



## Πληροφορίες για περίπτωση στενής επαφής με επιβεβαιωμένο κρούσμα

Έχει βεβαιωθεί ότι είχατε στενή επαφή με κάποιον που διαγνώστηκε με νόσο του Κορωνοϊού (COVID-19). Κάποιος αρμόδιος από την τοπική μονάδα δημόσιας υγείας σας θα επικοινωνήσει μαζί σας καθημερινά, ενώ είστε σε κίνδυνο μόλυνσης για να σας παρακολουθεί για συμπτώματα. Πρέπει να απομονωθείτε στο σπίτι σας για 14 ημέρες μετά την τελευταία επαφή με το επιβεβαιωμένο κρούσμα. Διαβάστε προσεκτικά αυτές τις πληροφορίες.

### Τι σημαίνει απομόνωση στο σπίτι σας;

Τα άτομα που συνιστάται να απομονωθούν δεν πρέπει να βρίσκονται σε δημόσιους χώρους, ιδίως στην εργασία, στο σχολείο, σε χώρους παιδικής μέριμνας ή στο πανεπιστήμιο. Μόνο οι άνθρωποι που συνήθως ζουν στο σπίτι σας θα πρέπει να βρίσκονται στο σπίτι σας. Μην επιτρέψετε επισκέπτες στο σπίτι. Δεν υπάρχει καμία ανάγκη να φοράτε μάσκες στο σπίτι. Όπου είναι δυνατόν, ζητήστε από άλλους όπως τους φίλους ή την οικογένειά σας, που δεν απαιτείται να απομονωθούν, να πάρουν τα τρόφιμα ή άλλα είδη για σας. Εάν πρέπει να φύγετε από το σπίτι, για παράδειγμα για να πάτε σε ραντεβού με το ιατρό, φορέστε μια χειρουργική μάσκα αν έχετε.

### Τι είναι ένας κορωνοϊός και το COVID-19;

Οι κορωνοϊοί μπορούν να κάνουν τους ανθρώπους και τα ζώα αρρώστους. Μερικοί κορωνοϊοί μπορούν να προκαλέσουν ασθένεια παρόμοια με το κοινό κρυολόγημα και άλλοι μπορούν να προκαλέσουν πιο σοβαρές ασθένειες που συμπεριλαμβάνουν το Σοβαρό Οξύ Αναπνευστικό Σύνδρομο (SARS) και το Αναπνευστικό Σύνδρομο της Μέσης Ανατολής (MERS). Αυτός ο νέος κορωνοϊός (που ονομάζεται SARS-COV-2) προέρχεται από την επαρχία Χουμπέι της Κίνας. Ο ιός προκαλεί τη νόσο του κορωνοϊού 2019, κοινώς γνωστή ως COVID-19.

### Πώς μεταδίδεται η λοίμωξη;

Η λοίμωξη είναι πιο πιθανό να μεταδοθεί από άτομο σε άτομο:

- μέσω άμεσης στενής επαφής με ένα άτομο, ενώ είναι μολυσμένο ή μέσα σε 24 ώρες πριν εμφανιστούν τα συμπτώματά τους
- μέσω στενής επαφής με ένα άτομο με επιβεβαιωμένη λοίμωξη που βήχει ή που φτερνίζεται, ή
- αν αγγίζετε αντικείμενα ή επιφάνειες (όπως πόμολα πόρτας ή τραπέζια) που είναι μολυσμένα με βλέννα φορτωμένη με ιούς από βήχα ή φτάρνισμα από άτομο με επιβεβαιωμένη λοίμωξη και, στη συνέχεια, αν αγγίζετε το στόμα ή το πρόσωπό σας.

Οι περισσότερες λοιμώξεις μεταδίδονται μόνο από τους ανθρώπους όταν έχουν συμπτώματα. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, κόπωση και δύσπνοια.

Στενές επαφές ενός ατόμου με επιβεβαιωμένη λοίμωξη (όπως τα άτομα που διαμένουν στο ίδιο σπίτι ή μοιράζονται ένα κλειστό χώρο για μεγάλο χρονικό διάστημα) διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο λοίμωξης.

### Για πόσον καιρό μπορεί ένα άτομο να μεταδίδει τη λοίμωξη σε άλλους ανθρώπους;

Το χρονικό διάστημα που ένα άτομο είναι μολυσμένο, δηλαδή, μπορεί να μεταδίδει τη λοίμωξη σε άλλους, είναι ακόμη άγνωστο. Ωστόσο, υπάρχουν αναδυόμενες ενδείξεις ασυμπτωματικής ή ελάχιστα συμπτωματικής λοίμωξης και προσυμπτωματικής μετάδοσης. Είναι πιθανό ότι ένα άτομο μπορεί να μεταδίδει τη λοίμωξη από πριν από τη στιγμή που αναπτύσσει για πρώτη φορά συμπτώματα μέχρι και μία ημέρα μετά τη διακοπή των συμπτωμάτων.

Πληροφορίες για περίπτωση στενής επαφής με επιβεβαιωμένο κρούσμα – Information for close contacts of confirmed case Έκδοση 6 (14.03.2020)  
Κορωνοϊός (COVID-19)

## Ποιος κινδυνεύει περισσότερο από μια σοβαρή ασθένεια;

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

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

\* Σ' 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 παρουσιαστεί χαμηλό ποσοστό επιβεβαιωμένων κρουσμάτων COVID-19 μεταξύ των παιδιών σε σχέση με τον ευρύτερο πληθυσμό.

## Τι μπορώ να κάνω αν αναπτύξω συμπτώματα;

Εάν αναπτύξετε συμπτώματα (πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, κόπωση ή δύσπνοια) εντός 14 ημερών από την τελευταία επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα, θα πρέπει να κλείσετε ραντεβού με τον οικογενειακό σας γιατρό για επείγουσα αξιολόγηση.

Θα πρέπει να τηλεφωνήσετε στην κλινική υγείας ή στο νοσοκομείο πριν φτάσετε και να τους πείτε το ιστορικό του ταξιδιού σας ή ότι μπορεί να έχετε έρθει σε επαφή με ένα πιθανό κρούσμα κορωνοϊού. Πρέπει να παραμείνετε απομονωμένος είτε στο σπίτι σας είτε σε ένα περιβάλλον υγειονομικής περίθαλψης έως ότου σας ενημερώσουν οι αρχές της δημόσιας υγείας ότι είναι ασφαλές για εσάς να επιστρέψετε στις συνήθεις δραστηριότητές σας.

## Πώς αντιμετωπίζεται η λοίμωξη;

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

## Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε στην πρόληψη της εξάπλωσης του κορωνοϊού;

Η καλύτερη άμυνα κατά των περισσότερων ιών είναι η τήρηση μιας καλής υγιεινής ως προς τα χέρια και το φτάρνισμα/βήχα και με την τήρηση μιας απόστασης από 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 φτάρνισμά σας, απορρίψτε τα χαρτομάντηλα και χρησιμοποιήστε αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών
- εάν δεν είστε καλά, αποφεύγετε την επαφή με άλλους (μείνετε περισσότερο από 1,5 μέτρα από τους άλλους).

## 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 του κορωνοϊού.

## 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](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

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