εάν μπορείτε να εργαστείτε από το σπίτι, τότε πρέπει να εργαστείτε από το σπίτι.
- Εάν βλέπετε άτομα εκτός του νοικοκυριού σας, πρέπει να κρατήσετε αποστάσεις - χωρίς χειραψίες και αγκαλιές. Έτσι προστατεύετε τους ανθρώπους που αγαπάτε.
- Να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό, να βήχετε και να φτερνίζετε σε χαρτομάντιλο ή στο εσωτερικό του αγκώνα σας, και να διατηρείτε ασφαλή απόσταση τουλάχιστον 1,5 μέτρου από τους άλλους.
- Υποχρεούστε να φοράτε κάλυμμα προσώπου όταν βγαίνετε από το σπίτι σας εκτός αν υπάρχει νόμιμος λόγος να μην το κάνετε.

Ο Αρχίατρος Δημόσιας Υγείας (Chief Health Officer) μπορεί να τροποποιήσει τους περιορισμούς σε περίπτωση που μεταβληθεί η κατάσταση.

Διατίθεται υποστήριξη

Εφάπαξ επίδομα \$1.500 διατίθεται για την υποστήριξη δικαιούχων εργαζομένων της Βικτώριας που έχουν διαγνωσθεί με τον κορονοϊό (COVID-19) ή που έχουν έλθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα. Η Κυβέρνηση της Βικτώριας έχει επεκτείνει αυτό το πρόγραμμα ώστε μόλις κάποιος δικαιούχος εξετασθεί για τον κορονοϊό, δικαιούται να λάβει επίδομα υποστήριξης \$450 για να τον βοηθήσει να παραμείνει στο σπίτι μέχρι να λάβει το αποτέλεσμα. Για περισσότερες λεπτομέρειες, καλέστε την γραμμή βοήθειας για τον κορονοϊό στο 1800 675 398 (24 ώρες το 24ωρο). Εάν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε πρώτα την TIS National στο 131 450.

Εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε είναι αγχωμένος ή ανήσυχος, διατίθεται υποστήριξη - καλέστε το Lifeline στο 13 11 14 ή το Beyond Blue στο 1800 512 348. Εάν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε πρώτα την TIS National στο 131 450.

Εάν αισθάνεστε απομόνωμενος σαν εξαιτίας του κορονοϊού (COVID-19), μπορείτε επίσης να καλέσετε την γραμμή βοήθειας για τον κορονοϊό (COVID-19) στο (1800 675 398) και πληκτρολογήστε το 3. Θα συνδεθείτε με εθελοντή του Australian Red Cross ο οποίος θα σας φέρει σε επαφή με τοπικούς φορείς υποστήριξης.

Υλικό

Παρακαλούμε χρησιμοποιήστε το παρακάτω υλικό και μοιραστείτε το με την κοινότητά σας μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος, κοινωνικών δικτύων και άλλες κοινοτικών δικτύων.

Εάν ανησυχείτε, καλέστε την γραμμή βοήθειας για τον κορωνοϊό στο 1800 675 398 (24 ώρες).

Εάν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε την TIS National στο 131 450.

Παρακαλούμε να καλείτε τα Τρία Μηδενικά (000) μόνο για έκτακτα περιστατικά.

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](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <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, 12 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>

Print managed by Finsbury Green.