



Οδηγίες απομόνωσης

Εάν επιστρέψατε στην Αυστραλία από το εξωτερικό, ή ήρθατε σε στενή επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα κορωνοϊού, ισχύουν ειδικοί περιορισμοί. Το παρόν πληροφοριακό φυλλάδιο θα πρέπει να διαβάζεται σε συνδυασμό με το πληροφοριακό φυλλάδιο «Οδηγίες απομόνωσης» στο www.health.gov.au/covid19-resources

Ποιος πρέπει να απομονωθεί;

Όλοι οι αφιχθέντες στην Αυστραλία από τα μεσάνυχτα της 15ης Μαρτίου 2020, ή όσοι πιστεύουν ότι μπορεί να έχουν έρθει σε στενή επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα κορωνοϊού, πρέπει να αυτο-απομονωθούν για 14 ημέρες.

Να μείνετε στο σπίτι ή στο ξενοδοχείο σας

Κατά τη μεταφορά σας στο σπίτι ή στο ξενοδοχείο σας ξεκινήστε την απομόνωση χρησιμοποιώντας προσωπικό μεταφορικό μέσο, όπως αυτοκίνητο, για να ελαχιστοποιήσετε την έκθεση σας σε άλλους. Εάν πρέπει να χρησιμοποιήσετε δημόσια ή άλλο μεταφορικό μέσο (π.χ. ταξί, μεταφορά με άλλους σε ιδιωτικά οχήματα, τραίνα, λεωφορεία και τραμ), ακολουθήστε τις προφυλάξεις που περιγράφονται στον οδηγό δημόσιων συγκοινωνιών στο www.health.gov.au/covid19-resources

Κατά τη διάρκεια των 14 ημερών απομόνωσης, πρέπει να μείνετε στο σπίτι ή στο ξενοδοχείο σας και να μην βγείτε έξω σε δημόσιους χώρους, ούτε στην εργασία, στο σχολείο, στους παιδικούς σταθμούς, στο πανεπιστήμιο ή σε δημόσιες συγκεντρώσεις. Μόνο τα άτομα που συνήθως διαμένουν μαζί σας θα πρέπει να είναι στο σπίτι σας. Να μη δέχεστε επισκέπτες. Εάν βρίσκεστε σε ξενοδοχείο, αποφύγετε την επαφή με άλλους επισκέπτες ή το προσωπικό.

Αν είστε υγιής, δεν υπάρχει ανάγκη να φοράτε χειρουργικές μάσκες μέσα στο σπίτι. Ζητήστε από τους άλλους που δεν βρίσκονται σε απομόνωση να σας αγοράσουν τρόφιμα και άλλα αναγκαία είδη. Εάν πρέπει να βγείτε από το σπίτι, όπως για να ζητήσετε ιατρική φροντίδα, φορέστε χειρουργική μάσκα. Εάν δεν έχετε μάσκα, φροντίστε να μην βήξετε ή να φταρνιστείτε πάνω σε άλλους. Για περισσότερες πληροφορίες ως προς το πότε να φοράτε μάσκα, επισκεφθείτε το: www.health.gov.au/covid19-resources

Παρακολουθήστε τα συμπτώματα

Όταν βρίσκεστε σε απομόνωση, παρακολουθήστε εάν έχετε για συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, κόπωση ή δύσπνοια. Άλλα πιθανά συμπτώματα περιλαμβάνουν ρίγη, πόνο στο σώμα, καταρροή και μυϊκό πόνο.

Τι να κάνω αν νοσήσω

Εάν αναπτύξετε συμπτώματα (πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, κόπωση ή δύσπνοια) εντός 14 ημερών από την επιστροφή σας στην Αυστραλία, ή εντός 14 ημερών από την τελευταία επαφή σας με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης, θα πρέπει να δείτε το γιατρό σας για επείγουσα αξιολόγηση.

Να τηλεφωνήσετε στην κλινική υγείας ή στο νοσοκομείο πριν φτάσετε και να τους πείτε το ιστορικό του ταξιδιού σας ή ότι έχετε έρθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα κορωνοϊού.

Πρέπει να παραμείνετε απομονωμένος στο σπίτι σας, ή στο ξενοδοχείο ή σε χώρο υγειονομικής περίθαλψης έως ότου σας ενημερώσουν οι αρχές δημόσιας υγείας ότι είναι ασφαλές να επιστρέψετε στις συνήθεις δραστηριότητές σας.

Πώς μπορώ να αποτρέψω την εξάπλωση του κορωνοϊού;

Η καλύτερη άμυνα κατά των περισσότερων ιών όταν είστε άρρωστοι είναι η καλή υγιεινή χεριών και φταρνίσματος/βήχα και η διατήρηση απόστασης από τους άλλους. Πρέπει:

- να πλύνετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό, πριν και μετά το φαγητό, και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα
- να καλύψετε το βήχα και το φτάρνισμα, να απορρίψετε τα χαρτομάντηλα και να πλύνετε τα χέρια σας.
- να αποφύγετε την επαφή με άλλους (κρατείστε απόσταση πάνω από 1,5 μέτρα από τους άλλους).
- να είστε προσωπικά υπεύθυνος για τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης.

Έξοδοι

Εάν μένετε σε ιδιωτικό σπίτι, είναι ασφαλές να πάτε στον κήπο ή στην αυλή σας. Εάν ζείτε σε διαμέρισμα ή μένετε σε ξενοδοχείο, είναι επίσης ασφαλές να πάτε στον κήπο, αλλά θα πρέπει να φοράτε χειρουργική μάσκα για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο για τους άλλους και να διαπερνάτε γρήγορα μέσα από κάθε κοινόχρηστο χώρο.

Συμβουλές για τους άλλους που διαμένουν μαζί σας

Δεν απαιτείται από τα άτομα που διαμένουν μαζί σας να απομονωθούν, εκτός αν πληρούν ένα από τα κριτήρια απομόνωσης που περιγράφονται παραπάνω. Εάν παρουσιάσετε συμπτώματα και υπάρχουν υποψίες ότι έχετε κορωνοϊό, θα θεωρηθούν ως στενές επαφές και θα πρέπει να απομονωθούν.

Καθαρισμός

Για να ελαχιστοποιήσετε την εξάπλωση οποιωνδήποτε μικροβίων πρέπει τακτικά να καθαρίζετε τις επιφάνειες που αγγίζονται συχνά όπως τα πόμολα πορτών, οι διακόπτες φωτών, η κουζίνα και οι χώροι μπάνιου. Καθαρίστε με απορρυπαντικό οικιακής χρήσης ή απολυμαντικό.

Διαχείριση της απομόνωσης των 14 ημερών

Η απομόνωση μπορεί να δημιουργήσει άγχος και πλήξη. Προτείνεται να:

- Μένετε σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μέσω κοινωνικής δικτύωσης
- Μάθετε για τον κορωνοϊό και μιλήστε με άλλους
- Καθησυχάστε τα μικρά παιδιά χρησιμοποιώντας γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία τους
- Όπου είναι εφικτό, διατηρήστε τις κανονικές καθημερινές τους ρουτίνες, όπως το φαγητό και την άσκηση
- Κανονίστε να δουλέψετε από το σπίτι
- Ζητήστε από το σχολείο του παιδιού σας να παρέχει τις εργασίες του και τη μελέτη μέσω ταχυδρομείου ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
- Κάνετε τα πράγματα που σας βοηθούν να χαλαρώσετε και χρησιμοποιήστε την απομόνωση ως ευκαιρία να κάνετε τις δραστηριότητες που δεν έχετε συνήθως το χρόνο να κάνετε.

Περισσότερες πληροφορίες

Για τις πιο πρόσφατες συμβουλές, πληροφορίες και πόρους, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.health.gov.au

Καλέστε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Κορωνοϊού στο 1800 020 080. Λειτουργεί 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα. Εάν χρειάζεστε υπηρεσίες μετάφρασης ή διερμηνείας, καλέστε στο 131 450.

Ο αριθμός τηλεφώνου ή της υπηρεσίας δημόσιας υγείας της πολιτείας ή της επικράτειάς σας είναι διαθέσιμος στο www.health.gov.au/state-territory-contacts

Εάν ανησυχείτε για την υγεία σας, μιλήστε με το γιατρό σας.