

Νόσος του Κορωνοϊού του 2019 (COVID-19)

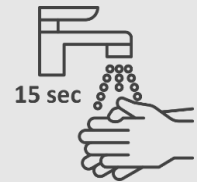
Αυτοαπομόνωση: Οδηγός για φροντιστές, μέλη νοικοκυριού και στενές επαφές

Εάν φροντίζετε ή διαμένετε με άτομο το οποίο έχει τον ιό, θεωρείστε «στενή επαφή».

Η τοπική μονάδα δημόσιας υγείας θα σας παρέχει ειδικές οδηγίες σχετικά με το πώς να παρακολουθείτε την υγεία σας, τι να κάνετε εάν αρχίσετε να αισθάνεστε άρρωστοι και πώς να επικοινωνήσετε μαζί τους. Μην παραλείψετε να ενημερώσετε τους παρόχους υγειονομικής περιθαλψής ότι αποτελείτε στενή επαφή ατόμου με COVID-19.

Πλένετε τα χέρια σας συχνά

- Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό έπειτα από κάθε επαφή με το άτομο που έχει μολυνθεί.
- Χρησιμοποιήστε ως εναλλακτική λύση απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα.



Φοράτε μάσκα, γάντια και προστασία οφθαλμών

- Φοράτε μάσκα, γάντια και προστασία οφθαλμών όταν έρχεστε σε επαφή με το σάλιο ή άλλα σωματικά υγρά του ατόμου που νοσεί (π.χ. αίμα, ιδρώτα, σάλιο, εμετό, ούρα και κόπρανα).
- Παραδείγματα προστασίας οφθαλμών είναι τα προστατευτικά γυαλιά, τα γυαλιά εργασίας και οι ασπίδες προσώπου.



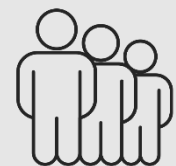
Απορρίψτε γάντια και μάσκα μετά τη χρήση

- Αφαιρέστε τα γάντια και τη μάσκα αμέσως μετά την παροχή φροντίδας και απορρίψτε τα σε καλάθι απορριμμάτων με πλαστική σακούλα.
- Αφαιρέστε αρχικά τα γάντια και καθαρίστε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό προτού βγάλετε τη μάσκα σας.
- Οι περισσότερες ασπίδες προσώπου και τα γυαλιά εργασίας μπορούν να επαναχρησιμοποιηθούν και να καθαριστούν μετά τη χρήση με απορρυπαντικό πιάτων και νερό ή με απολυμαντικό μαντιλάκι.
- Καθαρίστε ξανά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό προτού αγγίξετε το πρόσωπό σας ή κάνετε οτιδήποτε άλλο.



Περιορίστε τον αριθμό επισκεπτών στο σπίτι σας

- Δεχθείτε μόνο τους επισκέπτες που πρέπει να δείτε και διατηρείτε τις επισκέψεις σύντομης χρονικής διάρκειας.
- Ηλικιωμένοι και άτομα με χρόνιες παθήσεις (π.χ. διαβήτη, πνευμονολογικά προβλήματα και ανοσολογική ανεπάρκεια) πρέπει να παραμένουν μακριά από το άτομο που νοσεί.



Αποφύγετε να μοιράζεστε είδη οικιακής χρήσης

- Δεν πρέπει να μοιράζεστε πιάτα, ποτήρια, κούπες, μαχαιροπίρουνα, πετσέτες, κλινოსκεπάσματα ή άλλα είδη με το άτομο που παρακολουθείται ιατρικά.
- Μετά τη χρήση, τα είδη αυτά πρέπει να πλένονται με σαπούνι ή απορρυπαντικό και ζεστό νερό. Δεν απαιτείται ειδικό σαπούνι.
- Επιτρέπεται η χρήση πλυντηρίων πιάτων και πλυντηρίων ρούχων.
- Μην μοιράζεστε τσιγάρα.



Καθαρισμός

- Καθαρίστε το σπίτι σας με τα συνήθη οικιακά καθαριστικά.
- Καθαρίζετε καθημερινά αντικείμενα που αγγίζονται συχνά, όπως τουαλέτες, βρύσες, πόμολα και κομοδίνα.



Πλένετε καλά τα ρούχα

- Δεν χρειάζεται να διαχωρίζετε τα ρούχα που είναι για πλύσιμο, ωστόσο θα πρέπει να φοράτε γάντια όταν τα πιάνετε.
- Καθαρίστε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό αμέσως αφότου αφαιρέσετε τα γάντια σας.



Να είστε προσεκτικοί όταν αγγίζετε απορρίμματα

- Όλα τα απορρίμματα μπορούν να τοποθετηθούν σε κανονικούς κάδους απορριμμάτων.
- Όταν αδειάζετε τα καλάθια απορριμμάτων, θα πρέπει να είστε προσεκτικοί ώστε να μην αγγίζετε με τα χέρια σας χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα. Η χρήση πλαστικής σακούλας στο καλάθι απορριμμάτων καθιστά πιο εύκολη και πιο ασφαλή τη διάθεση των απορριμμάτων.
- Καθαρίστε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα αφού αδειάσετε το καλάθι απορριμμάτων.



Ενημερωθείτε για τον ιό

Ο COVID-19 αποτελεί νέο ιό. Μεταδίδεται από σταγονίδια του αναπνευστικού συστήματος ενός μολυσμένου ατόμου σε άλλους με τους οποίους έχει στενή επαφή, όπως άτομα που ζουν στο ίδιο νοικοκυριό ή παρέχουν φροντίδα. Μπορείτε επίσης να αποκτήσετε πρόσβαση σε επικαιροποιημένες πληροφορίες για τον COVID-19 στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας του Οντάριο:

ontario.ca/coronavirus.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με:

Οι πληροφορίες στο έγγραφο αυτό επικαιροποιήθηκαν στις 31 Ιουλίου, 2020.