



AmbulanceVictoria

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

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

Μείνετε σπίτι και φροντίστε τον εαυτό σας

Εάν έχετε ήπια συμπτώματα, όπως:

- Ξηρό βήχα
- Πονόλαιμο
- Μύτη που τρέχει
- Πόνους και ενοχλήσεις
- Περιστασιακό εμετό ή διάρροια
- Πυρετό
- Πονοκέφαλο

Πρέπει να:

- ✓ Παραμένετε ενυδατωμένοι
Να έχετε κοντά σας ένα μπουκάλι νερό, να πίνετε άφθονο νερό και να το γεμίζετε συνέχεια κατά τη διάρκεια της ημέρας
- ✓ Ξεκουραστείτε όσο περισσότερο μπορείτε
Η καλής ποιότητας ξεκούραση θα σας βοηθήσει να αναρρώσετε πιο γρήγορα
- ✓ Κάντε λίγη ήπια γυμναστική κάθε μέρα
Χαλαρό περπάτημα στο σπίτι ή στον κήπο
- ✓ Προσπαθήστε να τρώτε πολλά μικρά τακτικά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας
- ✓ Εξετάστε το ενδεχόμενο λήψης παρακεταμόλης ή ιβουπροφαίνης σύμφωνα με τις οδηγίες στη συσκευασία για πόνους ή ενοχλήσεις, πυρετό και πονοκεφάλους

Τα φάρμακα που χορηγούνται χωρίς συνταγή μπορεί να σας βοηθήσουν με τα συμπτώματα, αλλά να μην τα πάρετε εάν στο παρελθόν έχετε ενημερωθεί από γιατρό πως μπορεί να είναι επιβλαβή για εσάς.
- ✓ Πάρτε άλλα φάρμακα όπως απαιτείται
Όπως έχετε συζητήσει με το γιατρό σας ή κάποιον άλλον επαγγελματία υγείας

Εάν τα συμπτώματά σας επιδεινωθούν, μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε τα σχέδιά σας
Ελέγξτε εάν τα συμπτώματά σας ταιριάζουν στις παρακάτω διαφορετικές κατηγορίες

Επικοινωνήστε με έναν ιατρό

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

- Ήπια δύσπνοια όταν κινείστε ή βήχετε
- Ήπια ενόχληση στο στήθος κατά τον βήχα
- Τακτικό βήχα με βλέννα
- Πυρετό άνω των 38°C για περισσότερο από 2 ημέρες
- Σοβαρούς μυϊκούς πόνους και ενοχλήσεις
- Σοβαρό τρέμουλο και ρίγη
- Εμετό ή διάρροια για περισσότερο από 2 ημέρες
- Λιγοστή ή καθόλου ούρηση
- Ελαφριά ζαλάδα που διαρκεί ελάχιστα

Ή

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

Θα πρέπει να εξεταστείτε από έναν επαγγελματία υγείας:

- 1.** Επικοινωνήστε με το Πρόγραμμα σας **COVID Positive Pathways Program** αν έχετε πρόσβαση σε κάποιον.
- 2.** Αν δεν έχετε, **επικοινωνήστε με έναν ιατρό για να κλείσετε ένα ραντεβού τηλε-υγείας.**

- 3.** Εάν δεν μπορείτε να κλείσετε ραντεβού με ιατρό, **μεταβείτε στα επείγοντα του τοπικού σας νοσοκομείου** με δικό σας αυτοκίνητο.
- 4.** Εάν δεν μπορείτε να μεταβείτε στο νοσοκομείο, **καλέστε τον αριθμό Triple Zero (000) και ζητήστε ασθενοφόρο.**

Εάν τα συμπτώματά σας επιδεινωθούν, μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε τα σχέδιά σας

Ελέγξτε εάν τα συμπτώματά σας ταιριάζουν στην παρακάτω κατηγορία

Καλέστε τον αριθμό Triple Zero (000) και ζητήστε ασθενοφόρο

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

- Σοβαρή δύσπνοια ή δυσκολία στην αναπνοή
 - Δύσπνοια ακόμα και όταν ξεκουράζεστε και δεν κινείστε
 - Δύσπνοια όταν μιλάτε και δυσκολία στην ολοκλήρωση των προτάσεων
 - Ξαφνική επιδείνωση της αναπνευστικής σας ικανότητας
- Πόνο στο στήθος που είναι σταθερός ή σοβαρός
- Μελάνιασμα των χειλιών ή του προσώπου
- Λιποθυμία ή συχνή τάση για λιποθυμία
- Διέγερση, σύγχυση ή σοβαρή υπνηλία
- Νιώθετε ότι κάτι δεν πάει καλά, ανησυχείτε ότι χειροτερεύετε και χρειάζεστε βοήθεια αμέσως



Θα πρέπει να καλέσετε αμέσως στο 000, να τους εξηγήσετε τα συμπτώματά σας και να τους ενημερώσετε ότι έχετε προσβληθεί από τον COVID-19.

Ανάλογα με την κατάστασή σας, μπορεί να σταλεί ασθενοφόρο ή να σας μιλήσει τηλεφωνικώς ένας νοσηλευτής ή κάποιος από το παραϊατρικό προσωπικό,

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 έχετε κάνει τεστ COVID από τη στιγμή που εμφανίσατε τα τρέχοντα συμπτώματα, τότε θα πρέπει να κάνετε αμέσως το τεστ.

Μπορείτε να κάνετε οι ίδιοι ένα [Τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου \(RAT\)](#) εάν έχετε ένα ή να βρείτε την πλησιέστερη τοποθεσία εξέτασης για COVID [εδώ](#). Εάν, παρά τα συμπτώματα, το αποτέλεσμα του RAT είναι αρνητικό, πρέπει να προβείτε σε τεστ μοριακής ανίχνευσης του κορωνοϊού (PCR) σε τοποθεσία εξέτασης για COVID, καθώς στα αρχικά στάδια της νόσου τα αποτελέσματα του PCR είναι πιο αξιόπιστα.

Το τεστ COVID είναι δωρεάν για όλους σε κάθε κέντρο εξέτασης COVID. Αυτό περιλαμβάνει και τα άτομα που δεν διαθέτουν κάρτα Medicare, όπως τους επισκέπτες από το εξωτερικό, τους εργαζόμενους μετανάστες και τους αιτούντες άσυλο.

Απομόνωση στο σπίτι

Ο ιατρός σας ή η κλινική στην οποία πραγματοποιήσατε το τεστ θα επικοινωνήσει μαζί σας μέσω τηλεφώνου ή SMS (γραφτό μήνυμα) για να σας δώσει τα αποτελέσματα του τεστ.

Εάν λάβετε 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.

Εάν πρέπει να βγείτε από το σπίτι σας για να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια, πρέπει να φοράτε μάσκα, να πλένετε τακτικά τα χέρια σας και να ενημερώσετε τον ιατρό σας ότι είστε θετικός στον 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 σημαντικός κρίκος 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 Τμήμα Εμπειρίας Ασθενών και Συμμετοχής Καταναλωτών (Patient Experience and Consumer Participation Department), είτε μέσω της διεύθυνσης patientexperience@ambulance.vic.gov.au είτε τηλεφωνικά στο **1800 875 137**.