

# ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ (COVID-19) ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΤΕ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΜΕ COVID-19 ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ



Εάν φροντίζετε κάποιον που έχει διαγνωστεί με COVID-19, ακολουθήστε αυτή τη συμβουλή για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους άλλους στο σπίτι, καθώς και τα άτομα της κοινότητάς σας.

## Περιορίστε τις επαφές

- ▶ Μόνο ένα υγιές άτομο πρέπει να παρέχει φροντίδα.
- ▶ Μην μοιράζεστε προσωπικά αντικείμενα με το άτομο που νοσεί, όπως οδοντόβουρτσες, πετσέτες, κλινোসκεπάσματα, σκευή ή ηλεκτρονικές συσκευές.
- ▶ Μη χρησιμοποιείτε το ίδιο μπάνιο με το άρρωστο άτομο, αν είναι δυνατόν. Εάν δεν είναι εφικτό, το άτομο που νοσεί θα πρέπει να κατεβάζει το καπάκι της τουαλέτας πριν πατήσει το καζανάκι.

## Προστατεύστε τον εαυτό σας

- ▶ Εάν είναι δυνατόν, τα άτομα που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρής ασθένειας από τον COVID-19 δεν πρέπει να φροντίζουν άτομα με COVID-19. Τα άτομα αυτά περιλαμβάνουν ηλικιωμένους, άτομα με χρόνιες ιατρικές παθήσεις (π.χ. καρδιοπάθειες, διαβήτη) ή σε ανοσοκαταστολή.
- ▶ ν πρέπει να βρίσκεστε σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων από το άρρωστο άτομο, φοράτε μάσκα, γάντια μιας χρήσης και **προστασία οφθαλμών**.
- ▶ Μην επαναχρησιμοποιείτε μάσκες ή γάντια.
- ▶ Καθαρίζετε τα χέρια σας συχνά για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά μετά από επαφή με το άρρωστο άτομο κι έπειτα αφαιρέστε γάντια, μάσκα και προστασία οφθαλμών.
- ▶ Στεγνώνετε τα χέρια σας με χαρτί για τα χέρια μίας χρήσης. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο, χρησιμοποιήστε επαναχρησιμοποιήσιμη πετσέτα και αντικαταστήστε την όταν βραχεί.
- ▶ Μπορείτε επίσης να αφαιρέσετε τη βρωμιά με ένα υγρό μαντιλάκι και κατόπιν να χρησιμοποιήσετε απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα.
- ▶ Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας με άπλυτα χέρια.

## Διατηρείτε το περιβάλλον σας καθαρό

- ▶ Τοποθετήστε χρησιμοποιημένες μάσκες, γάντια και άλλα μολυσμένα αντικείμενα σε κάδο με επένδυση, ασφαλίστε το περιεχόμενο και πετάξτε το μαζί με άλλα οικιακά απορρίμματα.
- ▶ Τοποθετήστε πιθανώς μολυσμένα ενδύματα σε δοχείο με πλαστική επένδυση και μην τα τινάζετε. Πλύνετε με κανονικό απορρυπαντικό πλυσίματος και ζεστό νερό (60-90°C) και στεγνώστε καλά. Τα ενδύματα και τα κλινোসκεπάσματα που ανήκουν στο άρρωστο άτομο μπορούν να πλυθούν με άλλα ενδύματα.
- ▶ Τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, χρησιμοποιήστε οικιακά απολυμαντικά ή αραιωμένη χλωρίνη (ένα μέρος χλωρίνη και 9 μέρη νερό) για να καθαρίσετε και να απολυμάνετε επιφάνειες που αγγίζονται συχνά (π.χ. τουαλέτες, καλάθι άπλυτων ρούχων, κομοδίνα, πόμολα, τηλέφωνα και τηλεχειριστήρια). Καθαρίζετε τις οθόνες αφής με απολυμαντικά μαντηλάκια με οινόπνευμα σε ποσοστό 70%.

## Ελέγχετε τον εαυτό σας για συμπτώματα

- ▶ Εάν τηρούσατε πάντα τις προτεινόμενες προφυλάξεις, παρακολουθήστε τον εαυτό σας για συμπτώματα για 14 ημέρες μετά την τελευταία επαφή σας με το άρρωστο άτομο.
- ▶ Εάν είχατε άμεση επαφή με σωματικά υγρά του ατόμου που νοσεί (π.χ. έβηξε ή φτερνίστηκε πάνω σας όταν δεν φορούσατε μάσκα) επικοινωνήστε με την τοπική **Αρχή Δημόσιας Υγείας** για περαιτέρω οδηγίες.
- ▶ Εάν παρουσιάσατε συμπτώματα, απομονωθείτε το συντομότερο δυνατόν και επικοινωνήστε με την τοπική **Αρχή Δημόσιας Υγείας** για περαιτέρω οδηγίες.



## Έχετε αυτές τις προμήθειες

- Χειρουργικές μάσκες (μην επαναχρησιμοποιείτε)
- Προστασία οφθαλμών
- Γάντια μιας χρήσης (μην επαναχρησιμοποιείτε)
- Χαρτί για τα χέρια μίας χρήσης
- Χαρτομάντιλα
- Κάδος απορριμμάτων με πλαστική επένδυση
- Θερμόμετρο
- Μη συνταγογραφούμενα αντιπυρετικά φάρμακα (π.χ. ιβουπροφαίνη ή ακεταμινοφαίνη)
- Τρεχούμενο νερό
- Σαπούνι χεριών
- Απολυμαντικό με βάση το οινόπνευμα σε ποσοστό τουλάχιστον 60%
- Απορρυπαντικό για τα πιάτα
- Κανονικό απορρυπαντικό ρούχων
- Κανονικά προϊόντα καθαρισμού οικιακής χρήσης
- Χλωρίνη (5% υποχλωριώδες νάτριο) και ξεχωριστό δοχείο για αραίωση (ένα μέρος χλωρίνη σε εννέα μέρη νερό)
- Μαντηλάκια με οινόπνευμα



**ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΟΛΟΙ  
ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΥΤΟ  
ΠΟΥ ΜΑΣ ΑΝΑΛΟΓΕΙ  
ΓΙΑ ΑΠΟΤΡΟΠΗ ΤΗΣ  
ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΤΟΥ  
COVID-19.  
ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ,  
ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ**

**Canada.ca/le-coronavirus**

ή επικοινωνήστε με το  
**1-833-784-4397**

