



Επιστροφή στην κοινότητά σας

Τα άτομα που έχουν κληθεί να είναι σε απομόνωση στο σπίτι ή σε καραντίνα και έχουν ολοκληρώσει την περίοδο των 14 ημερών τους χωρίς να παρουσιάζουν σημάδια ή συμπτώματα αδιαθεσίας, επιτρέπεται να επιστρέψουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένης της μετάβασης στην εργασία, το σχολείο, το πανεπιστήμιο, την έξοδο σε δημόσιους χώρους και τη χρήση δημόσιων συγκοινωνιών.

Σας ενθαρρύνουμε να συνεχίσετε τις καλές πρακτικές υγιεινής που βοηθούν στην καλή υγεία χωρίς ασθένεια. Ακολουθήστε τις συμβουλές που περιγράφονται παρακάτω.

Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση συνεχίζει να λαμβάνει κάθε προφύλαξη για να εξασφαλίσει την ασφάλεια της κοινότητας σχετικά με το εξάπλωση του κορωνοϊού. Ενημερωθείτε σχετικά με αυτά τα μέτρα στο www.health.gov.au

Τι πρέπει να κάνω αν αδιαθετήσω μετά την έξοδο από την απομόνωση ή την καραντίνα;

Ενώ η COVID-19 είναι ανησυχητική, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα περισσότερα άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα, πονόλαιμο και κόπωση είναι πιθανότερο να πάσχουν από κρυολόγημα ή άλλη αναπνευστική ασθένεια - όχι από COVID-19.

Ωστόσο, για προληπτικούς λόγους, εάν παρουσιάσετε τέτοια συμπτώματα αμέσως μετά την έξοδο από την απομόνωση, σας ενθαρρύνουμε να δείτε τον κανονικό σας γιατρό. Ο γιατρός σας θα είναι σε θέση να σας συμβουλευτεί σχετικά με τα μέτρα που πρέπει να λάβετε για να γίνετε καλύτερα και μπορεί να σας εξετάσει για μια σειρά αναπνευστικών λοιμώξεων, συμπεριλαμβανομένου του κορωνοϊού, εάν αυτό είναι ιατρικά απαραίτητο.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε στην πρόληψη της εξάπλωσης του COVID-19;

Η υιοθέτηση καλής υγιεινής φταρνίσματος/βήχα είναι η καλύτερη άμυνα κατά των περισσότερων ιών. Θα πρέπει να:

- πλύνετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό, πριν και μετά το φαγητό, και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα
- καλύψετε το βήχα και το φτάρνισμα, να απορρίψετε τα χαρτομάντηλα και να χρησιμοποιήσετε αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών, και
- να αποφύγετε την επαφή με άλλους (κρατείστε απόσταση πάνω από 1,5 μέτρα από τους άλλους όποτε είναι δυνατόν).

Υπηρεσίες υποστήριξης

Οι περίοδοι απομόνωσης στο σπίτι ή καραντίνας μπορεί να είναι αγχωτικές και να σας ανησυχίσουν. Υπάρχει μια σειρά από υπηρεσίες υποστήριξης που διατίθενται, και μπορείτε επίσης να μιλήσετε με σύμβουλο ή άλλον επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Οδεύουμε προς την Υγεία – www.headtohealth.gov.au

Η υπηρεσία Οδεύουμε προς την Υγεία (Head to Health) παρέχει συνδέσεις με αξιόπιστες υπηρεσίες ψυχικής υγείας στην Αυστραλία με απευθείας σύνδεση και στήριξη στο τηλέφωνο, Επιστροφή στην κοινότητά σας – Returning to Your Community Έκδοση 3 (06/03/2020)
Κορωνοϊός (COVID-19)

πόρους και επιλογές θεραπείας. Αυτή η χρήσιμη ιστοσελίδα έχει επίσης online προγράμματα και φόρουμ, καθώς και μια σειρά από ψηφιακούς πόρους πληροφοριών.

Εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα ψυχικής υγείας ή προσπαθείτε να υποστηρίξετε κάποιον άλλο χρησιμοποιήστε τη σελίδα αναζήτησης, και κάνετε πλοήγηση σε διάφορους πόρους και υπηρεσίες για βοήθεια. Εάν δεν είστε βέβαιος από πού να ξεκινήσετε, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το Sam the Chatbot. Το Sam παρέχει προσαρμοσμένες προτάσεις σχετικά με πληροφορίες και υπηρεσίες που ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες σας.

Ορισμένες από τις διαθέσιμες υπηρεσίες υποστήριξης παρατίθενται παρακάτω:

Υπηρεσίες υποστήριξης		
Lifeline	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
Kids Helpline	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut		au.reachout.com
Life in Mind		lifeinmindaustralia.com.au
SANE forums		saneforums.org

Περισσότερες πληροφορίες

Για πρόσφατες συμβουλές, πληροφορίες και πόρους, επισκεφθείτε το www.health.gov.au

Καλέστε την Εθνική Γραμμή Πληροφοριών για την Υγεία 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 υπηρεσίας δημόσιας υγείας σε κάθε Πολιτείας ή επικράτειας είναι διαθέσιμος στο www.health.gov.au/state-territory-contacts

Εάν ανησυχείτε για την υγεία σας, μιλήστε με το γιατρό σας.