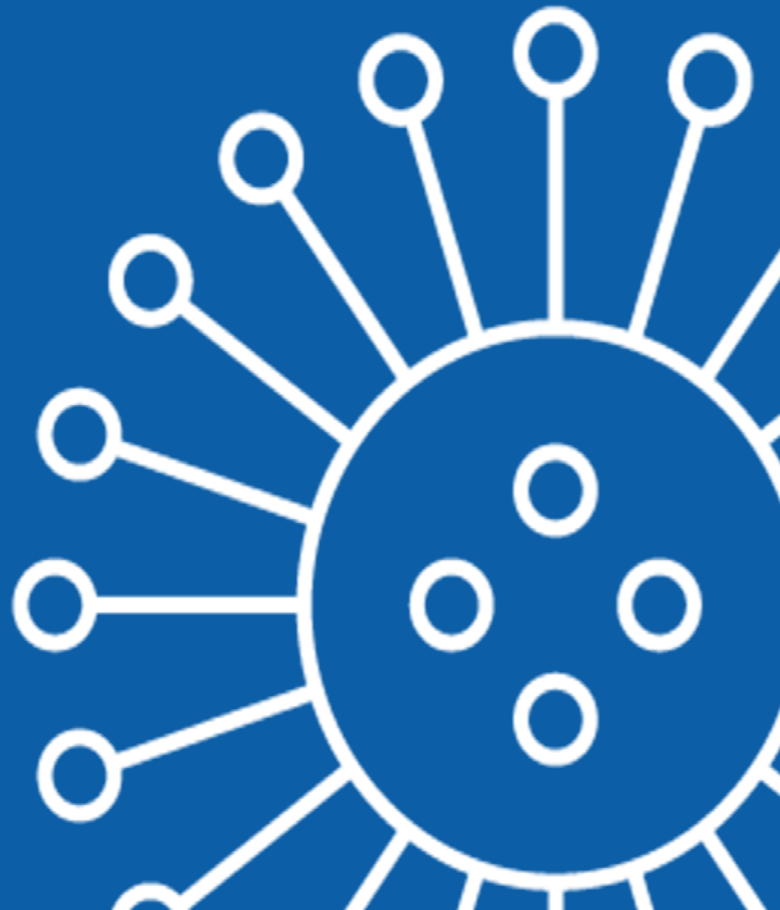


Coronavirus (COVID-19) Guidance

ΕΛΛΗΝΙΚΑ/GREEK

Αυτές οι οδηγίες βασίζονται στις οδηγίες και πληροφορίες του Εθνικού Συστήματος Υγείας/NHS και αφορούν όλους τους κατοίκους της Αγγλίας ανεξάρτητα από τη χώρα προέλευσης.



Contents

Τί είναι ο Κορωνοϊός (COVID-19) και πώς να μείνετε ασφαλείς?

Τί να κάνετε εάν έχετε συμπτώματα?

Οδηγίες απομόνωσης για νοικοκυριά που έχουν πιθανό κρούσμα κορωνοϊού (COVID-19)

Πόσο καιρό να ακολουθήσω τις οδηγίες απομόνωσης?

Πότε πρέπει να καλέσω το Εθνικό Σύστημα Υγείας/NHS111?

Πώς να επικοινωνήσω με το Εθνικό Σύστημα Υγείας/ NHS111?

Τι θα συμβεί αν ανησυχώ για το δικαίωμα παραμονής μου στην Αγγλία?

Τι μπορώ να κάνω για να σταματήσω τη μετάδοση του ιού?

Τί είναι ο Κορωνοϊός (COVID-19) και πώς να μείνετε ασφαλείς?

Ο COVID-19 είναι μια νέα ασθένεια η οποία μπορεί να προσβάλει τους πνεύμονες, τους αεραγωγούς και άλλα όργανα. Προκαλείται από έναν ιό που ονομάζεται κορωνοϊός.

Μπορείτε να παραμείνετε ασφαλείς μειώνοντας τη φυσική σας επαφή με άτομα με τα οποία δε διαμένετε μαζί και ακολουθώντας βασικά μέτρα υγιεινής όσο περισσότερο δυνατόν για να βοηθήσετε να σταματήσει η εξάπλωση του κορωνοϊού. Αυτό συμπεριλαμβάνει ανθρώπους όλων των ηλικιών- ακόμη και εάν δεν έχετε κανένα σύμπτωμα ή άλλες ασθένειες.

- **Χρήση δημόσιας συγκοινωνίας:**

Η χρήση δημόσιας συγκοινωνίας θα πρέπει να αποφεύγεται περισσότερο δυνατόν και αντίγ'αυτό θα πρέπει να προσπαθείτε να χρησιμοποιείτε ποδήλατο, να περπατάτε ή να οδηγείτε.

Εάν χρειάζεται να χρησιμοποιείτε δημόσια συγκοινωνία, προσπαθείστε να αποφύγετε τις ώρες αιχμής και κρατάτε φυσικές αποστάσεις. Είναι υποχρεωτικό να καλύπτετε το πρόσωπό σας/ φοράτε μάσκα μέσα στη δημόσια συγκοινωνία.

Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες αυτές ειδάλλως μπορεί να σας επιβληθεί πρόστιμο.

- **Συνεχίζοντας την εργασία:**

Θα πρέπει να συνεχίσετε να δουλεύετε από το σπίτι, εάν μπορείτε. Εάν είναι απαραίτητο να πάτε στο χώρο εργασίας σας, θα πρέπει πρώτα να ελέγξετε εάν εσείς και τα μέλη του νοικοκυριού σας έχετε συμπτώματα. Εάν κανένας δεν έχει συμπτώματα, μπορείτε να πάτε στη δουλειά εφόσον κρατάτε φυσικές αποστάσεις 2 μέτρων και πλένετε τα χέρια σας συχνά ή χρησιμοποιείτε αντισηπτικό.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον εργοδότη σας για να ελέγξετε τα μέτρα ασφαλείας και τη διαθεσιμότητα προσωπικού εξοπλισμού ασφαλείας στο χώρο εργασίας σας.

Η αστυνομία και ο στρατός μπορεί να παίξουν ρόλο στην εφαρμογή μέτρων δημόσιας υγείας, καθώς και στην εξασφάλιση διακομιδής φαγητού και άλλων απαραίτητων αγαθών στις ευπαθείς ομάδες.

Οι κανόνες για τις κοινωνικές συναθροίσεις έχουν χαλαρώσει από την πλευρά της κυβέρνησης. Παρόλα αυτά τοπικοί περιορισμοί μπορεί να επιβάλλονται ως αποτέλεσμα τοπικής αύξησης θετικών κρουσμάτων κορονοϊού. Συμβουλευτείτε τις τοπικές σας αρχές σχετικά με τοπικούς περιορισμούς (lockdown) τα οποία μπορεί να εφαρμόζονται σε σας.

Τί να κάνετε εαν έχετε συμπτώματα?

Εάν έχετε:

- Υψηλή θερμοκρασία – νιώθετε ζεστό το θώρακα ή την πλάτη
- Έναν νέο, συνεχόμενο βήχα– αυτό σημαίνει ότι έχετε αρχίσει να βήχετε συνέχεια
- Απώλεια ή αλλαγή στην κανονική σας αίσθηση της γεύσης ή όσφρησης (ανοσμία) - εαν δεν μπορείτε να μυρίσετε ή να γευθείτε κάτι ή τα πράγματα έχουν διαφορετική γεύση ή μυρωδιά από το κανονικό

Είναι υποχρεωτικό να ακολουθήσετε αυτά τα βήματα το συντομότερο δυνατόν:

Κοινωνική απομόνωση: μείνετε σπίτι για τουλάχιστον 10 ημέρες και ακολουθείστε [οδηγίες απομόνωσης σε περίπτωση ύποπτου κρούσματος κορωνοϊού στο σπίτι](#). Οποιοσδήποτε άλλος στο νοικοκυριό σας ή άτομα με τα οποία ήρθατε σε στενή επαφή, θα πρέπει να απομονωθούν στο σπίτι για 14 ημέρες.

Να κάνετε την εξέταση για τονκορωνοϊό, μέσα στις πέντε πρώτες μέρες που έχετε συμπτώματα:

Οποιοσδήποτε στην μπορεί να κάνει την εξέταση δωρεάν εάν έχει συμπτώματα για να μάθει εάν έχει τον ιό. Υπάρχουν δύο τρόποι εξέτασης: Μπορείτε είτε να λάβετε την εξέταση στον τόπο κατοικίας σας, είτε να πάτε σε ένα εξεταστικό κέντρο. Θα λάβετε τα αποτελέσματα της εξέτασης με γραπτό μήνυμα, email ή τηλεφωνική κλήση.

Για να κανονίσετε μια εξέταση ή να παραγγείλετε την εξέταση (το τεστ) διαδικτυακά, επισκευθείτε <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

Εαν δεν έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο, καλεστε 119 στην **Αγγλία, Ουαλία και Βόρεια Ιρλανδία** ή το 0800 028 2816 στη **Σκωτία**.

Εαν τα αποτελέσματα της εξέτασης είναι θετικά : θα πρέπει να ολοκληρώσετε το υπόλοιπο της δέκαήμερης απομόνωσή σας και όλα τα άτομα του νοικοκυριού σας ή όποιος ήρθε σε στενή επαφή μαζί σας πρέπει να συνεχίσουν το υπόλοιπο της 14ήμερης απομόνωσης τους.

Η υπηρεσία ιχνηλάτησης της περιοχής σας θα επικοινωνήσει μαζί σας και θα σας ζητήσει τη βοήθειά σας για να σταματήσει η εξάπλωση του ιού. Θα σας ρωτήσουν που έχετε πάει πρόσφατα και με ποιόν έχετε έρθει σε στενή επαφή. Αυτό είναι απαραίτητο για τον εντοπισμό αυτών που χρειάζεται να τεθούν σε κατ'οίκον απομόνωση για 10 ημέρες ή περισσότερο.

Εαν τα αποτελέσματα της εξέτασης είναι αρνητικά:μπορείτε να σταματήσετε την απομόνωση εαν αισθάνεσθε καλά και δεν έχετε πλέον συμπτώματα. Άλλα μέλη του νοικοκυριού σας ή άλλοι με τους οποίους ήρθατε σε στενή επαφή μπορούν επίσης να σταματήσουν την απομόνωση.

Οδηγίες απομόνωσης για νοικοκυριά που έχουν πιθανό κρούσμα κορωνοϊού



Μην πηγαίνετε στη δουλειά, σχολείο, γιατρούς, φαρμακεία ή νοσοκομεία



Χρησιμοποιείτε διαφορετικά μπάνια, κουζίνα ή να καθαρίζετε μετά από κάθε χρήση



Αποφυγή στενής επαφής με άλλους ανθρώπους



Ζητήστε να σας φέρουν στο σπίτι φαγητό και φάρμακα



Ακολουθήστε τις Οδηγίες σχετικά με επισκέψεις από τρίτους



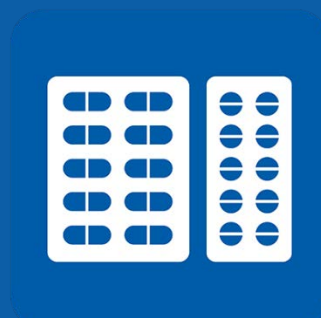
Κοιμηθείτε μόνοι αν είναι εφικτό



Πλύνετε συχνά τα χέρια σας



Πίνετε πολύ νερό



Να παίρνετε παρακεταμόλη για να ανακουφίσετε τα συμπτώματά σας

Ζητήστε να σας κάνουν το τεστ κορωνοϊού με το που εμφανίσετε συμπτώματα (θα πρέπει να κάνετε το τεστ τις πρώτες 5 μέρες): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Θα χρειαστεί να δώσετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας και να έχετε ένα κινητό τηλέφωνο που λειτουργεί για να λάβετε τα αποτελέσματα του τεστ μέσω γραπτού μηνύματος. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τον παρακάτω σύνδεσμο: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Πόσο καιρό να ακολουθήσω τις οδηγίες απομόνωσης?

- Οποιοσδήποτε με συμπτώματα πρέπει να παραμείνει σπίτι και να απομονωθεί για τουλάχιστον 10 μέρες
- Αν μένετε με άλλους ανθρώπους, πρέπει και εκείνοι να παραμείνουν στο σπίτι και να απομονωθούν για τουλάχιστον 14 μέρες, για να αποφύγουν να μεταδώσουν την ασθένεια εκτός σπιτιού.
- Αν κάποιος που ζει μαζί σας αναπτύξει συμπτώματα, θα πρέπει να παραμείνει στο σπίτι και να απομονωθεί για 10 μέρες από τη μέρα που αρχίζουν τα συμπτώματα, ακόμα και αν αυτό σημαίνει ότι συνολικά θα παραμείνει στο σπίτι περισσότερο από 14 μέρες.
- Αν ζείτε με κάποιον που είναι 70 χρονών ή μεγαλύτερος, καθώς και άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα, έγκυες γυναίκες και άτομα με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, προσπαθήστε να βρείτε λύσεις, να μείνετε σε διαφορετικό σπίτι για 14 ημέρες.

Πότε πρέπει να καλέσω το Εθνικό Σύστημα Υγείας/NHS111?

- Αν νιώθετε τόσο άρρωστοι που δε μπορείτε να κάνετε τίποτα από αυτά που κανονικά μπορούσατε, όπως να δείτε τηλεόραση, να ασχοληθείτε με το τηλέφωνό σας, να διαβάσετε ή να σηκωθείτε από το κρεβάτι
- Αν νιώθετε ότι δε μπορείτε να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα στο σπίτι
- Αν η κατάσταση της υγείας σας χειροτερεύει

Πώς να επικοινωνήσω με το Εθνικό Σύστημα Υγείας/ NHS111?

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη διαδικτυακή υπηρεσία (**NHS 111 online coronavirus service** <https://111.nhs.uk/service/COVID-19/>) για να μάθετε τα επόμενα βήματα σας. Αν δε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παραπάνω υπηρεσία μπορείτε να καλέσετε το 111(η κλήση είναι δωρεάν). Μπορείτε να ζητήσετε διερμηνέα στη γλώσσα σας απαντώντας συνεχόμενα **«yes» (ναι)** σε όλες τις ερωτήσεις.

Τι θα συμβεί αν ανησυχώ για το δικαίωμα παραμονής μου στην Αγγλία?

Όσοι είναι επισκέπτες στην Αγγλία από το εξωτερικό, συμπεριλαμβανομένων και όσων ζουν στο Ηνωμένο Βασίλειο χωρίς άδεια, δεν θα έχουν χρέωση για:

- εξέταση για τον κορωνοϊό (ακόμη και αν η εξέταση είναι αρνητική)
- θεραπεία για τον κορωνοϊό – αν ξεκινήσει η θεραπεία και η επόμενη εξέταση είναι αρνητική στον κορωνοϊό, θα υπάρξει χρέωση για όποια θεραπεία γίνει μετά το αποτέλεσμα της εξέτασης
- θεραπεία για παιδιά που αναπτύξουν φλεγμονώδες σύνδρομο πολλαπλών συστημάτων.

Δεν χρειάζεται έλεγχος μετανάστευσης για την εξέταση ή τη θεραπεία για τον κορωνοϊό

Τι μπορώ να κάνω για να σταματήσω τη μετάδοση του ιού?

- Να πλένετε τα χέρια σας συχνά με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα
- Να ακολουθείτε τις οδηγίες, να συνεχίσετε να επαγρυπνείτε και να είστε ασφαλής
- Βάσει του τόπου κατοικίας σας, να ακολουθείτε τις οδηγίες για τη χρήση καλύμματος προσώπου και να κρατάτε 2 μέτρα απόσταση από ανθρώπους με τους οποίους δε μένετε μαζί.

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε:

- NHS Guidance: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO guidance: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>