



**Λοίμωξη από τον κορωνοϊό (COVID-19)**  
**ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΤΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΜΕ COVID-19 ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ: ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΑΡΟΧΟΥΣ**  
**ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ**

Τα παιδιά που έχουν ήπια συμπτώματα του COVID-19 μπορούν να μείνουν στο σπίτι με έναν πάροχο φροντίδας μέχρι να αναρρώσουν χωρίς να απαιτείται εισαγωγή στο νοσοκομείο.

Εάν φροντίζετε ένα παιδί για το οποίο υπάρχει υποψία ή πιθανότητα να έχει COVID-19, είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους στο σπίτι σας, καθώς και τα μέλη της κοινότητάς σας.

### Συμπτώματα του COVID-19

- Πυρετός
- Βήχας
- Δύσπνοια

### Παρακολουθήστε το παιδί σας για συμπτώματα

- Παρακολουθήστε τα [συμπτώματα](#) του παιδιού σας σύμφωνα με τις οδηγίες του επαγγελματία υγείας σας ή της [Αρχής Δημόσιας Υγείας](#).
- Να είστε σε επαγρύπνηση για επιδείνωση των συμπτωμάτων, όπως ταχύπνοια, δύσπνοια, σύγχυση, αδυναμία αναγνώρισης προσώπων, ρίγος λόγω πυρετού ή πυρετός που δεν πέφτει με αντιπυρετικά φάρμακα (π.χ. ιβουπροφαίνη, παρακεταμόλη) για πάνω από 12 ώρες.
- **ΕΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ, ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟ 911 Ή ΤΟΝ ΤΟΠΙΚΟ ΑΡΙΘΜΟ ΓΙΑ ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ**
- Εάν καλέσετε ασθενοφόρο, ενημερώστε τον τηλεφωνητή ότι το παιδί σας έχει COVID-19. Εάν πάτε στο νοσοκομείο με ιδιόκτητο όχημα, καλέστε εκ των προτέρων το νοσοκομείο και ενημερώστε τους ότι το παιδί σας έχει COVID-19.

### Κρατήστε τα χέρια σας καθαρά

- [Πλύντε τα χέρια σας](#) και τα χέρια του παιδιού σας **συχνά** με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά μετά από οποιοδήποτε είδος επαφής με το παιδί (π.χ. αλλαγμα πάνας) και αφού βγάλετε τα γάντια.





- Εάν δεν έχετε πρόσβαση σε νερό και σαπούνι και εάν τα χέρια σας δεν φαίνονται βρώμικα, χρησιμοποιήστε αντισηπτικό χεριών με βάση αλκοόλης που περιέχει τουλάχιστον 60% οινόπνευμα. Εάν τα χέρια σας φαίνονται βρώμικα, αφαιρέστε πρώτα τη βρωμιά με υγρό μαντηλάκι και μετά χρησιμοποιήστε αντισηπτικό χεριών με βάση αλκοόλης που περιέχει τουλάχιστον 60% οινόπνευμα.
- Στεγνώστε τα χέρια με χειροπετσέτες μιας χρήσεως.
- Εάν δεν έχετε, χρησιμοποιήστε κανονική πετσέτα πολλαπλών χρήσεων και αντικαταστήστε την όταν είναι βρεγμένη. Μην μοιράζετε τις πετσέτες.
- Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας με άπλυτα χέρια και παροτρύνετε το παιδί σας να μην αγγίζει ούτε εκείνο το πρόσωπό του.

### Αποφύγετε να μεταδώσετε τη λοίμωξη σε άλλους

- Το παιδί σας θα πρέπει να μένει στο σπίτι σας ή σε ελεγχόμενο εξωτερικό χώρο, δεν θα πρέπει να παίζει με φίλους ή να πηγαίνει στο σχολείο ή σε δημόσιους χώρους, και δεν θα πρέπει να βρίσκεται σε απόσταση μικρότερη των δύο μέτρων από τους άλλους, εάν είναι εφικτό.
- Μην μοιράζετε προσωπικά αντικείμενα με το παιδί, όπως οδοντόβουρτσες, πετσέτες, σεντόνια, μαχαιροπίρουνα ή ηλεκτρονικές συσκευές.
- Μην μοιράζετε φαγητά ή ποτά.
- Χρησιμοποιήστε ξεχωριστό μπάνιο από το παιδί, εάν είναι εφικτό. Εάν δεν είναι εφικτό, κλείστε το καπάκι της λεκάνης πριν τραβήξετε το καζανάκι.
- Για τις μητέρες που θηλάζουν: δεδομένων των ωφελειών του θηλασμού για την υγεία του παιδιού, σας συστήνουμε να συνεχίσετε να θηλάζετε. Φορέστε μάσκα προσώπου για να προστατευτείτε από τη νόσο.
- Εάν το ταΐζετε παρασκεύασμα για βρέφη ή γάλα που αντλήσατε, αποστειρώστε προσεχτικά τον εξοπλισμό πριν από κάθε χρήση και μην μοιράζετε μπουκάλια ή θήλαστρα.

### Τηρήστε το περιβάλλον σας καθαρό

- Τοποθετήστε τις χρησιμοποιημένες μάσκες προστασίας προσώπου, τα γάντια και άλλα μολυσμένα αντικείμενα σε κάδο απορριμμάτων με σακούλα, κλείστε τη σακούλα και πετάξτε τη με τα υπόλοιπα οικιακά απορρίμματα.
- Τοποθετήστε ρούχα που πιθανόν να έχουν μολυνθεί σε καλάθι άπλυτων ρούχων με πλαστική σακούλα και μην το κουνήσετε. Πλύντε με κοινό απορρυπαντικό ρούχων και ζεστό νερό (60-90°C), και στεγνώστε καλά. Μπορείτε να πλύνετε τα ρούχα και τα σεντόνια του παιδιού μαζί με τα υπόλοιπα ρούχα. Θα πρέπει να φοράτε γάντια και μάσκα προσώπου όταν είστε σε άμεση επαφή με τα μολυσμένα ρούχα.
- Τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, χρησιμοποιήστε [εγκεκριμένο απολυμαντικό προϊόν για σκληρές επιφάνειες](#) για να απολυμάνετε τις επιφάνειες που αγγίζουν συχνά τα μέλη της



οικογένειας (π.χ. τουαλέτες, καλάθια άπλυτων ρούχων, κομοδίνα, πόμολα, τηλέφωνα και τηλεχειριστήρια). Καθαρίστε τις οθόνες αφής με υγρά μαντηλάκια με 70% οινόπνευμα.

## Προστατευτείτε

- Μόνο ένα υγιές άτομο θα πρέπει να φροντίζει το παιδί, αλλά όλα τα μέλη της οικογένειας θα πρέπει να ακολουθήσουν αυτές τις οδηγίες.
- Όσοι κινδυνεύουν περισσότερο να νοσήσουν σοβαρά δεν θα πρέπει να φροντίζουν το παιδί με COVID-19. Σε αυτούς συμπεριλαμβάνονται οι ηλικιωμένοι, όσοι έχουν χρόνια προβλήματα υγείας (π.χ. καρδιακές παθήσεις, διαβήτη) ή όσοι έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.
- Εάν πρέπει να πλησιάσετε το παιδί σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων, φορέστε μάσκα προσώπου, γάντια μιας χρήσεως και προστατευτικό ματιών.
- Μην ξαναχρησιμοποιείτε τις ίδιες μάσκες ή γάντια.
- Εάν είναι εφικτό, το παιδί θα πρέπει επίσης να φορέσει μάσκα προσώπου όταν το φροντίζετε και θα πρέπει να το παροτρύνετε να μην αγγίζει το πρόσωπο ή τη μάσκα του.

## Παρακολουθήστε τον εαυτό σας για συμπτώματα

- Παρακολουθήστε τον εαυτό σας για συμπτώματα και ακολουθήστε τις οδηγίες της τοπικής αρχής δημόσιας υγείας σχετικά με την αυτοαπομόνωση.
- Εάν εμφανίσετε έστω και ήπια συμπτώματα, [απομονωθείτε](#) το συντομότερο δυνατόν και επικοινωνήστε με την τοπική [Αρχή Δημόσιας Υγείας](#) για περαιτέρω οδηγίες.

## Απαραίτητα προμήθειες

- Μάσκες προστασίας προσώπου (μιας χρήσεως)
- Προστατευτικό ματιών (προσωπίδα ή γυαλιά) για χρήση από τον πάροχο φροντίδας
- Αναλώσιμα γάντια (μιας χρήσεως) για χρήση από τον πάροχο φροντίδας
- Χειροπετσέτες μιας χρήσεως
- Χαρτομάντηλα
- Κάδο απορριμάτων με πλαστική σακούλα
- Θερμόμετρο
- Αντιπυρετικό που χορηγείται χωρίς συνταγή ιατρού (π.χ. ιβουπροφαίνη ή παρακεταμόλη)
- Τρεχούμενο νερό
- Σαπούνι χεριών
- Αντισηπτικό χεριών με βάση αλκοόλης που περιέχει τουλάχιστον 60% οινόπνευμα
- Απορρυπαντικό πιάτων
- Κοινό απορρυπαντικό ρούχων



- Κοινά οικιακά καθαριστικά προϊόντα
- Καθαριστικό/ απολυμαντικό προϊόν γρήγορου καθαρισμού/απολύμανσης
- Απολυμαντικό σκληρών επιφανειών, ή εάν δεν υπάρχει, συμπυκνωμένη (5%) υγρή χλωρίνη και ξεχωριστό δοχείο για αραίωση
- Υγρά μαντηλάκια με οινόπνευμα

Όλοι μπορούμε να συμβάλλουμε στην πρόληψη της εξάπλωσης του COVID-19. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) ή καλέστε στο 1-833-784-4397