

Πλήρης Πληροφόρηση

Παρακαλούνται οι πολίτες που δεν ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες να μην προσέρχονται στα δημόσια νοσοκομεία της χώρας προκειμένου να εξεταστούν για τον νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2 αν έχουν ήπια συμπτώματα. Υπάρχει κίνδυνος μετάδοσης της νόσου σε ευπαθείς ομάδες αλλά και να εκτεθούν οι ίδιοι στον SARS-CoV-2 σε περίπτωση που δεν νοσούν ήδη.

Δίνουμε προτεραιότητα για την εξέταση στους συμπολίτες μας με σοβαρή αναπνευστική νόσο καθώς και σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας με χρόνια προβλήματα υγείας.

Το πιο αποτελεσματικό μέτρο περιορισμού της επιδημίας είναι ο περιορισμός κατ'οίκον με την εμφάνιση συμπτωμάτων ίωσης για τα άτομα που δεν ανήκουν σε ευπαθή ομάδα.

Επίσης

Έχουμε συνεργαστεί με παγκόσμιους οργανισμούς υγείας για την ενημέρωση του κοινού με έγκυρες πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη της νόσου και σας παραπέμπουμε στα εργαλεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να διαχειριστείτε τις κοινότητές σας.

Η διαχείριση πολλών και διαφόρων συζητήσεων γύρω από τον κοροναϊό (COVID-19) και γενικότερους προβληματισμούς για την υγεία στις κοινότητές σας μπορεί να αποδειχθεί δύσκολη, και ιδιαίτερα όταν πρέπει να διακρίνετε τι ισχύει πραγματικά και τι όχι. Αν αναζητάτε αξιόπιστο περιεχόμενο για να το κοινοποιήσετε στα μέλη σας σχετικά με την πρόληψη του κοροναϊού ή για την αντιμετώπιση του άγχους που συνδέεται με τον ιό, ακολουθούν χρήσιμες πληροφορίες που συγκεντρώσαμε από κορυφαίους φορείς υγείας.

Πρόληψη της νόσου

- Πλένετε τα χέρια σας τακτικά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Αν δεν έχετε στη διάθεσή σας σαπούνι και νερό, χρησιμοποιήστε αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών με τουλάχιστον 60% περιεκτικότητα σε οινόπνευμα.
- Αποφύγετε την επαφή με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας.
- Μην έρχεστε σε στενή επαφή με άρρωστα άτομα.
- Φροντίστε να βήχετε ή να φταρνίζεστε στο μανίκι σας ή χρησιμοποιήστε χαρτομάντιλο. Πετάξτε αμέσως το χαρτομάντιλο σε κλειστό κάδο απορριμμάτων και έπειτα πλύνετε τα χέρια σας.
- Καθαρίζετε τις επιφάνειες τακτικά με αντισηπτικό. Για παράδειγμα, πρέπει να καθαρίζετε πάντα τους πάγκους της κουζίνας και τα γραφεία.

Αν δεν αισθάνεστε καλά

- Μην ταξιδέψετε αν έχετε πυρετό ή/και βήχα. Όταν επιστρέψετε από το ταξίδι σας, επικοινωνήστε με έναν επαγγελματία υγείας και πείτε του σε ποιο μέρος είχατε ταξιδέψει.

- Αν δεν αισθάνεστε καλά, μείνετε στο σπίτι και καλέστε τον θεράποντα ιατρό σας.

Προστατευτικές μάσκες

Πρέπει να φοράτε προστατευτική μάσκα στις εξής περιπτώσεις:

- Αν εργάζεστε στον τομέα της υγείας για τη θεραπεία ασθενών που έχουν προσβληθεί από τον COVID-19.
- Αν είστε υγιής αλλά είστε υπεύθυνος για τη φροντίδα ατόμου με υποψία μόλυνσης από τον κοροναϊό.
- Αν βήχετε ή φταρνίζετε.

Οι προστατευτικές μάσκες είναι αποτελεσματικές μόνο όταν χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με συχνό πλύσιμο των χεριών με αλκοολούχο υγρό ή σαπούνι και νερό. Αν φοράτε προστατευτική μάσκα, πρέπει να γνωρίζετε πώς να τη χρησιμοποιείτε και να την απορρίψετε με τον ενδεδειγμένο τρόπο, [όπως υποδεικνύεται σε αυτή τη σελίδα του ιστότοπου του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας](#).

Διαχείριση αυξανόμενου άγχους ή στίγματος

Γνωρίζουμε ότι οι κοινότητές σας μπορεί να διακατέχονται από άγχος, στρες ή φόβο. Ακολουθούν μερικές σημαντικές συμβουλές που πρέπει να γνωρίζετε και να μοιραστείτε με τα μέλη της κοινότητάς σας:

- Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε λύπη, άγχος, σύγχυση, φόβο ή θυμό σε περιόδους κρίσης. Μπορεί να νιώσετε καλύτερα αν μιλήσετε με άτομα που εμπιστεύεστε, όπως φίλοι, συγγενείς ή άλλα μέλη της κοινότητάς σας.
- Αν πρέπει να μείνετε στο σπίτι, τηρήστε έναν υγιή τρόπο ζωής με σωστή διατροφή, αρκετές ώρες ύπνου και άσκηση. Φροντίστε να επικοινωνείτε συχνά με τα αγαπημένα σας πρόσωπα μέσω email και τηλεφώνου και συνδεθείτε με την ευρύτερη κοινότητά σας στο Facebook για υποστήριξη.
- Μην στρέφεστε στο κάπνισμα, το αλκοόλ ή άλλες ουσίες για να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας.
- Αν νιώθετε ότι όλα αυτά σας πνίγουν, μιλήστε με έναν επαγγελματία υγείας ή σύμβουλο ψυχικής υγείας. Προετοιμάστε ένα πλάνο για το πού θα απευθυνθείτε και πώς θα ζητήσετε βοήθεια για θέματα σωματικής και ψυχικής υγείας σε περίπτωση που υπάρξει τέτοια ανάγκη.
- Φροντίστε για την έγκυρη ενημέρωσή σας. Συγκεντρώστε πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε με ακρίβεια ποιους κινδύνους αντιμετωπίζετε, ώστε να μπορέσετε να λάβετε εύλογα μέτρα προφύλαξης. Βρείτε μια έγκυρη πηγή που μπορείτε να εμπιστευθείτε, όπως ο ιστότοπος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας ή ένας τοπικός ή κρατικός φορέας δημόσιας υγείας.
-