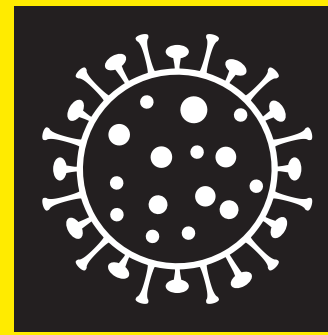


Κορωνοϊός COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



Για να μειώσουμε την εξάπλωση του κορωνοϊού, ζητάμε από τις ευάλωτες ομάδες να εφαρμόσουν την πρακτική της εκούσιας απομόνωσης

Ειδικότερα, ζητάμε από τις πιο ευπαθείς ομάδες να εφαρμόσουν το «κοκούνινγκ»

Ποιος πρέπει να εφαρμόσει αυτή την πρακτική;

Οι πιο ευπαθείς ομάδες συμπεριλαμβάνουν:

- > Άτομα άνω των 70 ετών
- > Άτομα που ζουν σε οίκους ευγηρίας ή βρίσκονται σε μακροχρόνια φροντίδα
- > Άτομα με σοβαρές προϋπάρχουσες ιατρικές καταστάσεις που τους καθιστούν ευάλωτους όπως οι παραλήπτες μοσχευμάτων, άτομα με συγκεκριμένα είδη καρκίνου (συμβουλευτείτε τον ιατρό σας ή το www.hse.ie), άτομα με σοβαρά αναπνευστικά νοσήματα ή με σπάνια νοσήματα που αυξάνουν τον κίνδυνο λοίμωξης, εγκυμονούσες γυναίκες με σοβαρά καρδιακά νοσήματα

Τι σημαίνει «κοκούνινγκ»;

Οι επίσημες συμβουλές για όσους ασκούν αυτή την πρακτική είναι:

- > Μείνετε στο σπίτι σε κάθε περίπτωση, με εξαίρεση εξόδους για φυσική άσκηση εντός 5 χιλιομέτρων της οικίας σας
- > Αν πάτε βόλτα με το αμάξι, παραμείνετε εντός 5 χιλιομέτρων της οικίας σας και μοιραστείτε την βόλτα σας μόνο με άτομα που απομονώνονται μαζί σας
- > Αποφύγετε τα καταστήματα
- > Εάν έχετε αυλή ή μπαλκόνι, περάστε χρόνο έξω για να πάρετε καθαρό αέρα
- > Διατηρείστε επαφές με την οικογένεια και τους φίλους σας μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου, εάν έχετε πρόσβαση
- > Σηκωθείτε και κινηθείτε όσο μπορείτε
- > Προσπαθήστε να περάσετε τον χρόνο σας κάνοντας δραστηριότητες που αγαπάτε στο σπίτι
- > Μην δέχεστε καλεσμένους, εκτός από άτομα απαραίτητα για την φροντίδα σας

Όταν βγαίνετε για να ασκηθείτε

- > Διατηρείστε τουλάχιστον 2 μέτρα απόστασης από άλλα άτομα όσο βρίσκεστε έξω
- > Όσο κάνετε βόλτα, αποφύγετε την επαφή με άλλα άτομα
- > Μην αγγίζετε επιφάνειες με τα χέρια σας
- > Πλύνετε τα χέρια σας όταν επιστρέψετε σπίτι
- > Εάν κατοικείτε σε οίκο ευγηρίας ή μακροχρόνιας πρόνοιας, συμβουλευτείτε τον φροντιστή σας πριν αποφασίσετε τι είναι ασφαλές για εσάς
- > Εάν ανησυχείτε, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας

Εάν κατοικείτε με άτομο το οποίο πρέπει να εφαρμόσει εκούσια απομόνωση

Γνωρίζουμε ότι είναι δύσκολο, αλλά προσπαθήστε να κρατήσετε τουλάχιστον ένα μέτρο απόστασης ανά πάσα στιγμή από τα ευάλωτα άτομα μέσα στο σπίτι σας.

Προστασία από τον κορωνοϊό. Είναι στο χέρι μας.

Για καθημερινή ενημέρωση,
επισκεφτείτε τις σελίδες
www.gov.ie/health-covid-19
www.hse.ie

Πώς να βοηθήσετε όσους απομονώνονται κατά τη διάρκεια των εξόδων τους

- > Κρατήστε απόσταση
- > Αφήστε αρκετό χώρο γύρω σας όταν βρίσκεστε έξω για περπάτημα
- > Αποφύγετε την επαφή με άτομα που απομονώνονται
- > Μην προσφέρετε να μετακινηθείτε με το αμάξι άτομα τα οποία απομονώνονται, πρέπει όλοι να κρατήσουμε αποστάσεις για να αποφύγουμε την διάδοση του Covid-19

Πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

- > Η κυβέρνηση συντονίζει την οργάνωση κάθε τοπικής διοίκησης και αρχής για την δημιουργία πρόσβασης σε τρόφιμα, οικιακά είδη πρώτης ανάγκης και φάρμακα
- > Το ALONE παρέχει τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης, καθημερινά από τις 8 το πρωί έως τις 8 το βράδυ στο 0818 222 024
- > Μπορείτε να επικοινωνήσετε με το HSE Live στο 1850 24 1850 για πληροφορίες και συμβουλές

Ο καθένας από μας μπορεί να ακολουθήσει αυτά τα 6 βήματα για την πρόληψη του κορωνοϊού



Σταματήστε τις χειραψίες και τις αγκαλιές όταν συναντάτε ανθρώπους που γνωρίζετε



Διατηρείτε τουλάχιστον 2 μέτρα απόστασης από άλλα άτομα, ειδικότερα όσα επιδεικνύουν συμπτώματα ασθένειας



Πλένετε τα χέρια σας συχνά και προσεκτικά για να αποφύγετε μόλυνση



Καλύψτε το στόμα και τη μύτη σας με ένα χαρτομάντιλο ή με το μανίκι σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε και πετάξτε το χαρτομάντιλο αμέσως μετά



Αποφύγετε να αγγίζετε μάτια, μύτη ή στόμα χωρίς να έχετε πλύνει τα χέρια σας



Καθαρίστε και απολυμάνετε συχνά όσα αντικείμενα και επιφάνειες αγγίζετε