



COVID-19 (κορονοϊός)

Ο COVID-19 μπορεί να είναι σοβαρός και να απαιτεί νοσηλεία, αλλά τα περισσότερα περιστατικά είναι ήπια και μπορούν να αντιμετωπιστούν με ασφάλεια στο σπίτι.

Αυτό το έγγραφο περιέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας ενώ έχετε COVID-19 και το τι πρέπει να κάνετε εάν αλλάξει η κατάστασή σας.

Πότε πρέπει να ζητήσετε βοήθεια

Όταν σας εξέτασε το παραϊατρικό προσωπικό, διαπίστωσαν ότι η ασθένειά σας θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί με ασφάλεια στο σπίτι με την υποστήριξη του προγράμματος [COVID Positive Pathways Program](#) ή ενός γιατρού.

Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε τα συμπτώματά σας, καθώς η κατάστασή σας μπορεί να αλλάξει και μπορεί να χρειαστείτε περισσότερη βοήθεια.

Παρακολουθήστε τα συμπτώματά σας

Εάν έχετε **ήπια συμπτώματα**, όπως:

- Ξηρό βήχα
- Πονόλαιμο
- Μύτη που τρέχει
- Πόνους και ενοχλήσεις

Θα πρέπει να παρακολουθείτε στενά τα συμπτώματά σας και να τα διαχειρίζεστε ως εξής:

- ✓ Με αρκετή ξεκούραση
- ✓ Παραμένοντας ενεργοί (εντός του σπιτιού και/ή του κήπου)
- ✓ Τρώγοντας καλά
- ✓ Πίνοντας άφθονο νερό και τρώγοντας κανονικά.
- ✓ Λαμβάνοντας τα τυχόν φάρμακα που έχετε συζητήσει με τον παθολόγο σας (ή με κάποιον άλλον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης).

Επικοινωνήστε με το πρόγραμμα COVID Positive Pathway Program ή τον γιατρό σας

Εάν εμφανίσετε νέα **μέτριας έντασης συμπτώματα**, όπως:

- Ήπια δύσπνοια όταν κινείστε ή βήχετε
- Τακτικό βήχα με βλέννα
- Πυρετό πάνω από τους 38 βαθμούς Κελσίου
- Σοβαρούς μυϊκούς πόνους και ενοχλήσεις
- Αίσθημα μεγάλης αδυναμίας και κούρασης
- Τρέμουλο και ρίγος
- Εμετό ή διάρροια
- Λιγοστή ή καθόλου ούρηση

Ή αν νιώθετε ότι:

- Τα συμπτώματά σας επιδεινώνονται αντί να παραμένουν ίδια ή να βελτιώνονται
- Κάτι δεν πάει καλά και ανησυχείτε ότι η κατάστασή σας χειροτερεύει
- Δεν είστε σε θέση να φροντίσετε τον εαυτό σας και οι άλλοι δεν μπορούν να σας φροντίσουν (για καθημερινές ανάγκες όπως: να πλυθείτε, να ντυθείτε, να πάτε στην τουαλέτα ή να μαγειρέψετε)

Θα πρέπει να αξιολογηθείτε από έναν επαγγελματία υγείας:

- ✓ Ακολουθήστε το σχέδιο που σας δόθηκε από το πρόγραμμα COVID Positive Pathway Program, εάν έχετε ένα τέτοιο σχέδιο.
- ✓ Εάν δεν έχετε ένα τέτοιο σχέδιο, επικοινωνήστε με το πρόγραμμα COVID Positive Pathway Program στην περιοχή σας για να λάβετε βοήθεια το συντομότερο δυνατό.
- ✓ Εάν δεν είστε εγγεγραμμένοι σε ένα πρόγραμμα COVID Positive Pathways, επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.
- ✓ Εάν, εντός 2 ωρών, δεν επικοινωνήσει μαζί σας και δεν σας αξιολογήσει το πρόγραμμα COVID Positive Pathway ή ο γιατρός σας, απευθυνθείτε στο τοπικό τμήμα επειγόντων περιστατικών.
- ✓ Εάν δεν μπορείτε να πάτε στο τοπικό σας τμήμα επειγόντων περιστατικών, επικοινωνήστε με το 000.

Καλέστε το 000

Εάν εμφανίσετε οποιαδήποτε **σοβαρά συμπτώματα**, όπως:

- Σοβαρή δύσπνοια ή δυσκολία στην αναπνοή
- Ξαφνική επιδείνωση της αναπνευστικής σας ικανότητας
- Βήχα με αίμα
- Μελάνιασμα των χειλιών ή του προσώπου
- Δέρμα κρύο και υγρό ή χλωμό και γεμάτο στίγματα
- Πόνο ή πίεση στο στήθος σας
- Λιποθυμία ή συχνή τάση για λιποθυμία
- Αναστάτωση, σύγχυση ή μεγάλη υπνηλία
- Ένα εξάνθημα που δεν σβήνει αν περάσετε από πάνω του ένα διαφανές ποτήρι



Θα πρέπει να καλέσετε αμέσως το 000, να τους πείτε τα συμπτώματά σας και να τους ενημερώσετε ότι έχετε COVID-19.

Ανάλογα με την κατάστασή σας, μπορεί να σταλεί ασθενοφόρο ή να σας μιλήσει τηλεφωνικώς ένας διασώστης ή νοσηλευτής, προκειμένου να σας βοηθήσει να λάβετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα ανάλογα με την κατάστασή σας.

Τι πρέπει να κάνετε τώρα

Κάντε το τεστ

Εάν δεν σας έχει γίνει τεστ COVID από τη στιγμή που εμφανίσατε τα τρέχοντα συμπτώματά σας, τότε θα πρέπει να κάνετε τεστ αμέσως.

Μπορείτε να βρείτε την πλησιέστερη τοποθεσία διεξαγωγής τεστ COVID [εδώ](#).

Το τεστ για COVID είναι δωρεάν για όλους. Αυτό περιλαμβάνει και τα άτομα χωρίς κάρτα Medicare, όπως οι επισκέπτες από το εξωτερικό, οι εργαζόμενοι μετανάστες και οι αιτούντες άσυλο.

Απομόνωση στο σπίτι

Εάν έχετε λάβει θετικό αποτέλεσμα στο τεστ COVID-19, πρέπει να ακολουθήσετε τις οδηγίες του οργανισμού δημόσιας υγείας και να παραμείνετε στο σπίτι σας, εκτός εάν πρέπει να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια.

Ο γιατρός σας ή η κλινική στην οποία πραγματοποιήσατε το τεστ, θα επικοινωνήσει μαζί σας μέσω τηλεφώνου ή SMS για να σας δώσει τα αποτελέσματα του τεστ.

Εάν πρέπει να βγείτε από το σπίτι σας για να αναζητήσετε ιατρική φροντίδα, πρέπει να φοράτε μάσκα, να πλένετε τακτικά τα χέρια σας και να ενημερώσετε τον γιατρό σας ότι είστε θετικός στην COVID, πριν και μετά την άφιξή σας.

Φροντίστε τον εαυτό σας

Είναι σημαντικό να φροντίζετε την ψυχική και σωματική σας υγεία όσο έχετε COVID-19.

[Κάντε κλικ εδώ για περισσότερες πληροφορίες](#) ή για να μιλήσετε με το πρόγραμμα COVID Positive Pathway Program, τον παθολόγο σας ή κάποιον άλλον επαγγελματία υγείας.

Εάν αυτό σας δημιουργεί προσωπικά ζητήματα ή αισθάνεστε ότι δεν τα καταφέρνετε, μπορείτε επίσης να λάβετε βοήθεια από τους ακόλουθους φορείς:

- [Lifeline Australia](#) **13 11 14**
Μια υπηρεσία αντιμετώπισης κρίσεων που παρέχει υποστήριξη ανά πάσα στιγμή.
- [Beyond Blue](#) **1300 22 4636**
Παρέχει εξειδικευμένη βοήθεια σε άτομα που βρίσκονται σε απομόνωση.
- [Kids Helpline](#) **1800 55 1800**
Δωρεάν και εμπιστευτική συμβουλευτική υπηρεσία για νεαρά άτομα

Το Ambulance Victoria είναι ένας κρίσιμος σύνδεσμος στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης της Βικτώρια. Θα θέλαμε τα σχόλιά σας, καθώς συμβάλλουν στη βελτίωση των υπηρεσιών μας. Εάν επιθυμείτε να υποβάλετε σχόλια, επικοινωνήστε με το Patient Experience and Consumer Participation Department (Τμήμα Εμπειρίας Ασθενών και Συμμετοχής Καταναλωτών), είτε μέσω της διεύθυνσης patientexperience@ambulance.vic.gov.au είτε τηλεφωνικά στο **1800 875 137**.

*Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα ενδέχεται να έχουν υψηλότερη χρέωση