



Οδηγίες απομόνωσης στο σπίτι όταν δεν αισθάνεστε καλά (ύποπτα ή επιβεβαιωμένα κρούσματα)

Ποιος πρέπει να απομονωθεί στο σπίτι;

Η απομόνωση στο σπίτι για τα άτομα που είναι ύποπτα ή με επιβεβαιωμένο κορωνοϊό COVID-19 είναι κατάλληλη στις παρακάτω περιπτώσεις, δηλαδή:

- είναι σε αρκετά καλή υγεία για να λαμβάνουν φροντίδα στο σπίτι,
- έχουν τους κατάλληλους φροντιστές στο σπίτι,
- υπάρχει μια ξεχωριστή κρεβατοκάμαρα όπου μπορούν να αναρρώσουν χωρίς να μοιράζονται τον ίδιο χώρο με άλλους,
- έχουν πρόσβαση σε τρόφιμα και άλλες ανάγκες,
- οι ίδιοι (και όποιος μένει στο ίδιο σπίτι) έχουν πρόσβαση στον συνιστώμενο εξοπλισμό ατομικής προστασίας (το λιγότερο, γάντια και μάσκα) και
- δεν μένουν με άλλους του σπιτιού που μπορεί να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών από τη νέα λοίμωξη του κορωνοϊού (π.χ. άτομα άνω των 65 ετών, παιδιά μικρής ηλικίας, έγκυες γυναίκες, άτομα που είναι ανοσοκατεσταλμένα ή που έχουν χρόνιες καρδιακές, πνευμονικές ή νεφρικές παθήσεις).

Όπου είναι εφικτό, εάν πρέπει να ταξιδέψετε για να πάτε στον τόπο απομόνωσης (για παράδειγμα, φεύγοντας από το αεροδρόμιο), σας συμβουλεύουμε να χρησιμοποιήσετε προσωπικό μεταφορικό μέσο, όπως αυτοκίνητο, για να ελαχιστοποιήσετε την έκθεση σε άλλους. Εάν πρέπει να χρησιμοποιήσετε τα μέσα μαζικής μεταφοράς (π.χ. ταξί, μεταφορά με άλλους σε ιδιωτικά οχήματα, τρέινα, λεωφορεία και τραμ), ακολουθήστε τις προφυλάξεις που περιγράφονται στον οδηγό δημόσιας συγκοινωνίας στο www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport

Είμαι σε απομόνωση στο σπίτι σημαίνει πρέπει να μείνω σπίτι. Όποιος βρίσκεται σε απομόνωση δεν μπορεί να βγαίνει σε δημόσιους χώρους, συμπεριλαμβάνονται η εργασία, το σχολείο, ο βρεφονηπιακός σταθμός ή το πανεπιστήμιο. Μόνο τα άτομα που συνήθως μένουν μαζί σας θα πρέπει να βρίσκονται στο σπίτι. Μη δέχεστε επισκέπτες.

Πρέπει να φοράω μάσκα μέσα στο σπίτι μου;

Πρέπει να φοράτε μάσκα όσο είστε μέσα στο σπίτι σας όταν είναι παρόντες και άλλοι άνθρωποι. Εάν δεν μπορείτε να φορέσετε χειρουργική μάσκα, οι άνθρωποι που διαμένουν στο ίδιο σπίτι πρέπει να μην μένουν στο ίδιο δωμάτιο με εσάς και θα πρέπει να φορούν μάσκα όταν μπαίνουν στο δωμάτιό σας.

Τι γίνεται με τους άλλους στο σπίτι μου;

Μόνο τα άτομα του σπιτιού που είναι αναγκαίο να σας φροντίζουν πρέπει να είναι παρόντα στο σπίτι. Οι άλλοι άνθρωποι που μένουν στο σπίτι θα πρέπει να πάνε να μείνουν αλλού εάν είναι εφικτό. Οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ή χρόνιες παθήσεις θα πρέπει να μείνουν μακριά σας. Εάν μοιράζεστε το σπίτι με άλλους, πρέπει να μένετε σε διαφορετικό δωμάτιο από αυτούς, ή να κρατηθείτε μακριά τους όσο το δυνατόν περισσότερο. Να χρησιμοποιείτε ξεχωριστό μπάνιο, εάν υπάρχει. Αποφύγετε να μοιράζεστε τους χώρους με άλλους στο σπίτι ή τους κοινόχρηστους χώρους και να φοράτε χειρουργική μάσκα όταν περνάτε

μέσα από αυτούς τους χώρους. Οι επιφάνειες σε κοινόχρηστους χώρους, όπως πόμολα πόρτας, βρύσες και πάγκοι, πρέπει να καθαρίζονται καθημερινά με οικιακό απολυμαντικό ή αραιωμένο διάλυμα χλωρίνης (βλ. στην επικεφαλίδα καθαρισμού παρακάτω).

Πρέπει να απομονωθούν και οι φροντιστές ή οι άλλοι που μένουν στο σπίτι;

Εάν είστε επιβεβαιωμένο κρούσμα, οι άνθρωποι με τους οποίους ζείτε και οι άλλες στενές επαφές σας θα πρέπει να απομονωθούν. Η τοπική σας μονάδα δημόσιας υγείας θα επικοινωνήσει μαζί τους για να τους πει για πόσον καιρό πρέπει να απομονωθούν.

Εάν είστε ύποπτος λοίμωξης και περιμένετε τα αποτελέσματα των εξετάσεων, οι άνθρωποι με τους οποίους μένετε μπορεί να απομονωθούν, ακόμη και αν δεν έχουν συμπτώματα. Αυτό θα καθοριστεί από τη μονάδα δημόσιας υγείας σας κατά περίπτωση. Θα επικοινωνήσουν μαζί σας και θα σας πουν εάν αυτοί που μένουν στο σπίτι σας και οι στενές σας επαφές πρέπει να απομονωθούν. Σε περίπτωση που δεν απαιτείται απομόνωση αλλά αρρωστήσουν, θα πρέπει να επικοινωνήσουν με την τοπική μονάδα δημόσιας υγείας που θα αξιολογήσει την κατάστασή τους και θα τους συμβουλέψει τι πρέπει να κάνουν μετά. Εάν έχουν δυσκολία με την αναπνοή ή είναι σοβαρά άρρωστοι και βρίσκονται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, πρέπει αμέσως να καλέσουν το τρία μηδενικά (000) και να ειδοποιήσουν το προσωπικό του ασθενοφόρου για το ιστορικό ταξιδιού τους / επαφής.

Πού μπορώ να βρω τα στοιχεία επικοινωνίας της τοπικής μονάδας δημόσιας υγείας;

Εάν είστε ύποπτο ή επιβεβαιωμένο κρούσμα, η τοπική μονάδα δημόσιας υγείας στην πολιτεία ή την επικράτεια όπου έχετε τεθεί σε απομόνωση στο σπίτι κανονικά θα πρέπει να σας παράσχει τα στοιχεία επαφών τους. Αν δεν έχετε αυτές τις πληροφορίες ή δεν τις βρίσκετε, επικοινωνήστε με την Εθνική Γραμμή Πληροφοριών Υγείας Κορωνοϊού στο 1800 020 080. Θα σας συνδέσουν με το υπουργείο Υγείας της πολιτείας και της επικράτειας που είναι αρμόδιο για την τοπική μονάδα δημόσιας υγείας. Αν έχετε τα στοιχεία επικοινωνίας, ξαναγράψτε τα εδώ για ασφάλεια:

Τοπική μονάδα δημόσιας υγείας:

Αριθμός τηλεφώνου κατά τις εργάσιμες ώρες:

Αριθμός τηλεφώνου μετά τις εργάσιμες ώρες:

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε στην πρόληψη της εξάπλωσης του κορωνοϊού;

Υιοθετήστε καλή υγιεινή όταν βήχετε ως την καλύτερη άμυνα απέναντι στους περισσότερους ιούς. Θα 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, απορρίψετε τα χαρτομάντηλα και χρησιμοποιήστε αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών, και
- εάν δεν είστε καλά, να αποφύγετε την επαφή με άλλους (κρατήστε απόσταση πάνω από 1,5 μέτρα από τους άλλους).

Μπορώ να βγω έξω;

Εάν μένετε σε ιδιωτική κατοικία, τότε είναι ασφαλές να βγείτε έξω στον κήπο ή στην αυλή σας. Εάν μένετε σε διαμέρισμα, είναι επίσης ασφαλές να βγείτε έξω στον κήπο αλλά πρέπει να φοράτε μάσκα για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο στους άλλους. Θα πρέπει να περνάτε μέσα από όλους τους κοινόχρηστους χώρους γρήγορα και να φοράτε μάσκα. Είναι ασφαλές να βγείτε στο μπαλκόνι σας, εάν έχετε.

Καθαρισμός

Εάν άλλα άτομα στο σπίτι θέλουν να καθαρίσουν το δωμάτιό σας, ζητήστε να φορέσουν μάσκα πριν μπουν στο δωμάτιο. Πρέπει να φορέσουν γάντια όταν καθαρίζουν, και να χρησιμοποιήσουν αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών πριν φορέσουν και όταν βγάλουν τα γάντια. Οι επιφάνειες που αγγίζονται τακτικά, όπως τα πόμολα πόρτας, οι χώροι κουζίνας και λουτρού και τα τηλέφωνα πρέπει να καθαρίζονται συχνά χρησιμοποιώντας απορρυπαντικό και νερό ή απορρυπαντικό με βάση καθαριστικό.

Κρατάτε ψηλά τη διάθεση σας όσο είστε σε απομόνωση στο σπίτι

Η απομόνωση μπορεί να δημιουργήσει άγχος. Σας προτείνουμε:

- Να κρατάτε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους μέσω τηλεφώνου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή κοινωνικών μέσων μαζικής ενημέρωσης,
- Να μάθετε περισσότερα για τον κορωνοϊό και να μιλάτε με άλλους. Η κατανόηση του κορωνοϊού μειώνει το άγχος,
- Να καθησυχάσετε τα μικρά παιδιά χρησιμοποιώντας κατάλληλη γλώσσα για την ηλικία τους.
- Όπου είναι δυνατόν, να συνεχίσετε τις κανονικές καθημερινές ρουτίνες, όπως το φαγητό και την άσκηση. Η άσκηση είναι μια αποδεδειγμένη θεραπεία για το άγχος και την κατάθλιψη,
- Να σκέφτεσθε ότι αντέχετε και ότι έχετε αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν. Να θυμάστε ότι η απομόνωση δεν θα είναι για πολύ καιρό.

Πώς να μειώσετε την πλήξη κατά τη διάρκεια της απομόνωσης

Η απομόνωση στο σπίτι μπορεί να προκαλέσει πλήξη και πίεση. Σας προτείνουμε:

- Να κανονίσετε με τον εργοδότη σας να εργαστείτε από το σπίτι, αν είναι εφικτό,
- Να ζητήσετε από το σχολείο του παιδιού σας να του αναθέσει τις εργασίες του μέσω ταχυδρομείου ή με email,
- Να αντιμετωπίσετε την καραντίνα ως ευκαιρία να κάνετε δραστηριότητες που σας βοηθούν να χαλαρώσετε.

Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Για τις πιο πρόσφατες συμβουλές, πληροφορίες και πόρους, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <http://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 της υπηρεσίας δημόσιας υγείας στην πολιτεία ή στην επικράτειά σας είναι διαθέσιμος στο www.health.gov.au/state-territory-contacts

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