



COVID-19 – Συχνές ερωτήσεις

Τι είναι ο κορωνοϊός και το COVID-19;

Οι κορωνοϊοί είναι μια μεγάλη οικογένεια ιών που είναι γνωστό ότι προκαλούν λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος. Οι λοιμώξεις μπορεί να κυμαίνονται από ένα κοινό κρυολόγημα έως και πιο σοβαρές ασθένειες όπως το Σοβαρό Οξύ Αναπνευστικό Σύνδρομο (SARS) και το Αναπνευστικό Σύνδρομο της Μέσης Ανατολής (MERS). Ο νέος κωρονοϊός προέρχεται από την επαρχία Χουμπέι της Κίνας και η ασθένεια που προκαλείται από τον ιό ονομάζεται COVID-19.

Πώς μεταδίδεται ο νέος κωρονοϊός;

Ο COVID-19 ενδέχεται πιο πιθανό να μεταδίδεται από άτομο σε άτομο:

- Στενή επαφή με άτομο που είναι μολυσμένο ή στις 24 ώρες πριν από την εμφάνιση των συμπτωμάτων του.
- Στενή επαφή με άτομο με επιβεβαιωμένη λοίμωξη και βήχει ή φτερνίζεται.
- Αγγίζοντας αντικείμενα ή επιφάνειες (όπως πόμολα πόρτας ή τραπέζια) μολυσμένα από βήχα ή φτάρνισμα ατόμου με επιβεβαιωμένη λοίμωξη και, στη συνέχεια, αγγίζοντας το στόμα ή το πρόσωπό σας.

Ποια είναι τα συμπτώματα του COVID-19;

Τα συμπτώματα του COVID-19 είναι παρόμοια με άλλα κρυολογήματα και γρίπη και περιλαμβάνουν:

- πυρετό
- πονόλαιμο
- βήχα
- κούραση
- δυσκολία στην αναπνοή.

Ενώ ο κορωνοϊός προκαλεί ανησυχία, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που εμφανίζουν αυτά τα συμπτώματα είναι πιθανό να πάσχουν κρυολόγημα ή άλλη αναπνευστική ασθένεια – και όχι κορωνοϊό.

Τι να κάνω αν αναπτύξω συμπτώματα;

Εάν αναπτύξετε συμπτώματα εντός 14 ημερών από την άφιξή σας στην Αυστραλία ή εντός 14 ημερών από την τελευταία επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα, θα πρέπει να κλείσετε ραντεβού με το γιατρό σας για επείγουσα αξιολόγηση.

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

Πρέπει να κάνω εξέταση για το COVID-19;

Ο γιατρός σας θα σας πει εάν πρέπει να εξεταστείτε και θα κανονίσει την εξέταση.

Θα εξεταστείτε μόνο εάν ο γιατρός σας αποφασίσει ότι πληρείτε τα εξής κριτήρια:

- Έχετε επιστρέψει από το εξωτερικό μέσα στις τελευταίες 14 ημέρες και έχετε αναπτύξει αναπνευστική νόσο με ή χωρίς πυρετό
- Έχετε έρθει σε στενή επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 τις τελευταίες 14 ημέρες και αναπτύξατε αναπνευστική νόσο με ή χωρίς πυρετό
- Κολλήσατε σοβαρή πνευμονία από την κοινότητα χωρίς σαφή αιτία
- Εργάζεσθε στον τομέα υγειονομικής περίθαλψης και εργάζεσθε έμμεσα με ασθενείς και έχετε αναπνευστική ασθένεια και πυρετό

Εάν πληρείτε οποιοδήποτε από τα παραπάνω κριτήρια, ο γιατρός σας μπορεί να ζητήσει να εξεταστείτε για COVID-19. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι πολλοί άνθρωποι με συμπτώματα παρόμοια με COVID-19 δεν ενδέχεται να έχουν τον ιό. Μόνο ύποπτες περιπτώσεις ελέγχονται για να διασφαλιστεί ότι τα εργαστήριά μας είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τη ζήτηση. Δεν υπάρχει καμία ανάγκη να δοκιμαστούν οι άνθρωποι που αισθάνονται καλά και δεν πληρούν τα παραπάνω κριτήρια.

Ποιος πρέπει να απομονωθεί;

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

Κάποιο άτομο με το οποίο συγκατοικώ αποδείχθηκε θετικό για το COVID-19. Πρέπει να αυτό-απομονωθώ και να εξεταστώ κι εγώ;

Εάν κάποιος στο σπίτι σας είναι ύποπτο κρούσμα, μπορεί να χρειαστεί να απομονωθείτε. Αυτό θα καθοριστεί από τη μονάδα δημόσιας υγείας σας σε κάθε περίπτωση. Η μονάδα δημόσιας υγείας θα επικοινωνήσει μαζί σας αν χρειαστεί να απομονωθείτε. Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε το ενημερωτικό δελτίο μας για την [απομόνωση στο σπίτι](#).

Τι σημαίνει απομόνωση στο σπίτι;

Εάν έχετε διαγνωστεί με COVID-19, θα πρέπει να μείνετε στο σπίτι για να αποφευχθεί η εξάπλωση του ιού σε άλλους. Μπορεί επίσης να σας ζητηθεί να μείνετε στο σπίτι, αν υπάρχει περίπτωση να έχετε εκτεθεί στον ιό.

Μένετε στο σπίτι σημαίνει:

- δεν πηγαίνετε σε δημόσιους χώρους όπως η εργασία, το σχολείο, τα εμπορικά κέντρα, η κέντρα παιδικής μέριμνας ή το πανεπιστήμιο
- Ζητάτε από κάποιον να σας αγοράσει τρόφιμα και άλλα αναγκαία είδη και να τα αφήσει στην πόρτα σας
- δεν δέχεστε επισκέπτες στο σπίτι - μόνο όσοι συνήθως ζουν μαζί σας πρέπει να είναι μέσα στο σπίτι σας

Δεν χρειάζεται να φοράτε μάσκα μέσα στο σπίτι σας. Εάν πρέπει να βγείτε έξω για να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια, φορέστε μια χειρουργική μάσκα (αν έχετε) για να προστατεύσετε τους άλλους.

Πρέπει να μένετε σε επαφή μέσω τηλεφώνου και διαδικτυακά με την οικογένεια και τους φίλους σας. Για περισσότερες πληροφορίες, διαβάστε το ενημερωτικό δελτίο μας για την [απομόνωση στο σπίτι](#)

Τι είναι η κοινωνική αποστασιοποίηση;

Η κοινωνική αποστασιοποίηση είναι ο τρόπος που βοηθά την επιβράδυνση της εξάπλωσης των ιών, όπως του COVID-19. Η κοινωνική αποστασιοποίηση περιλαμβάνει την παραμονή στο σπίτι όταν είστε αδιάθετος, αποφεύγοντας τις μεγάλες δημόσιες συγκεντρώσεις εάν δεν είναι αναγκαίες, κρατώντας απόσταση 1.5 μέτρων ανάμεσα σε εσάς και στους άλλους όποτε είναι δυνατόν και ελαχιστοποιώντας τη φυσική επαφή όπως τη χειραψία, ειδικά με τους ανθρώπους που διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν σοβαρά συμπτώματα, όπως οι ηλικιωμένοι και οι άνθρωποι με υποκείμενα προβλήματα υγείας.

Δεν υπάρχει καμία ανάγκη να αλλάξετε την καθημερινή ρουτίνα σας, αλλά η λήψη προληπτικών μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης μπορεί να συμβάλει στην προστασία όσων διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο στην κοινότητά μας.

Ποιος κινδυνεύει περισσότερο από μια σοβαρή ασθένεια;

Ορισμένοι άνθρωποι που έχουν μολυνθεί μπορεί να μην αρρωστήσουν καθόλου, μερικοί θα έχουν ήπια συμπτώματα από τα οποία θα αναρρώσουν εύκολα, και άλλοι που μπορεί να αρρωστήσουν βαριά, πολύ γρήγορα. Από προηγούμενη εμπειρία με άλλους κωρονοϊούς, οι άνθρωποι που διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρής λοίμωξης είναι:

- άτομα με εξασθενημένα ανοσοποιητικά συστήματα (π.χ. του καρκίνου)
- ηλικιωμένα άτομα
- ιθαγενείς και νησιώτες την Νήσων Τόρρες, δεδομένου ότι έχουν υψηλότερα ποσοστά χρόνιων ασθενειών
- άτομα με χρόνιες ιατρικές παθήσεις
- άτομα που ζουν σε ομαδικές εγκαταστάσεις κατοικιών
- άτομα σε σωφρονιστικά κέντρα (φυλακές)
- πολύ νεαρά παιδιά και μωρά.*

*Σε αυτό το στάδιο ο κίνδυνος για τα παιδιά και τα μωρά, καθώς και ο ρόλος που παίζουν τα παιδιά στη μετάδοση του COVID-19, δεν είναι σαφής. Ωστόσο, μέχρι στιγμής έχει υπάρξει χαμηλό ποσοστό επιβεβαιωμένων κρουσμάτων COVID-19 στα παιδιά, σε σχέση με τον ευρύτερο πληθυσμό.

Πώς αντιμετωπίζεται ο ιός;

Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία για τους κωρονοϊούς. Τα αντιβιοτικά δεν είναι αποτελεσματικά κατά των ιών. Τα περισσότερα από τα συμπτώματα μπορούν να αντιμετωπιστούν με υποστηρικτική ιατρική φροντίδα.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε στην πρόληψη της εξάπλωσης του κωρονοϊού;

Η καλύτερη άμυνα κατά των περισσότερων ιών είναι η τήρηση καλής υγιεινής χειρών και φταρνίσματος/βήχα και με την τήρηση απόστασης από τους άλλους.

- Πλύνετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό, πριν και μετά το φαγητό, και μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Καλύψτε το βήχα και το φταρνίσμα σας, απορρίψτε τα χαρτομάντηλα και χρησιμοποιήστε αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών.
- Εάν δεν είστε καλά, αποφεύγετε την επαφή με άλλους (μείνετε σε απόσταση πάνω του 1,5 μέτρα από τους άλλους).
- Λάβετε προσωπική ευθύνη για τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης.

Μπορώ να επισκεφθώ την οικογένεια και τους φίλους μου σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων;

Το κρούσμα οποιοδήποτε ιού σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων μπορεί να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα. Ο COVID-19 αποτελεί κίνδυνο για την υγεία των ηλικιωμένων. Για την προστασία των ηλικιωμένων, ισχύουν περιορισμοί. Μην επισκέπτεστε τα ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων εάν:

- έχετε επιστρέψει από το εξωτερικό μέσα στις τελευταίες 14 ημέρες
- έχετε έρθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα του COVID-19 τις τελευταίες 14 ημέρες
- έχετε πυρετό ή συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης (π.χ. βήχα, πονόλαιμο, δύσπνοια)

Από την 1^η Μαΐου πρέπει να κάνετε τον εμβολιασμό κατά της γρίπης για να μπορείτε να επισκεφθείτε μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων.

Η Κυβέρνηση ανακοίνωσε επίσης ότι οι μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων πρέπει να λαμβάνουν επιπλέον προφυλάξεις όσον αφορά τις επισκέψεις, συμπεριλαμβάνονται:

- Οι επισκέψεις να είναι οπωσδήποτε σύντομες
- Περιορισμός του επισκεπτηρίου σε δύο άτομα το πολύ, συμπεριλαμβανομένων των ιατρών,
- επισκέψεις μόνο στο δωμάτιο του τροφίμου, σε εξωτερικούς χώρους ή σε συγκεκριμένο χώρο που ορίζεται από το ίδρυμα και όχι σε κοινόχρηστους χώρους
- κατάργηση μεγάλων ομαδικών επισκέψεων ή συγκεντρώσεων, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών δραστηριοτήτων ή ψυχαγωγιών
- απαγόρευση επισκέψεων από σχολικές ομάδες οποιοδήποτε μεγέθους
- απαγόρευση παιδιών κάτω των 16 ετών εκτός από ειδικές περιστάσεις.

Αν δεν είναι εφικτή η επίσκεψη από συγγενείς και φίλους σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων, είναι σημαντικό να διατηρείτε επαφή μέσω τηλεφώνου και βιντεοκλήσεων, να στέλνετε ταχυδρομικές κάρτες, φωτογραφίες ή δείγματα σχολικής τέχνης ή βίντεο.

Μπορώ να πάω σε δημόσιες συγκεντρώσεις, όπως συναυλίες και αθλητικές εκδηλώσεις;

Επί του παρόντος, η Αυστραλία δεν έχει ευρεία κοινοτική μετάδοση του COVID-19. Για να βοηθήσει με την επιβράδυνση της εξάπλωσης, η Αυστραλιανή Κυβέρνηση έχει δηλώσει ότι οι μη απαραίτητες εξωτερικές συγκεντρώσεις πρέπει να περιορίζονται σε 500 άτομα.

Επίσης θα πρέπει να περιορίζονται οι μη αναγκαίες συνεδριάσεις ή διασκέψεις κρίσιμου εργατικού δυναμικού, όπως οι επαγγελματίες υγείας και οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Αυτό δεν ισχύει για χώρους εργασίας, σχολεία, πανεπιστήμια, καταστήματα, σουπερμάρκετ, δημόσιες συγκοινωνίες και αεροδρόμια.

Για την προστασία των ευάλωτων Αυστραλών, η Κυβέρνηση έχει επίσης δηλώσει τη μείωση των επισκεπτών σε όλα τα ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων και απομακρυσμένες κοινότητες Ιθαγενών και Νησιωτών των Νήσων Τόρρες.

Αυτές οι προφυλάξεις είναι πιο σημαντικές για άτομα άνω των 60 ετών, ιδιαίτερα αν έχουν κάποια χρόνια πάθηση.

Τι γίνεται με εκδηλώσεις σε εσωτερικούς χώρους όπως το γυμναστήριο, μπαρ, σινεμά και εστιατόρια;

Από τις 18 Μαρτίου 2020, δεν θα επιτρέπονται πλέον οι μη απαραίτητες, οργανωμένες συγκεντρώσεις σε εσωτερικούς χώρους για περισσότερα από 100 άτομα . Συγκεντρώσεις κάτω των 100 ατόμων θα πρέπει να ακολουθούν επιπλέον προφυλάξεις, όπως:

- Ανάλογα με το μέγεθος του χώρου, ο αριθμός ατόμων, και πόσο χώρο χρειάζονται τα άτομα για να μετακινούνται με ασφάλεια. Θα πρέπει να αφήνουν 1,5 μέτρα απόσταση ανάμεσά τους.
- Πρέπει να διατίθενται προϊόντα υγιεινής για τα χέρια, όπως σαπούνι και νερό και κατάλληλοι κάδοι απόρριψης και να αδειάζονται συχνά.
- Πρέπει να μείνετε στο σπίτι εάν αισθάνεστε αδιαθεσία.
- Δεν πρέπει να μείνετε περισσότερο από δύο ώρες όταν υπάρχει πολλή κίνηση και αλληλεπίδραση όπως π.χ. σε μπαρ ή νυχτερινό κέντρο διασκέδασης.
- Δεν πρέπει να μένετε περισσότερο από τέσσερις ώρες σε χώρους όπου η κίνηση είναι περιορισμένη, όπως στα θέατρα, εστιατόρια, κινηματογράφους και αθλητικές εκδηλώσεις.
- Οι μέγιστες απαιτήσεις χωρητικότητας σε χώρους θα πρέπει να επανεξεταστούν εάν υπερβαίνουν τα 100 άτομα.

Ως προς το παρόν δεν χρειάζεται να κλείσουν γυμναστήρια, μπαρ, εστιατόρια και σινεμά - εφ' όσον ακολουθούν τις κοινωνικές προφυλάξεις αποστασιοποίησης και την πρακτική καλής υγιεινής.

Τι γίνεται με τις δημόσιες συγκοινωνίες όπως τα αεροπλάνα, τα λεωφορεία, τα τραίνα και τα ταξί;

Όλοι οι Αυστραλοί θα πρέπει να επανεξετάσουν τα μη απαραίτητα ταξίδια. Ενώ ο κίνδυνος προσβολής από το COVID-19 σε αεροπλάνο είναι χαμηλός, δεν συνιστάται το μη απαραίτητο ταξίδι.

Οι περισσότερες δημόσιες συγκοινωνίες θεωρούνται απαραίτητες. Ωστόσο, η Κυβέρνηση συνιστά στον εργοδότη να προσφέρει ευέλικτες ρυθμίσεις εργασίας για την ελαχιστοποίηση του αριθμού ατόμων που χρησιμοποιούν δημόσιες συγκοινωνίες ανά πάσα στιγμή. Τα υπεραστικά δρομολόγια ενέχουν υψηλότερο κίνδυνο λοίμωξης και θα πρέπει, επί του παρόντος, να επανεξεταστούν.

Το πλοίο Spirit of Tasmania θεωρείται απαραίτητη υπηρεσία και θα συνεχίσει να λειτουργεί.

Αν είναι δυνατόν, καθίστε στο πίσω κάθισμα των ταξί και αυτοκινήτων της Uber.

Θα πρέπει να αποφεύγεται - όπου είναι δυνατόν - η ομαδική μεταφορά ατόμων που διατρέχουν κίνδυνο, συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων.

Ο χώρος εργασίας μου έχει περισσότερα από 100 άτομα. Μπορώ να συνεχίσω να πηγαίνω στη δουλειά;

Ναι, μπορείτε ακόμα να πηγαίνετε στη δουλειά. Προς το παρόν η Κυβέρνηση συνιστά οι μη απαραίτητες συγκεντρώσεις να περιορίζονται σε 100 άτομα κατ' ανώτατο όριο. Η συμβουλή αυτή δεν περιλαμβάνει χώρους εργασίας, σχολεία, πανεπιστήμια, καταστήματα, σουπερμάρκετ, δημόσιες συγκοινωνίες και αεροδρόμια. Εάν είστε αδιάθετος, να μείνετε σπίτι για να αποφύγετε τη διάδοση μικροβίων σε άλλους.

Πρέπει να μην πάνε τα παιδιά μου στην προσχολική φροντίδα ή μετά το σχολείο;

Όχι, σε αυτό το στάδιο η Κυβέρνηση συνιστά τη συνέχιση των βασικών καθημερινών δραστηριοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της σχολικής και παιδικής μέριμνας. Εάν το παιδί σας είναι αδιάθετο, πρέπει να το κρατήσετε στο σπίτι για να αποφευχθεί η μετάδοση των μικροβίων σε άλλα παιδιά.

Μέχρι στιγμής, οι πληροφορίες από όλο τον κόσμο δείχνουν ότι τα παιδιά που αναπτύσσουν το COVID-19 έχουν πολύ ήπια συμπτώματα και φαίνεται ότι η μετάδοση μεταξύ των παιδιών να συμβαίνει ελάχιστα.

Η Σιγκαπούρη παρέχει επί του παρόντος ένα ισχυρό παράδειγμα των οφελών της διατήρησης της παιδικής μέριμνας και των σχολείων που λειτουργούν κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19.

Τα σχολεία θα πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι μέθοδοι υγιεινής τους είναι κατάλληλες και ότι τα παιδιά εκπαιδεύονται και ενθαρρύνονται να ασκούν κοινωνική αποστασιοποίηση όπου είναι δυνατόν.

Τι γίνεται με τον αθλητισμό και τις δραστηριότητες;

Οι σημαντικές αθλητικές εκδηλώσεις και κοινοτικές δραστηριότητες πρέπει να αναβληθούν ή να ακυρωθούν ανάλογα με το μέγεθος της εκδήλωσης και τον αναμενόμενο αριθμό συμμετεχόντων.

Ο κοινοτικός αθλητισμός μπορεί να συνεχιστεί σε αυτό το στάδιο. Ωστόσο, μόνο οι βασικοί συμμετέχοντες θα πρέπει να παραβρίσκονται στις δραστηριότητες, δηλαδή παίκτες, προπονητές, υπαλλήλοι αγώνων, το προσωπικό και οι εθελοντές που συμμετέχουν στην εκτέλεση της δραστηριότητας και οι γονείς/κηδεμόνες των συμμετεχόντων.

Να φορέσω μάσκα προσώπου;

Δεν χρειάζεται να φοράτε μάσκα αν είστε υγιής. Ενώ η χρήση των масκών μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της μετάδοσης της νόσου από μολυσμένους ασθενείς σε άλλους, οι μάσκες δεν συνιστώνται επί του παρόντος για χρήση από υγιή μέλη του κοινού για την πρόληψη λοιμώξεων όπως τον κορωνοϊό.

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 της πολιτείας σας βρίσκεται στην ιστοσελίδα www.health.gov.au/state-territory-contacts

Εάν έχετε ανησυχίες σχετικά με την υγεία σας, μιλήστε με το γιατρό σας.