

Πως μπορώ να προστατεύσω τον εαυτό μου καλύτερα;

Τα βασικά προστατευτικά μέτρα που ακολουθούν είναι απλά και πολύ αποτελεσματικά! Οι κανόνες υγιεινής όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε, το πλύσιμο των χεριών και η διατήρηση αποστάσεων πρέπει να γίνουν καθημερινές μας συνήθειες. Επίσης, εκπαιδεύστε την οικογένεια, τους φίλους και τους γνωστούς σας σχετικά με τις συνήθειες αυτές.



Κανόνες υγιεινής για προστασία όταν βήχετε ή φτερνίζεστε

- Όταν βήχετε ή φτερνίζεστε κρατάτε απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από τους γύρω σας και αποστρέψτε το πρόσωπό σας από αυτούς.
- Βήχετε ή φτερνίζεστε μέσα σε χαρτομάντιλο που θα χρησιμοποιήσετε μόνο μια φορά. Πετάτε το χαρτομάντιλο σε κλειστό κάδο με καπάκι.
- Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμα χαρτομάντιλα, χρησιμοποιείτε την εσωτερική επιφάνεια του αγκώνα σας (όχι την παλάμη σας!), βάζοντάς την μπροστά από το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε ή φτερνίζεστε.
- Εάν σας επισκεφθεί κάποιος, ανοίγετε διάπλατα τα παράθυρα στο δωμάτιο για 5 λεπτά αφού φύγει.



Πλύσιμο χεριών

- Πλένετε τα χέρια σας συχνά και διεξοδικά με σαπούνι, συμπεριλαμβανομένων των σημείων ανάμεσα στα δάχτυλά σας και των άκρων των δαχτύλων σας. Το ιδανικό είναι να πλένετε τα χέρια σας για μισό λεπτό χρησιμοποιώντας υγρό σαπούνι. Ξεβγάξετε τα χέρια σας κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Στεγνώνετε τα χέρια σας προσεκτικά, συμπεριλαμβάνοντας τα σημεία ανάμεσα στα δάχτυλά σας. Στο σπίτι θα πρέπει όλοι να χρησιμοποιείτε ξεχωριστή πετσέτα. Σε δημόσιες τουαλέτες, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε χειροπετσέτες μιας χρήσης και να κλείνετε τη βρύση με χειροπετσέτα μιας χρήσης ή με τον αγκώνα σας.



Κρατάω αποστάσεις

- Αποφεύγετε τις στενές επαφές, όπως τις χειραψίες, τα φιλήματα και τις αγκαλιές. Αυτό δεν σημαίνει ότι είστε αγενείς. Απλώς προστατεύετε τον εαυτό σας και τους άλλους.
- Αν νοσήσετε, μένετε σπίτι για να αναρρώσετε και για να αποφύγετε τη μετάδοση της μόλυνσης.
- Ακόμα και άτομα που έχουν προσβληθεί αλλά δεν παρουσιάζουν συμπτώματα μπορούν να μολύνουν άλλους. Κρατάτε απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου για να αποφύγετε την άμεση μετάδοση της μόλυνσης.
- Όσοι έχετε νοσήσει πρέπει να μένετε μακριά από ευπαθείς ομάδες, όπως οι έγκυες, τα βρέφη, οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.

Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Η τοπική αρχή δημόσιας υγείας προσφέρει σχετική βοήθεια.

Μπορείτε να βρείτε το τηλέφωνο εδώ:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Το Υπουργείο Υγείας (BMG)

προσφέρει πληροφορίες μέσω τηλεφώνου για τον νέο κορωνοϊό:

Τηλ: (030) 346465100

Το Ινστιτούτο Robert-Koch (RKI)

παρέχει πληροφορίες για τον νέο κορωνοϊό στο διαδίκτυο:

www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Το Ομοσπονδιακό Κέντρο Εκπαίδευσης για την Υγεία (BZgA)

έχει συγκεντρώσει απαντήσεις σε συχνές ερωτήσεις αναφορικά με τον νέο κορωνοϊό εδώ:

www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html

Το Γραφείο Εξωτερικών Υποθέσεων παρέχει ταξιδιωτικές

πληροφορίες για τις περιοχές που έχουν προσβληθεί περισσότερο:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO)

παρέχει πληροφορίες για την κατάσταση σε παγκόσμιο επίπεδο:

www.who.int

Δημοσιευμένο από :

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

E-Mail: bestellportal@ethnomed.com

www.mimi-gesundheit.de

www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de

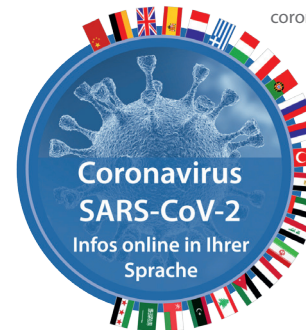
www.mimi.bayern

Πηγές: BMG, RKI, BZgA

Status: 15.3.2020 · Version: 001

© Copyright Ethno-Medical Center · All rights reserved.

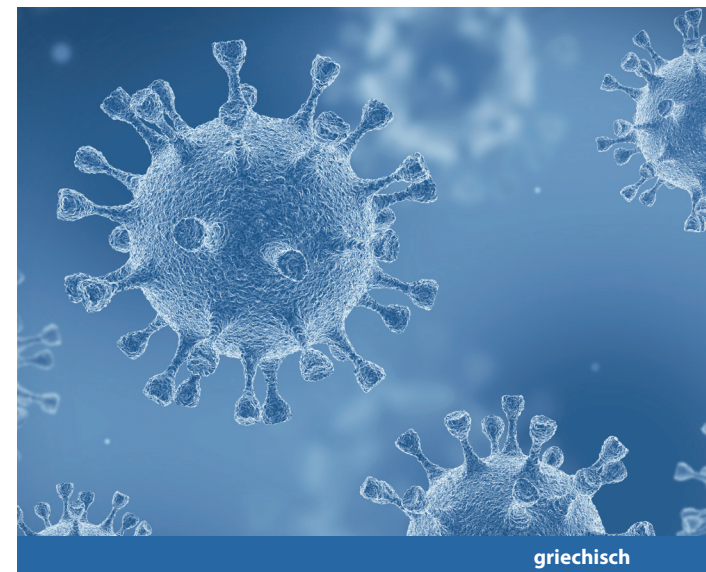
Design: www.eindruck.net



corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

Νέος Κορωνοϊός SARS-CoV-2

Πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές



griechisch

Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.



Σημαντικές πληροφορίες για τον νέο κορωνοϊό

Ο νέος κορωνοϊός εξαπλώνεται πλέον σε παγκόσμια κλίμακα. Μεταδίδεται μέσω σταγονιδίων ή μέσω της επαφής με άτομο ή επιφάνεια που έχει μολυνθεί. Ο ιός μεταδίδεται άμεσα από άνθρωπο μέσω των βλεννωδών μεμβρανών ή έμμεσα μέσω των χεριών.

Αυτό συμβαίνει επειδή τα χέρια μπορεί να έρθουν σε επαφή με τις βλεννώδεις μεμβράνες του στόματος, της μύτης ή των ματιών, συμβάλλοντας στη μετάδοση του ιού.

Πιο συγκεκριμένα, ο ιός μπορεί να προκαλέσει αναπνευστική νόσο. Τα συμπτώματά του περιλαμβάνουν πυρετό, βήχα, δυσκολία στην αναπνοή ή δύσπνοια, καθώς και πονοκέφαλο και μυϊκούς πόνους. Σε σοβαρές περιπτώσεις, μπορεί να αναπτυχθεί πνευμονία.

Οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με χρόνιες παθήσεις βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο, ενώ στα παιδιά τα συμπτώματα είναι πολύ ηπιότερα. Σύμφωνα με τα μέχρι στιγμής δεδομένα, εκτιμάται ότι μπορεί να περάσουν μέχρι και 14 μέρες από τη στιγμή της μόλυνσης μέχρι και την έναρξη των συμπτωμάτων.

Μόνο ο εργαστηριακός έλεγχος μπορεί να επιβεβαιώσει αν ένα άτομο έχει προσβληθεί από τον νέο κορωνοϊό.

Έχω τον νέο κορωνοϊό;

Αν επιστρέψατε από κάποια περιοχή υψηλής επικινδυνότητας, εάν παρατηρήσετε ότι εμφανίζετε συμπτώματα ή αν έχετε έρθει σε επαφή με κάποιο άτομο που επιβεβαιωμένα έχει τον νέο κορωνοϊό:

- Παρακαλούμε να καλέσετε τον γενικό γιατρό σας ή την τοπική αρχή δημόσιας υγείας* και να περιγράψετε την κατάσταση σας.
- Ενημερώστε τον γιατρό εάν πάσχετε από ασθένειες όπως υψηλή πίεση, διαβήτη, καρδιαγγειακή νόσο, χρόνια αναπνευστική νόσο, ή αν έχετε κάποια άλλη ασθένεια ή αν παίρνετε κάποιου είδους θεραπεία που καταστέλλει το ανοσοποιητικό σας σύστημα.
- Ενημερωθείτε με ποιον πρέπει να επικοινωνήσετε και τι μέτρα πρέπει να λάβετε για να μην μεταδώσετε τον ιό σε άλλους.
- Παρακαλούμε να μην μεταβαίνετε στο ιατρείο του γιατρού σας χωρίς ραντεβού. Με αυτό τον τρόπο θα προστατεύσετε και τον εαυτό σας και τους γύρω σας!
- Αποφεύγετε την άσκοπη επαφή με άλλα άτομα και μένετε σπίτι σας όσο πιο πολύ γίνεται.

Υπάρχει εμβόλιο;

Προς το παρόν δεν υπάρχει εμβόλιο για τον νέο κορωνοϊό. Καταβάλλεται κάθε δυνατή προσπάθεια για να βρεθεί και να γίνει διαθέσιμο κάποιο εμβόλιο.

Βοηθάνε άλλα εμβόλια;

Τα εμβόλια που υπάρχουν για άλλα αναπνευστικά νοσήματα δεν προστατεύουν από τον νέο κορωνοϊό. Παρόλα αυτά, μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή ταυτόχρονων λοιμώξεων (με τον κορωνοϊό και τον ιό της γρίπης για παράδειγμα).

Τα εισαγόμενα προϊόντα είναι μολυσμένα;

Δεν υπάρχει κάποιος γνωστός κίνδυνος μετάδοσης του ιού από εμπορεύματα, αλληλογραφία ή αποσκευές. Αντικείμενα που υπάρχουν στο άμεσο περιβάλλον των ασθενών θα πρέπει να καθαρίζονται σχολαστικά.

Είναι απαραίτητη η μάσκα;

Δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά στοιχεία ότι τα χάρτινα προστατευτικά μέσα για το στόμα και τη μύτη μειώνουν ουσιαστικά τον κίνδυνο μόλυνσης στα υγιή άτομα. Είναι πολύ πιο σημαντικό να τηρούνται τα μέτρα υγιεινής,π.χ., όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε, και για το πλύσιμο των χεριών μας. Όσοι έχουν μολυνθεί θα πρέπει να χρησιμοποιούν μάσκα προσώπου ή μάσκα αναπνοής για να μειώσουν τον κίνδυνο να μολύνουν τους άλλους. Σημαντικό: να αλλάζετε τη μάσκα όταν αισθανθείτε πως έχει γίνει νωπή. Οι μάσκες που γίνονται γρήγορα νωπές, δεν εμποδίζουν την εξάπλωση των ιών.

Είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείτε αντισηπτικά;

Το συχνό και διεξοδικό πλύσιμο των χεριών συνήθως προστατεύει αποτελεσματικά από την μόλυνση. Αν τα άτομα του περιβάλλοντός σας ανήκουν σε ευάλωτη ομάδα και, συνεπώς, είναι πιο επιρρεπή στη μόλυνση από τον ιό, να απολυμαίνετε συχνά τα χέρια σας με αντισηπτικό. Είναι μια συνετή κίνηση.

* Μπορείτε να βρείτε την τοπική αρχή δημόσιας υγείας στην οποία υπάγεστε εδώ: www.rki.de/mein-gesundheitsamt
Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με την 24ωρη ιατρική υπηρεσία. Είναι διαθέσιμη σε όλη τη Γερμανία καλώντας στο τηλέφωνο 116 117 και λειτουργεί ακόμη και το βράδυ, τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες.

Πότε είναι απαραίτητα τα μέτρα καραντίνας;

Αν είναι επιβεβαιωμένο πως έχετε μολυνθεί με τον νέο κορωνοϊό ή αν είχατε στενή επαφή με κάποιον που είχε μολυνθεί. Αν στη διάρκεια των τελευταίων δύο εβδομάδων είχατε επαφή με άτομο που διαγνωστήκε με COVID – 19 ή επισκεφτήκατε περιοχή υψηλής επικινδυνότητας. Αν η αρμόδια αρχή για τη δημόσια υγεία σας έδωσε εντολή να μείψτε σε καραντίνα.

Πόσο διάστημα διαρκεί η καραντίνα;

Σε ήπιες περιπτώσεις της νόσου, προς το παρόν, έως δύο εβδομάδες. Αυτό αντιστοιχεί στο χρόνο που περνάει από τη μόλυνση μέχρι την εμφάνιση συμπτωμάτων. Πρέπει να μείνετε σπίτι για αυτό το χρονικό διάστημα.

Τι να λάβω υπόψη μου όταν είμαι σε κατ' οίκον καραντίνα;

- Αποφεύγετε τη στενή επαφή με άλλα άτομα στο σπίτι.
- Ζητάτε από μέλη της οικογένειάς σας, γνωστούς ή φίλους να σας βοηθήσουν με ψώνια, τα οποία πρέπει να σας αφήνουν στην εξώπορτα.
- Αερίζετε το διαμέρισμά ή το σπίτι σας τακτικά.
- Μην μοιράζεστε μαχαιροπήρουνα, πιατικά ή είδη προσωπικής υγιεινής με άλλα μέλη της οικογένειάς ή άτομα που ζουν μαζί σας. Πλένετε τακτικά και διεξοδικά τα σκεύη της κουζίνας και τα πιάτα. Αυτό ισχύει και για τα ρούχα.
- Επικοινωνήστε με τον γενικό γιατρό σας ή κάποιον άλλο ειδικό γιατρό, εάν χρειάζεστε επείγοντως φαρμακευτική αγωγή ή ιατρική περίθαλψη.
- Ενημερώστε την τοπική αρχή δημόσιας υγείας εάν εμφανίσετε βήχα, ρινόρροια, δύσπνοια ή πυρετό.
- Επικοινωνήστε με την τοπική αρχή δημόσιας υγείας αν χρειάζεστε βοήθεια για τη φροντίδα των παιδιών σας.

Τι να προσέχω σε χώρους κοινής διαμονής ή κοινά καταλύματα

Έχετε επιστρέψει από περιοχή υψηλής επικινδυνότητας, έχετε παρατηρήσει ότι εμφανίζετε συμπτώματα, ή είχατε επαφή με κάποιο άτομο που έχει επιβεβαιωμένα νοσήσει από τον νέο κορωνοϊό; Εάν ζείτε σε χώρους κοινής διαμονής ή κοινά καταλύματα, ενημερώστε τη διεύθυνση ή τις κοινωνικές υπηρεσίες. Επίσης, ενημερώστε το σχολείο σας, το φροντιστήριο ξένων γλωσσών (εάν σας αφορά), καθώς και χώρους εκπαίδευσης ή εργασίας κλπ.