



# Η μελλοντική κατάσταση του ιού COVID

Greek | Ελληνικά

OFFICIAL

Ο COVID θα συνεχίσει να αποτελεί μέρος της ζωής μας. Μαζί, ο ρόλος μας είναι να διατηρήσουμε τις οικογένειές μας, τις κοινότητες και τους εργαζομένους στον τομέα υγείας ασφαλείς αναπτύσσοντας σχέδια για μελλοντικά κύματα.

Οι περισσότεροι κανόνες έχουν λήξει, αλλά ο COVID είναι ακόμα απειλή, ειδικά για τα πιο ευάλωτα άτομα στην κοινότητά μας. Η προστασία του εαυτού σας είναι ο καλύτερος τρόπος προστασίας τους. Εάν δεν κολλήσετε τον ιό COVID, δεν μπορείτε να μεταδώσετε την νόσο COVID.

Οι κάτοικοι της Βικτώριας μπορούν να συνεχίσουν να βασίζονται στο Υπουργείο Υγείας για πληροφορίες που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των κινδύνων του COVID.

## Πώς μπορείτε να προστατέψετε τον εαυτό σας για την προστασία άλλων

Ο καλύτερος τρόπος να προστατέψετε τον εαυτό σας από την νόσο COVID είναι να αποφύγετε να κολλήσετε τον ιό COVID. Ακολουθούν μερικά από τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για λόγους πρόληψης:

- **Εμβολιαστείτε.** Κλείστε ραντεβού για την επόμενη δόση σας στον Οικογενειακό Γιατρό [GP] ή το φαρμακείο και μεγιστοποιήστε την προστασία σας από τον ιό. Ο εμβολιασμός είναι ο καλύτερος τρόπος πρόληψης σοβαρής νόσησης.
- **Κάντε το τεστ.** Τα τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου είναι άμεσα διαθέσιμα και πολύ αποτελεσματικά εάν έχετε συμπτώματα. Είναι πάντα μια καλή ιδέα να έχετε μερικά στο σπίτι.
- **Φοράτε μάσκα.** Να έχετε μάσκα προσώπου μαζί σας όταν βγαίνετε έξω. Οι μάσκες προσώπου σας προστατεύουν μειώνοντας την πιθανότητα να κολλήσετε και να μεταδώσετε τον ιό.
- **Ανοιξτε τα παράθυρά σας.** Αφήστε τον φρέσκο αέρα να μπει στο σπίτι σας - μειώνει την μετάδοση του ιού.
- **Μιλήστε στον Οικογενειακό Γιατρό σας [GP].** Εάν αντιμετωπίζετε υψηλότερο κίνδυνο σοβαρής νόσησης, μιλήστε στον Οικογενειακό Γιατρό σας [GP] για φάρμακα κατά της νόσου COVID και αναπτύξτε ένα σχέδιο για την περίπτωση που νοσήσετε με COVID.
- **Φροντίστε τους άλλους.** Εάν εσείς επισκέπτεστε κάποιο ευάλωτο άτομο, πάρτε πρόσθετα μέτρα για να διασφαλίσετε ότι προστατεύονται με την χρήση μάσκας και κρατώντας σωματικές αποστάσεις. Μην επισκέπτεστε εάν έχετε συμπτώματα.

## Τι να κάνετε εάν έχετε COVID

Εάν βρεθείτε θετικοί στον ιό COVID μετά από τεστ, πρέπει:

- **Να φροντίσετε την υγεία σας.** Ελέγξτε εάν πληροίτε τα κριτήρια για θεραπεία. Τα φάρμακα κατά της νόσου COVID λειτουργούν καλύτερα εντός 5 ημερών από την έναρξη των συμπτωμάτων.
- **Απομονωθείτε.** Μείνετε στο σπίτι για τουλάχιστον 5 ημέρες και μέχρι να μην έχετε οποιαδήποτε συμπτώματα. Εάν πρέπει να φύγετε από το σπίτι σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, φορέστε μάσκα προσώπου.
- **Δηλώστε το αποτέλεσμά σας.** Μπορείτε να το κάνετε [στο διαδίκτυο](#) ή να καλέσετε το 1800 675 398 ώστε να μπορέσουμε να σας βοηθήσουμε να έχετε πρόσβαση στην σωστή φροντίδα και φάρμακα κατά της COVID αν πληροίτε τα κριτήρια.
- **Ενημερώστε τις επαφές σας.** Ενημερώστε τα άτομα με τα οποία είχατε επαφή ότι έχετε COVID.
- **Μην πηγαίνετε στην εργασία σας.** Καλέστε τον χώρο εργασίας σας ή το σχολείο και ενημερώστε τους ότι έχετε COVID. Μερικά άτομα ενδέχεται να λάβουν [οικονομική υποστήριξη](#).
- **Αποφεύγετε τα ευαίσθητα περιβάλλοντα.** Μην επισκέπτεστε ή εργάζεστε σε ευαίσθητα περιβάλλοντα, όπως νοσοκομεία ή ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων.

- **Λάβετε υποστήριξη.** Οργανώστε κατ' οίκον διανομή βασικών ειδών, όπως τροφίμων, φαρμάκων και βρεφικής φόρμουλας και δείτε εάν οι φίλοι και η οικογένειά σας μπορούν να σας βοηθήσουν.
- **Πάρτε πρόσθετα μέτρα.** Μην δέχεστε επισκέπτες. Εάν έρθουν στο σπίτι σας, ενημερώστε τους ότι έχετε COVID ώστε να λάβουν μέτρα προστασίας για τον εαυτό τους.

Για να πάρετε αυτό το δημοσίευμα σε διαφορετική μορφή, στείλτε email στην διεύθυνση [rph.communications@health.vic.gov.au](mailto:rph.communications@health.vic.gov.au)