

# Νόσος του Κορωνοϊού του 2019 (COVID-19)

## Πώς να αυτοαπομονωθείτε

Πρέπει να απομονωθείτε από τους άλλους εάν έχετε συμπτώματα του COVID-19 ή ενδέχεται να έχετε εκτεθεί στον COVID-19. Εάν αρχίζετε να αισθάνεστε χειρότερα, επικοινωνήστε με τον πάροχο υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης, ή το Telehealth (1-866-797-0000).

### Μείνετε στο σπίτι

- Μη χρησιμοποιείτε δημόσιες συγκοινωνίες, ταξί ή κοινόχρηστα οχήματα.
- Μην πηγαίνετε στη δουλειά, στο σχολείο ή σε άλλους δημόσιους χώρους.



### Αποφεύγετε την επαφή με άλλα άτομα

- Δεν πρέπει να δέχεστε κανέναν επισκέπτη, εκτός αν είναι απαραίτητο (π.χ. πάροχοι υπηρεσιών περίθαλψης).
- Μείνετε μακριά από ηλικιωμένους και άτομα με χρόνιες παθήσεις (π.χ. διαβήτη, πνευμονολογικά προβλήματα, ανοσολογική ανεπάρκεια).
- Όσο το δυνατόν περισσότερο, παραμείνετε σε ξεχωριστό δωμάτιο μακριά από άλλα άτομα εντός της οικίας σας και χρησιμοποιήστε ξεχωριστό μπάνιο, εάν διαθέτετε.
- Βεβαιωθείτε ότι τα κοινόχρηστα δωμάτια αερίζονται καλά (π.χ. ανοιχτά παράθυρα).
- Εάν τα βήματα αυτά δεν είναι δυνατά, κρατάτε πάντα απόσταση τουλάχιστον δύο μέτρων από τα άλλα άτομα.



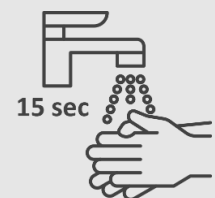
### Κρατάτε αποστάσεις

- Εάν βρίσκεστε σε δωμάτιο με άλλα άτομα, κρατάτε απόσταση τουλάχιστον δύο μέτρων και φοράτε μάσκα ή κάλυμμα προσώπου το οποίο καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας.
- Εάν δεν μπορείτε να φορέσετε μάσκα, τα άτομα που βρίσκονται στο ίδιο δωμάτιο με σας θα πρέπει να φορούν αυτά μάσκα.



### Πλένετε τα χέρια σας

- Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό.
- Στεγνώστε τα χέρια σας με χαρτί για τα χέρια ή με πετσέτα η οποία χρησιμοποιείται μόνο από σας.
- Χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό.



## Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε και φτερνίζετε

- Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας με χαρτομάντιλο όταν βήχετε ή φτερνίζετε.
- Βήξτε ή φτερνιστείτε στο πάνω μέρος του μανικιού ή στο εσωτερικό του αγκώνα σας, όχι στο χέρι σας.
- Πετάξτε τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντιλα σε καλάθι απορριμμάτων με σακούλα και πλύνετε τα χέρια σας.
- Η χρήση πλαστικής σακούλας στο καλάθι απορριμμάτων καθιστά πιο ασφαλή τη διάθεση των απορριμμάτων.
- Καθαρίστε τα χέρια σας αφού αδειάσετε το καλάθι απορριμμάτων.



## Φοράτε μάσκα η οποία καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας

- Φοράτε μάσκα εάν πρέπει να φύγετε από το σπίτι σας για να επισκεφθείτε γιατρό ή να εξεταστείτε για COVID-19.
- Φοράτε μάσκα όταν βρίσκεστε σε απόσταση μικρότερη των δύο μέτρων από άλλα άτομα, ή παραμένετε σε ξεχωριστό δωμάτιο.
- Εάν δεν έχετε μάσκα, διατηρείτε απόσταση δύο μέτρων από τον κόσμο και καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε και φτερνίζετε. Δείτε πληροφορίες για τη [φυσική αποστασιοποίηση](#).



## Τι πρέπει να κάνω εάν εμφανίσω συμπτώματα;

- Ολοκληρώστε την [Αυτοαξιολόγηση COVID-19](#).
- Επικοινωνήστε με το Telehealth (1-866-797-0000) ή τον πάροχο υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψής σας.
- Οποιοσδήποτε με τον οποίο είχατε στενή φυσική επαφή (π.χ. στο νοικοκυριό σας) τις δύο ημέρες πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων σας ή μετά την έναρξη των συμπτωμάτων θα πρέπει και αυτός να αυτοαπομονωθεί.  
Εάν έχετε σχετικές απορίες, καλέστε την [τοπική μονάδα δημόσιας υγείας](#).
- Απομονωθείτε για 14 ημέρες από την ημέρα έναρξη των συμπτωμάτων σας.
- Έπειτα από 14 ημέρες, μπορείτε να σταματήσετε την απομόνωση εάν δεν έχετε πλέον πυρετό και τα συμπτώματά σας έχουν βελτιωθεί, ωστόσο θα πρέπει να συνεχίσετε τα [μέτρα φυσικής αποστασιοποίησης](#).
- Εάν εξακολουθείτε να μην νιώθετε καλά μετά τις 14 ημέρες, επικοινωνήστε με το Telehealth ή τον πάροχο υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψής σας.

## 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](https://ontario.ca/coronavirus).

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με: \_\_\_\_\_

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