

Νόσος του Κορωνοϊού του 2019 (COVID-19)

Μειώστε τον κίνδυνο να μολυνθείτε από COVID-19

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο προορίζεται για άτομα που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν σοβαρά από COVID-19, όπως ηλικιωμένοι και άτομα με χρόνιες ιατρικές παθήσεις. Θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τι μπορείτε να κάνετε ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο έκθεσής σας στον COVID-19.

Ποιος διατρέχει αυξημένο κίνδυνο;

Ο κίνδυνος νοσηλείας ή θανάτου λόγω COVID-19 αυξάνεται:

- Με την ηλικία. Όσο μεγαλώνετε αυξάνεται και ο κίνδυνος, ειδικά στους ηλικιωμένους.
- Όταν έχετε μια χρόνια ιατρική πάθηση, όπως παχυσαρκία, διαβήτη, πνευμονικές/καρδιακές/νεφρικές/ηπατικές νόσους, εγκεφαλικό επεισόδιο, υψηλή αρτηριακή πίεση και καταστάσεις οι οποίες αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα (π.χ. ορισμένες μορφές καρκίνου, άτομα με HIV/AIDS που δεν ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή).
- Με τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής η οποία αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα (π.χ. χημειοθεραπεία, στεροειδή φάρμακα που χορηγούνται από το στόμα).

Περιορίστε τον αριθμό ατόμων που συναντάτε

- Πέραν των ατόμων με τα οποία ζείτε μαζί:
 - Περιορίστε τον αριθμό ατόμων που συναντάτε.
 - Κρατήστε όσο το δυνατόν μεγαλύτερες αποστάσεις από άλλα άτομα (απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων/6 ποδών).
- Διατηρήστε την επαφή σας με φίλους και συγγενείς μέσω τηλεφώνου, βιντεοσυνομιλιών ή γραπτών μηνυμάτων, όποτε αυτό είναι εφικτό.
- Εργαστείτε από το σπίτι εάν είναι εφικτό.
- Επικοινωνήστε με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης (π.χ. γιατρούς, φυσιοθεραπευτές) ηλεκτρονικά, όποτε αυτό είναι εφικτό.

Αποφεύγετε κλειστούς εσωτερικούς χώρους και πολυσύχναστα μέρη

- Επισκεφθείτε τους φίλους και την οικογένειά σας σε εξωτερικούς χώρους, όποτε αυτό είναι εφικτό.
- Εάν πρέπει οπωσδήποτε να συναντηθείτε σε εσωτερικούς χώρους, ανοίξτε παράθυρα και πόρτες για να βελτιώσετε τον εξαερισμό, όποτε αυτό είναι εφικτό.
- Αποφεύγετε πολυσύχναστα καταστήματα και άλλους εσωτερικούς χώρους, εάν είναι εφικτό. Επιλέξτε ώρες που δεν παρατηρείται αυξημένη κίνηση για να πάτε για ψώνια και χρησιμοποιήστε υπηρεσίες παράδοσης ή ζητήστε από άλλους να παραλάβουν τρόφιμα και προμήθειες για εσάς.
- Περιορίστε τη χρήση δημόσιων συγκοινωνιών, ταξί ή κοινόχρηστων οχημάτων. Εάν πρέπει να χρησιμοποιήσετε αυτά τα μέσα μεταφοράς, επιλέξτε ώρες που δεν παρατηρείται αυξημένη κίνηση, εάν είναι εφικτό, τηρείτε φυσική απόσταση, φοράτε μάσκα και πλένετε συχνά τα χέρια σας. Εάν πρέπει να πάρετε ταξί ή κοινόχρηστο όχημα, φοράτε μάσκα, βεβαιωθείτε ότι και ο οδηγός φοράει μάσκα, καθίστε στο πίσω μέρος και ανοίξτε το παράθυρο.

Φοράτε μάσκα και βεβαιωθείτε ότι φορούν και όσοι βρίσκονται κοντά σας

- Φοράτε μη ιατρική μάσκα η οποία θα σας βοηθήσει να μη μεταδώσετε τον ιό σε άλλους.
- Φοράτε μάσκα όταν βρίσκεστε σε εσωτερικούς χώρους με άτομα που δεν διαμένουν στο νοικοκυριό σας και βεβαιωθείτε ότι φορούν και όσοι βρίσκονται κοντά σας (δεδομένου ότι τους γνωρίζετε και είναι ασφαλές να συζητήσετε μαζί τους για τη χρήση μάσκας).
- Φοράτε μάσκα όποτε βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους, εντός απόστασης 2 μέτρων/6 ποδών από άτομα που δεν διαμένουν στο νοικοκυριό σας και βεβαιωθείτε ότι φορούν και όσοι βρίσκονται κοντά σας.

Καθαρίζετε συχνά τα χέρια σας

- Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό. Μη μοιράζετε πετσέτες χεριών.
- Έχετε μαζί σας και χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα (αλκοόλη σε ποσοστό 60%-90%) εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό.
- Καθαρίζετε τα χέρια σας κάθε φορά που αγγίζετε αντικείμενα ή επιφάνειες που έχουν αγγίξει άλλοι, καθώς επίσης αν ακουμπήσετε κάποιο άλλο άτομο. Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπό σας και, αν χρειαστεί, καθαρίστε πρώτα τα χέρια σας.

Άλλες στρατηγικές για να παραμείνετε υγιείς

- Κάντε το εμβόλιο της γρίπης όταν είναι διαθέσιμο ώστε να σας προστατεύσει από τον ιό της γρίπης.
- Καθαρίζετε και απολυμαίνετε τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά στο σπίτι σας (π.χ. πόμολα, διακόπτες).
- Εάν εμφανίσετε [συμπτώματα που θα μπορούσαν να παραπέμψουν σε COVID-19](#), επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας ή επισκεφθείτε ένα κέντρο αξιολόγησης.
- Εάν ανησυχείτε για την ψυχική υγεία τόσο τη δική σας όσο και των αγαπημένων σας, ζητήστε βοήθεια.

Πόροι

- Οργανισμός Δημόσιας Υγείας του Καναδά: [Ευπαθείς πληθυσμοί και COVID-19](#)
- Ο Καναδικός Συνασπισμός για την Ψυχική Υγεία των Ηλικιωμένων (CCSMH):
 - [Συμβουλές για καταπολέμηση του άγχους κατά την τρέχουσα κατάσταση της δημόσιας υγείας](#)
 - [Πράγματα που μπορείτε να κάνετε ενώ τηρείτε φυσική απόσταση](#)
- CATIE: [Νόσος του Κορωνοϊού \(COVID-19\), HIV και Ηπατίτιδα Γ: Τι πρέπει να γνωρίζετε](#)
- Υπουργείο Υγείας: [Πόροι για τους πολίτες του Οντάριο που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας και εθισμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας](#)
- Καναδική Εταιρεία Καρκίνου: [Καρκίνος και COVID-19](#)
- Σχετικά με την υγεία των παιδιών: [Πληροφορίες για γονείς ανοσοκατεσταλμένων παιδιών και παιδιών με χρόνιες ιατρικές παθήσεις](#)
- Δημόσια Υγεία Οντάριο [Δημόσιοι πόροι](#)

Ενημερωθείτε για τον ιό

Για να μάθετε περισσότερα και να αποκτήσετε πρόσβαση σε επικαιροποιημένες πληροφορίες για τον COVID-19, επισκεφθείτε τον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας του Οντάριο στη διεύθυνση ontario.ca/coronavirus.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με:

Οι πληροφορίες στο έγγραφο αυτό επικαιροποιήθηκαν στις 18 Νοεμβρίου, 2020.

