



Australian Government

Department of Health

Η ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΩΝ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Τι είναι το κορωνοϊός

Ο Κορωνοϊός (COVID-19) είναι μία αναπνευστική λοίμωξη που μεταδίδεται από άτομο σε άτομο μέσω σταγονιδίων από βήχα ή φτάρνισμα μολυσμένου ατόμου.

Μπορεί επίσης να εξαπλωθεί με το άγγιγμα αντικειμένων ή επιφανειών που έχουν πάνω τους σταγονίδια από ένα μολυσμένο άτομο και έπειτα αγγίζετε το στόμα ή το πρόσωπό σας.

Θα πρέπει να φορέσω μάσκα;

Με τα ποσοστά μόλυνσης από τη νόσο COVID-19 να αυξάνονται σε ορισμένα μέρη της Αυστραλίας, ορισμένοι από εμάς πρέπει τώρα να φοράμε μάσκα προσώπου σε δημόσιους χώρους - είτε απαιτείται είτε συνιστάται. Είναι σημαντικό να παραμείνετε ενημερωμένοι με τις συμβουλές στην περιοχή σας. Εάν βρίσκεστε σε μία περιοχή όπου η πολιτεία, η επικράτεια ή η τοπική αυτοδιοίκηση σας έχει συμβουλευτεί ότι θα πρέπει ή πρέπει να φοράτε μάσκα σε δημόσιους χώρους, παρακαλείστε να ακολουθήσετε τις οδηγίες τους. Ελέγχετε τακτικά ιστότοπους κυβερνήσεων πολιτείας ή επικράτειας ή επισκεφτείτε το Australia.gov.au.

Παρακαλείστε να θυμάστε, οι μάσκες είναι χρήσιμες να σταματήσουν άτομα που έχουν τον ιό να τον μεταδώσουν σε άλλους στην κοινότητα. Να έχετε υπόψη ότι είναι αποτελεσματικές μόνο όταν χρησιμοποιούνται με άλλα μέτρα ελέγχου μόλυνσης.

Ακόμα κι αν φοράτε μάσκα προσώπου, θα πρέπει να εφαρμόζετε σωματική αποστασιοποίηση, καλή υγιεινή των χεριών και του αναπνευστικού συστήματος και να μένετε στο σπίτι όταν είστε αδιάθετοι.

Πώς να χρησιμοποιήσω σωστά τη μάσκα μου;

Είναι σημαντικό να φοράτε τη μάσκα σωστά για να αποφύγετε την αύξηση του κινδύνου μόλυνσης του εαυτού σας και των άλλων. Το άγγιγμα ή η αφαίρεση της μάσκας μπορεί να μολύνει τα χέρια σας.

Να πλένετε τα χέρια σας πριν φορέσετε τη μάσκα, αμέσως μετά την αφαίρεσή της και κάθε φορά που την αγγίζετε κατά τη διάρκεια της χρήσης της.

Όταν τη φοράτε, βεβαιωθείτε ότι καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας και ταιριάζει άνετα κάτω από το πηγούνι σας, πάνω από τη ράχη της μύτης σας και στις πλευρές του προσώπου σας.

Μην την αφήσετε να κρέμεται γύρω από το λαιμό σας και προσπαθήσετε να μην αγγίζετε ποτέ το μπροστινό μέρος της μάσκας σας. Εάν η μάσκα σας είναι υγρή, πρέπει να την αλλάξετε.

Τι κάνω με τη μάσκα μου μετά που την έχω χρησιμοποιήσει;

Εάν η μάσκα σας είναι μάσκα μίας χρήσης, να τη φορέσετε μόνο μία φορά και μετά τοποθετήστε την σε δοχείο απορριμμάτων.

Εάν έχετε υφασμάτινη επαναχρησιμοποιήσιμη μάσκα, τοποθετήστε την σε μία πλαστική σακούλα μέχρι να μπορέσετε να την πλύνετε.

Οι υφασμάτινες μάσκες μπορούν να πλυθούν στο πλυντήριο με άλλα ρούχα.

Μπορείτε επίσης να τις πλύνετε στο χέρι χρησιμοποιώντας σαπούνι και την πιο ζεστή ρύθμιση νερού κατάλληλη για το ύφασμα από το οποίο είναι φτιαγμένη.

Στεγνώστε πλήρως την υφασμάτινη μάσκα σε στεγνωτήριο ρούχων ή σε καθαρό αέρα πριν την επαναχρησιμοποιήσετε.

Μη μολυνθείτε από τη νόσο COVID

Για να προστατεύσουμε τις κοινότητές μας, όλοι μας θα πρέπει να συνεχίσουμε να κάνουμε τα τρία πιο σημαντικά πράγματα για να σταματήσουν τη διασπορά του ιού:

- Μείνετε τουλάχιστον 1,5μ απόσταση μακριά από άλλους όποτε και όπου μπορείτε.
- Εφαρμόσετε καλή υγιεινή πλένοντας τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό. Εάν δεν υπάρχει σαπούνι και νερό, χρησιμοποιήσετε ένα απολυμαντικό υγρό με βάση την αλκοόλη. Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας και να θυμάστε να βήχετε και να φταρνίζετε στη μέση πλευρά του αγκώνα σας αντί στο χέρι σας.
- Κατεβάσετε την εφαρμογή COVIDSafe. Η εφαρμογή βοηθά στην ιχνηλάτηση των ατόμων με τα οποία είχατε κοντινή επαφή.

Τώρα περισσότερο από ποτέ, είναι σημαντικό να μείνετε στο σπίτι εάν έχετε συμπτώματα κρυολογήματος ή σαν γρίπης. Εάν έχετε πυρετό, βήχα, πονόλαιμο ή δυσκολία αναπνοής, εξετασθείτε για τον κορωνοϊό. Όλοι μας μπορούμε να συμβάλλουμε για να σταματήσουμε τη διασπορά της νόσου COVID-19.

Αναβαθμίσεις της Εφαρμογής COVIDSafe

Εκτός από την αγγλική γλώσσα, η εφαρμογή COVIDSafe είναι πλέον διαθέσιμη στην αραβική, Απλοποιημένα και Παραδοσιακά κινέζικα, βιετναμέζικα και κορεάτικα. Η εφαρμογή θα είναι επίσης σύντομα διαθέσιμη στα ιταλικά και στα ελληνικά.

Η εφαρμογή COVIDSafe βοηθά τους αξιωματούχους της δημόσιας υγείας να ειδοποιούν άτομα που έχουν έρθει σε επαφή με κάποιο φορέα COVID-19. Εάν έχετε κατεβάσει την εφαρμογή, μπορείτε να επιλέξετε να παραχωρήσετε στους αξιωματούχους υγείας πρόσβαση στις πληροφορίες στην εφαρμογή. Αυτό τους επιτρέπει να εντοπίσουν και να επικοινωνήσουν γρήγορα με τα σωστά άτομα και να αποτρέψουν τη διασπορά του ιού.

Περισσότερες πληροφορίες για τη νόσο COVID-19

Είναι σημαντικό να ενημερώνεστε μέσω επίσημων πηγών. Επισκεφτείτε το [health.gov.au](https://www.health.gov.au), καλέστε τη Γραμμή βοήθειας Κορωνοϊού (Coronavirus Helpline) στο 1800 020 080 ή την υπηρεσία μετάφρασης και διερμηνείας στο 131 450.