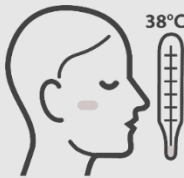


Νόσος του Κορωνοϊού του 2019 (COVID-19) Πώς να παρακολουθείτε την κατάσταση της υγείας σας

Ακολουθείτε τις συμβουλές που έχετε λάβει από τον γιατρό σας.

Εάν έχετε ερωτήσεις ή αρχίζετε να αισθάνεστε χειρότερα, επικοινωνήστε με τον πάροχο υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψης, το Telehealth (1-866-797-0000) ή τη μονάδα δημόσιας υγείας σας.

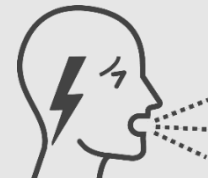
Παρακολουθείτε για συμπτώματα επί 14 ημέρες μετά την έκθεση



Πυρετό



Βήχα



Δυσκολία στην αναπνοή

Αποφεύγετε δημόσιους χώρους

- Αποφεύγετε πολυσύχναστους δημόσιους χώρους και μέρη όπου δεν μπορείτε εύκολα να έχετε αποστάσεις από άλλους (τουλάχιστον δύο μέτρα) εάν αρρωστήσετε.
- Εάν δεν μπορείτε να διατηρήσετε απόσταση δύο μέτρων, φορέστε μη ιατρική μάσκα ή κάλυμμα προσώπου για να προστατεύσετε τους άλλους από τα πιθανώς μολυσματικά σταγονίδια σας.

Τι πρέπει να κάνετε εάν εμφανίσετε αυτά ή οποιαδήποτε άλλα συμπτώματα

- Αυτοαπομονωθείτε αμέσως και επικοινωνήστε με τη μονάδα δημόσιας υγείας και τον πάροχο υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψής σας.
- Για να αυτοαπομονωθείτε θα χρειαστείτε:
 - Οδηγίες για το [πώς να αυτο-απομονωθείτε](#)
 - Σαπούνι, νερό ή/και απολυμαντικό με βάση το οινόπνευμα για να καθαρίζετε τα χέρια σας
- Όταν επισκέπτεστε τον πάροχο υπηρεσιών υγειονομικής περίθαλψής σας, αποφύγετε τη χρήση δημόσιων συγκοινωνιών, όπως μετρό, ταξί και κοινόχρηστα οχήματα. Εάν είναι αναπόφευκτο, φορέστε μάσκα και διατηρήστε απόσταση δύο μέτρων από τους άλλους ή χρησιμοποιήστε το πίσω κάθισμα εάν βρίσκεστε σε αυτοκίνητο.

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.