



Australian Government

Department of Health

Πώς να κρατήσετε τα ιατρικά ραντεβού σας

Κατά τη διάρκεια του κορωνοϊού, είναι σημαντικό να κρατάτε τα τακτικά ιατρικά ραντεβού σας, ειδικά εάν έχετε χρόνιες ή υφιστάμενες παθήσεις.

Είναι ακόμα ασφαλές να βλέπετε το γιατρό σας. Όταν πηγαίνετε για το ραντεβού σας, ακολουθήστε τις οδηγίες που σας δίνουν. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν τη χρήση μάσκας (ο πάροχός σας μπορεί να σας εφοδιάσει μία), την απολύμανση των χεριών σας όταν φτάσετε και εισέρχεστε σε ξεχωριστό χώρο.

Εάν έχετε συμπτώματα COVID-19, ενημερώστε το γιατρό σας όταν κλείνετε το ραντεβού σας. Επίσης, να του πείτε αν έχετε ταξιδέψει πρόσφατα ή εάν έχετε έρθει σε επαφή με κάποιον που πάσχει από COVID-19. Στο ραντεβού φορέστε μάσκα και να θυμάστε να κρατάτε πάντα απόσταση τουλάχιστον 1,5μ. Καλύψτε το βήχα και το φτάρνισμά σας με τη μέσα πλευρά του αγκώνα σας.

Ραντεβού τηλεϊατρικής

Τα ραντεβού τηλεϊατρικής είναι ιατρικές εξετάσεις και συμβουλές που διεξάγονται τηλεφωνικά ή μέσω τηλεδιάσκεψης. Σας επιτρέπουν να καλέσετε και να μιλήσετε στο γιατρό σας χωρίς να βγείτε από το σπίτι σας. Δε χρειάζεστε ειδικό εξοπλισμό και μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνο ή τον υπολογιστή σας. Εσείς και ο γιατρός σας θα αποφασίσετε για το καλύτερο σύστημα που θα καλύψει τις ανάγκες σας.

Οι γιατροί, οι νοσηλευτές και οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας μπορούν να κάνουν ραντεβού τηλεϊατρικής. Οποιοσδήποτε που διαθέτει κάρτα Medicare δικαιούται υπηρεσίες τηλεϊατρικής. Επίσης, ο γιατρός σας μπορεί να σας δώσει συνταγή μέσω τηλεϊατρικής εξέτασης.

Κατά τη διάρκεια του ραντεβού σας με τηλεϊατρική, ο γιατρός σας μπορεί να χρειαστεί να σας δώσει μία συνταγή. Οι γιατροί μπορούν να σας δώσουν μία έντυπη συνταγή ή να στείλουν ένα ψηφιακό αντίγραφο της συνταγής στο φαρμακείο που προτιμάτε μετά από τη λήξη τηλεϊατρικής εξέτασής σας.

Παράδοση φαρμάκων στο σπίτι

Μπορεί να γίνει παράδοση των φαρμάκων σας στο σπίτι σας. Η παράδοση στο σπίτι είναι μία καλή επιλογή εάν είστε σε απομόνωση, είστε πιο ευπαθής σε σοβαρές ασθένειες ή προτιμάτε να μείνετε στο σπίτι.

Καλέστε το φαρμακείο της προτίμησής σας ή ελέγξτε τον ιστότοπό του για να δείτε εάν προσφέρουν παράδοση στο σπίτι και εάν διαθέτουν το φάρμακο. Ίσως μπορείτε να το παραγγείλετε διαδικτυακά ή τηλεφωνικά.

Εάν έχετε έντυπη ιατρική συνταγή, πρέπει να την ταχυδρομήσετε ή να ζητήσετε από κάποιον να την πάει στο φαρμακείο πριν αυτό μπορέσει να κάνει την παράδοση του φαρμάκου.

Εάν ο γιατρός σας σάς έστειλε ψηφιακό αντίγραφο της συνταγής, το φαρμακείο θα στείλει το φάρμακο στη διεύθυνση που αναφέρεται στη συνταγή.

Υποστήριξη για την ψυχική υγεία

Ο κορωνοϊός αλλάζει τον τρόπο που ζούμε και περνάμε το χρόνο μας με τα άτομα που αγαπάμε. Η πανδημία θα είναι μαζί μας για πολλούς μήνες και είναι σημαντικό να θυμόμαστε να φροντίζουμε την ψυχική μας και τη σωματική μας υγεία.

Μείνετε συνδεδεμένοι με τους φίλους, την οικογένεια και την κοινότητά σας στο τηλέφωνο ή στο διαδίκτυο.

Εάν αισθάνεστε αγχωμένοι, λυπημένοι, κουρασμένοι, ανήσυχoi ή θυμωμένοι, να ξέρετε ότι αυτό είναι φυσιολογικό και να μη φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια.

Περισσότερες πληροφορίες για τη COVID-19

Είναι σημαντικό να παραμένετε ενημερωμένοι από επίσημες πηγές. Επισκεφτείτε το [health.gov.au](https://www.health.gov.au), καλέστε τη Γραμμή βοήθειας για τον Κορωνοϊό στο 1800 020 080 ή την υπηρεσία μετάφρασης και διερμηνείας στο 131 450.