



Πληροφοριακό φυλλάδιο: Τι πρέπει να γνωρίζετε για τη νόσο COVID-19

17/09/2020

Τι είναι η νόσος COVID-19

Οι κορωνοϊοί είναι μία μεγάλη οικογένεια ιών που προκαλούν αναπνευστικές λοιμώξεις. Αυτές μπορεί να κυμαίνονται από το κοινό κρυολόγημα έως πιο σοβαρές ασθένειες.

Η COVID-19 είναι μία ασθένεια που προκαλείται από έναν νέο τύπο κορωνοϊού. Αναφέρθηκε για πρώτη φορά το Δεκέμβριο του 2019 στην πόλη Γουχάν στην Κίνα.

Συμπτώματα της νόσου COVID-19

Τα συμπτώματα της νόσου COVID-19 μπορεί να κυμαίνονται από ήπια ασθένεια έως σοβαρή πνευμονία.

Ορισμένα άτομα θα αναρρώσουν γρήγορα και εύκολα και άλλα μπορεί να αρρωστήσουν πολύ γρήγορα.

Τα συμπτώματα της νόσου COVID-19 περιλαμβάνουν:

- πυρετό
- αναπνευστικά συμπτώματα
- βήχα
- πονόλαιμο
- δύσπνοια

Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν ρινική καταρροή, κεφαλαλγία, μυϊκούς πόνους ή πόνο στις αρθρώσεις, ναυτία, διάρροια, έμετο, απώλεια της αίσθησης όσφρησης, αλλοιωμένη αίσθηση γεύσης, απώλεια όρεξης και κόπωση.

Πώς μεταδίδεται

Η νόσος COVID-19 μεταδίδεται από άτομο σε άτομο μέσω:

- κοντινής επαφής με ένα μολυσματικό άτομο (συμπεριλαμβανομένων 48 ωρών πριν από την εμφάνιση συμπτωμάτων)

- επαφής με σταγονίδια από βήχα ή φτάρνισμα ενός μολυσμένου ατόμου
- αγγίζοντας αντικείμενα ή επιφάνειες (όπως πόμολα πόρτας ή τραπέζια) που έχουν σταγονίδια από μολυσμένο άτομο και αγγίζετε το στόμα ή το πρόσωπό σας

Επειδή η COVID-19 είναι νέα νόσος, δεν υπάρχει ανοσία του πληθυσμού. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να μεταδοθεί ευρέως και γρήγορα.

Πώς μπορώ να κάνω εξέταση για τη COVID-19;

Οποιοσδήποτε με συμπτώματα COVID-19 πρέπει να κάνει εξέταση. Είναι σημαντικό να κάνετε εξέταση ακόμα και αν έχετε μόνο ήπια συμπτώματα.

Εάν ανησυχείτε ότι μπορεί να έχετε προσβληθεί από τη COVID-19 μπορείτε:

- να ελέγξετε τα συμπτώματά σας χρησιμοποιώντας τον ελεγκτή συμπτωμάτων healthdirect [healthdirect symptom checker] ή να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Κορωνοϊού για συμβουλές στο 1800 020 080. Εάν δε μιλάτε την αγγλική γλώσσα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας καλώντας το 131 450.
- να πάτε σε μία χωρίς χρέωση κλινική αναπνευστικών συμπτωμάτων COVID-19 (κλινική εξέτασης)
- να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας τηλεφωνικά και θα κανονίσει την εξέταση, μπορεί να χρειαστεί να πληρώσετε

Οι κλινικές αναπνευστικών συμπτωμάτων COVID-19 είναι εξειδικευμένα κέντρα υγείας που βρίσκονται σε όλη τη χώρα, και επικεντρώνονται στην εξέταση ατόμων με συμπτώματα αναπνευστικής λοίμωξης.

Βρείτε την [πλησιέστερη κλινική αναπνευστικών συμπτωμάτων COVID-19](#).

Αναμονή για τα αποτελέσματα της εξέτασης

Μπορεί να χρειαστούν μερικές ημέρες για να μάθετε τα αποτελέσματα της εξέτασης. Ενώ περιμένετε τα αποτελέσματα της εξέτασής σας θα πρέπει να ακολουθήσετε τις οδηγίες από τις υγειονομικές αρχές και τους ιατρικούς επαγγελματίες που σας εξέτασαν.

Εάν κάνατε εξέταση επειδή έχετε συμπτώματα, πρέπει να πάτε κατευθείαν σπίτι και να μείνετε εκεί. Αυτό πρέπει να το κάνετε είτε μέχρι να ενημερωθείτε ότι έχετε αρνητικό αποτέλεσμα είτε μέχρι να παύσουν τα συμπτώματά σας — όποιο από τα δύο διαρκέσει περισσότερο.

Μπορεί να είστε σε καραντίνα επειδή είστε ταξιδιώτης που έχετε επιστρέψει ή είστε κοντινή επαφή ατόμου με COVID-19. Εάν εξεταστείτε για οποιοδήποτε λόγο όταν βρίσκεστε σε καραντίνα, πρέπει να συνεχίσετε να παραμείνετε σε καραντίνα μέχρι το τέλος της περιόδου καραντίνας (14 ημέρες). Πρέπει να το κάνετε αυτό ακόμα και αν δεν έχετε συμπτώματα και η εξέτασή σας είναι αρνητική.

Εάν το αποτέλεσμα της εξέτασης είναι θετικό, πρέπει να απομονωθείτε από άλλα άτομα στο σπίτι, στο νοσοκομείο ή σε άλλο κατάλυμα, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας και της υγειονομικής αρχής.

Ποια είναι η θεραπευτική αγωγή για τη νόσο COVID-19;

Προς το παρόν δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπευτική αγωγή ή εγκεκριμένο εμβόλιο που να θεραπεύει ή να αποτρέπει τη νόσο COVID-19. Υπάρχουν ορισμένες θεραπευτικές αγωγές που μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αναρρώσουν από σοβαρή λοίμωξη COVID-19. Βρίσκεται σε εξέλιξη έρευνα στην Αυστραλία και σε όλο τον κόσμο για την ανάπτυξη πιθανών εμβολίων και θεραπειών.

Ποιος κινδυνεύει περισσότερο από τη νόσο COVID-19;

Στην Αυστραλία, τα άτομα που κινδυνεύουν περισσότερο να προσβληθούν τον ιό είναι:

- ταξιδιώτες που ήταν πρόσφατα στο εξωτερικό
- άτομα που έχουν έρθει σε κοντινή επαφή με κάποιον που έχει διαγνωστεί με τη COVID-19
- άτομα σε σωφρονιστικά ιδρύματα και εγκαταστάσεις κράτησης
- άτομα που κατοικούν σε καταλύματα με ομάδες ατόμων

Τα άτομα που διατρέχουν ή είναι πιθανότερο να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρής νόσησης εάν προσβληθούν από τον ιό είναι:

- άτομα ηλικίας 70 ετών και άνω
- άτομα των οποίων το ανοσοποιητικό σύστημα είναι σε κίνδυνο λόγω ορισμένων ιατρικών παθήσεων ή θεραπειών
- άτομα με χρόνιες ιατρικές παθήσεις όπως:
 - καρδιακή πάθηση
 - αναπνευστική νόσο
 - νεφρική ανεπάρκεια
 - διαβήτη
 - σοβαρή παχυσαρκία
 - ηπατική νόσο

Αυτός δεν είναι πλήρης κατάλογος των χρόνιων ιατρικών παθήσεων που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο. Εάν έχετε οποιοσδήποτε ιατρικές παθήσεις, συνιστάται να συζητήσετε τον κίνδυνο για τον εαυτό σας και τι μπορείτε να κάνετε για να προστατευθείτε με τον θεράποντα γιατρό σας.

Μέχρι τώρα το ποσοστό επιβεβαιωμένων κρουσμάτων COVID-19 μεταξύ των παιδιών, σε σχέση με τον ευρύτερο πληθυσμό, είναι χαμηλό.

Αυτή τη στιγμή υπάρχουν περιορισμένες ενδείξεις για τον κίνδυνο σε έγκυες γυναίκες.

Πώς να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους από τη νόσο COVID-19

Όλοι μας έχουμε να διαδραματίσουμε ρόλο να σταματήσουμε την εξάπλωση της νόσου COVID-19. Είναι σημαντικό να κάνετε τα εξής για να επιβραδύνετε την εξάπλωση της νόσου COVID-19 και να προστατεύσετε όσους διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο.

- να κρατάτε 1,5μ απόσταση από άλλα άτομα
- να αποφύγετε τους σωματικούς χαιρετισμούς, όπως χειραψίες, αγκαλιές και φιλιά
- να μείνετε στο σπίτι εάν έχετε συμπτώματα κρυολογήματος ή γρίπης και να κάντε εξέταση ακόμα και αν τα συμπτώματά σας είναι ήπια
- να καλύψτε το βήχα και τα φτάρνισμά σας με τη μέσα πλευρά του αγκώνα σας ή με ένα χαρτομάντηλο
- να πετάτε τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα κατευθείαν στο δοχείο απορριμμάτων και να πλύνετε τα χέρια σας
- να πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό, όπως και πριν και μετά το φαγητό και μετά που θα πάτε στην τουαλέτα
- να χρησιμοποιήσετε αλκοολούχα απολυμαντικά χεριών
- να αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα σας
- να καθαρίζετε και απολυμαίνετε συχνά χρησιμοποιημένες επιφάνειες όπως πάγκους, γραφεία και πόμολα πόρτας
- να καθαρίζετε και απολυμαίνετε αντικείμενα που χρησιμοποιούνται συχνά, όπως κινητά τηλέφωνα, κλειδιά, πορτοφόλια και κάρτα εισόδου εργασίας
- να αυξήσετε την ποσότητα του καθαρού αέρα ανοίγοντας τα παράθυρα ή να ρυθμίστε το κλιματιστικό.
- να κατεβάστε την εφαρμογή CovidSafe

Ακολουθήστε τις συστάσεις για τις δημόσιες συναθροίσεις από τις [αρχές της πολιτείας ή της επικράτειάς](#) σας.

Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να προσέρχεστε στα κανονικά ιατρικά σας ραντεβού - ειδικά αν έχετε χρόνιες ή υφιστάμενες παθήσεις που χρειάζονται ιατρική περίθαλψη.

Περισσότερες πληροφορίες και επαφές επικοινωνίας

[Ιστότοπος του Αυστραλιανού Υπουργείου Υγείας](#)

[Πληροφοριακό υλικό για τη νόσο COVID-19 στην αγγλική γλώσσα](#)

[Μεταφρασμένο πληροφοριακό υλικό για τη νόσο COVID-19](#)

[Ιστότοπος της Αυστραλιανής Κυβέρνησης](#)

[Ελεγκτής συμπτωμάτων HealthDirect](#)

Βρείτε την [πλησιέστερη κλινική εξέτασης COVID-19](#) (healthdirect)

[Ιστότοπος Head to Health](#) για υποστήριξη της ψυχικής υγείας και ευεξίας

Εθνική Γραμμή Βοήθειας Κορωνοϊού: 1800 020 080. Αυτή η γραμμή πληροφοριών λειτουργεί 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα.

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας: 131 450. Για μετάφραση και διερμηνεία εάν δεν μιλάτε την αγγλική γλώσσα.