

Coronavirus (Covid19) Guidance

ΕΛΛΗΝΙΚΑ / GREEK

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

Πρέπει όλοι να παραμείνουμε στο σπίτι για να βοηθήσουμε να σταματήσει η εξάπλωση του κορωνοϊού.

Αυτό αφορά ανθρώπους όλων των ηλικιών – ακόμα και εάν δεν έχετε κανένα σύμπτωμα η άλλο πρόβλημα υγείας.

Μπορείτε να βγείτε από το σπίτι σας μόνο για:

- Να αγοράσετε βασικά αγαθά- μόνο όταν χρειάζεται πραγματικά
- Να κάνετε έναν τύπο άσκησης την ημέρα- όπως τρέξιμο, περπάτημα ή ποδήλατο, μόνοι σας ή με άτομα με τα οποία μένετε μαζί
- Για οποιαδήποτε ιατρική ανάγκη-για παράδειγμα, επίσκεψη στο φαρμακείο ή να παραδώσετε αναγκαία φαρμακευτική αγωγή σε ένα ευάλωτο άτομο
- Να μετακινηθείτε προς και από την εργασία σας- μόνο αν είναι εντελώς απαραίτητο

Εάν έχετε:

- Υψηλή θερμοκρασία – νιώθετε ζεστό το θώρακα ή την πλάτη
- Έναν νέο, συνεχόμενο βήχα– αυτό σημαίνει ότι έχετε αρχίσει να βήχετε συνέχεια
πρέπει να μείνετε στο σπίτι και να ακολουθήσετε οδηγίες απομόνωσης σε περίπτωση ύποπτου κρούσματος κορωνοϊού στο σπίτι.

Κοινωνικές συγκεντρώσεις περισσότερων από δύο ατόμων δημοσίως- συμπεριλαμβανομένης οποιασδήποτε θρησκευτικής τελετής (με εξαίρεση τις κηδείες)- απαγορεύονται. Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες αυτές ειδάλλως μπορεί να σας επιβληθεί πρόστιμο £30-1000.

Η αστυνομία, οι υπάλληλοι της υπηρεσίας μετανάστευσης 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.

Λόγω του κορωνοϊού, η υποχρέωση όσων έχουν αφεθεί ελεύθεροι με περιοριστικούς όρους από δικαστήριο αρμόδιο για μεταναστευτικές υποθέσεις και συγκεκριμένα να παρουσιάζονται κατά διαστήματα στην αρμόδια αρχή, έχει ανασταλεί προσωρινά. Θα παραλάβετε ένα γραπτό μήνυμα με λεπτομέρειες της επόμενης ημερομηνίας που θα πρέπει να παρουσιαστείτε. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις αλλαγές στο σύστημα αίτησης ασύλου δείτε το παρακάτω σύνδεσμο: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο από τον κορωνοϊό?

Ο κορωνοϊός μπορεί να προξενήσει σοβαρή ασθένεια σε οποιονδήποτε, αλλά υπάρχουν κάποιες ομάδες πληθυσμού που είναι περισσότερο ευάλωτες και υψηλού κινδύνου.

Για παράδειγμα, θεωρείστε ομάδα υψηλού κινδύνου εάν:

- έχετε κάνει μεταμόσχευση κάποιου οργάνου
- Κάνετε κάποιες συγκεκριμένες θεραπείες για καρκίνο
- Έχετε καρκίνο του αίματος ή μυελού των οστών, για παράδειγμα λευχαιμία
- Έχετε κάποια σοβαρή πάθηση πνευμόνων, όπως κυστική ίνωση ή σοβαρό άσθμα
- Έχετε κάποια ασθένεια που σας κάνει πιο επιρρεπή στο να κολλήσετε λοιμώξεις
- Παίρνετε φαρμακευτική αγωγή που αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σας σύστημα
- Είστε έγκυος και έχετε σοβαρό καρδιαγγειακό πρόβλημα

Αν πιστεύετε ότι εμπίπτετε σε μια από τις παραπάνω κατηγορίες υψηλού κινδύνου και δεν έχετε λάβει γράμμα από την ομάδα γιατρών σας έως την Κυριακή 29 Μαρτίου 2020 ή δεν έχει επικοινωνήσει μαζί σας ο γενικός γιατρός σας (GP), πρέπει να συζητήσετε τις ανησυχίες σας με τον γενικό γιατρό σας ή το ιατρικό προσωπικό του νοσοκομείου. Εάν δεν έχετε γενικό γιατρό, επικοινωνήστε με τους γιατρούς του κόσμου (DOTW) για βοήθεια με κλήση στο :0808 1647 686 (η κλήση είναι δωρεάν) ή στείλτε ηλεκτρονικό μήνυμα στο clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Πώς να προστατευθείτε εάν είστε ομάδα υψηλού κινδύνου

Εάν είστε σε υψηλό κίνδυνο να αρρωστήσετε σοβαρά από τον κορωνοϊό, υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείτε να κάνετε έτσι ώστε να αποφύγετε να κολλήσετε.

Αυτά περιλαμβάνουν:

- Μη βγαίνετε από το σπίτι σας- δε πρέπει να βγαίνετε για ψώνια, ούτε να πηγαίνετε να πάρετε τα φάρμακα σας και να ασκηθείτε
- Μείνετε τουλάχιστον 2 μέτρα (3 βήματα) μακριά από άλλους ανθρώπους στο σπίτι σας όσο το δυνατόν περισσότερο

Ζητήστε από φίλους, οικογένεια ή γείτονες να σας φέρνουν τα ψώνια και τα φάρμακά σας. Θα πρέπει να τα αφήνουν έξω από την πόρτα σας.

Εάν χρειαστείτε βοήθεια με το να αποκτήσετε τα απαραίτητα αγαθά όπως φαγητό, [μπορείτε να εγγραφείτε για να έχετε βοήθεια όσο καιρό διαρκεί η πανδημία του κορωνοϊού.](#)

Σας συνιστάται εντόνως να μένετε συνέχεια σπίτι και να αποφεύγετε τις επαφές πρόσωπο με πρόσωπο για τουλάχιστον 12 εβδομάδες από την ημέρα που παραλάβατε το γράμμα σας.

[Διαβάστε αναλυτικά τις συμβουλές για το πως να προστατευθείτε αν είστε ομάδα υψηλού κινδύνου στην ιστοσελίδα της κυβέρνησης GOV.UK.](#)

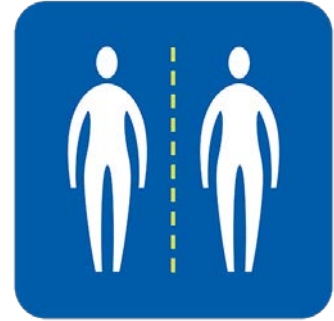
Οδηγίες απομόνωσης για νοικοκυριά που έχουν πιθανό κρούσμα κορωνοϊού



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



Δεν επιτρέπονται επισκέψεις



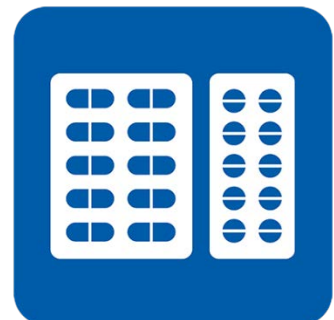
Κοιμηθείτε μόνοι αν είναι εφικτό



Πλύνετε συχνά τα χέρια σας



Πίνετε πολύ νερό



Να παίρνετε παρακεταμόλη για να ανακουφίσετε τα συμπτώματα σας

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 7 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 παραμένει στο σπίτι και να απομονωθεί για 7 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.
- Αν αυτό δεν είναι εφικτό και μένετε στο ίδιο σπίτι, προσπαθήστε να μείνετε όσο το δυνατόν πιο μακριά ο ένας από τον άλλον.

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
- Αν τα συμπτώματα σας δεν καλύτερεύουν μετά από 7 ημέρες

Πώς να επικοινωνήσω με το Εθνικό Σύστημα Υγείας/ NHS111?

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την διαδικτυακή υπηρεσία ([NHS 111 online corona virus service](#)) 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.

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

Όλες οι υπηρεσίες του Εθνικού Συστήματος Υγείας/NHS για τον κορωνοϊό είναι δωρεάν ανεξάρτητα από το δικαίωμα παραμονής σας στην Αγγλία. Αυτό περιλαμβάνει δωρεάν εξέταση και θεραπεία για τον κορωνοϊό, ακόμα και αν το αποτέλεσμα της εξέτασης είναι αρνητικό. Έχει δοθεί οδηγία στα νοσοκομεία ότι δεν είναι απαραίτητος κανένας έλεγχος του δικαιώματος παραμονής στα άτομα που εξετάζονται ή δέχονται 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 και να παραμείνετε σπίτι σας.

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. 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>