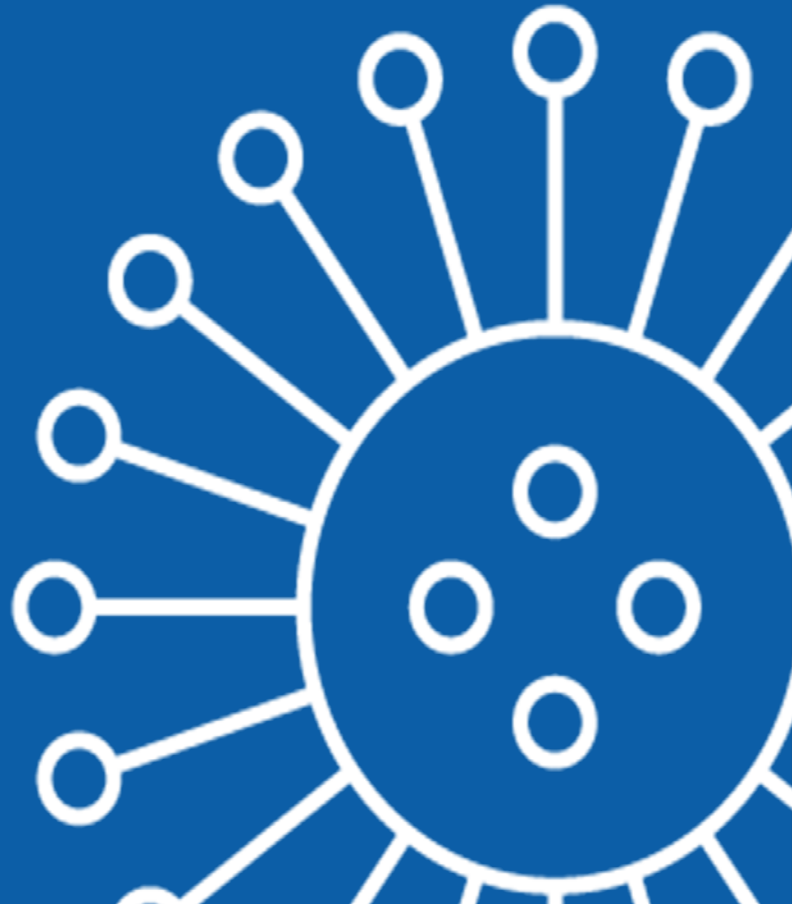


# Coronavirus (Covid-19) Guidance

ΕΛΛΗΝΙΚΑ / GREEK

Αυτές οι οδηγίες βασίζονται στις οδηγίες και πληροφορίες του Εθνικού Συστήματος Υγείας/NHS και αφορούν όλους τους κάτοικους της Αγγλίας ανεξάρτητα από τη χώρα προέλευσης.

Version 5 [01.06.2020]



## Περιεχόμενα

Coronavirus (Covid-19) Guidance

Ποιοικινδυνεύουν περισσότερο από τον κορωνοϊό?

Πώς να προστατευθείτε εάν είστε ομάδα υψηλού κινδύνου

Οδηγίες απομόνωσης για νοικοκυριά που έχουν πιθανό κρούσμα κορωνοϊού

Πόσο καιρό να ακολουθήσω τις οδηγίες απομόνωσης?

Πότε πρέπει να καλέσω το Εθνικό Σύστημα Υγείας/NHS111?

Πώς να επικοινωνήσω με το Εθνικό Σύστημα Υγείας/ NHS111?

Τι θα συμβεί αν ανησυχώ για το δικαίωμα παραμονής μου στην Αγγλία?

Τι μπορώ να κάνω για να σταματήσω τη μετάδοση του ιού?

## Coronavirus (Covid19) Guidance

Ο COVID-19 είναι μια νέα ασθένεια η οποία μπορεί να προσβάλει τους πνεύμονες και τους αεραγωγούς. Προκαλείται από έναν ιό που ονομάζεται κορωνοϊός.

Καλό θα ήταν όλοι να παραμείνουμε στο σπίτι όσο περισσότερο γίνεται για να βοηθήσουμε να σταματήσει η εξάπλωση του κορωνοϊού.

Αυτό αφορά ανθρώπους όλων των ηλικιών – ακόμα και εάν δεν έχετε κανένα σύμπτωμα η άλλο πρόβλημα υγείας.

Μπορείτε να βγείτε από το σπίτι σας για:

- Να πάτε στα μαγαζιά των οποίων η λειτουργία έχει επιτραπεί- για την αγορά πραγμάτων όπως φαγητού και φαρμάκων, και για την παραλαβή αγαθών που έχουν παραγγελθεί διαδικτυακά ή τηλεφωνικά.
- Για να ασκηθείτε (ή, σε περίπτωση που είστε στην Αγγλία, να περάσετε χρόνο έξω από το σπίτι), έχοντας βεβαιωθεί ότι διατηρείτε απόσταση 2 μέτρων μακριά από καθέναν που δεν ανήκει στο νοικοκυριό σας.
- Για οποιαδήποτε ιατρική ανάγκη, να δώσετε αίμα, αποφυγή τραυματισμού ή ασθενείας, διαφυγή από κίνδυνο ή βλάβη ή για να παράσχετε φροντίδα σε ευάλωτο άτομο
- Να μετακινηθείτε προς και από την εργασία σας- αλλά μόνο εάν δεν μπορείτε να δουλέψετε από το σπίτι

Εάν έχετε:

- Υψηλή θερμοκρασία – νιώθετε ζεστό το θώρακα ή την πλάτη
- Έναν νέο, συνεχόμενο βήχα– αυτό σημαίνει ότι έχετε αρχίσει να βήχετε συνέχεια
- Απώλεια ή αλλαγή στην κανονική σας αίσθηση της γεύσης ή όσφρησης (ανοσμία) - εάν δεν μπορείτε να μυρίσετε ή να γευθείτε κάτι ή τα πράγματα έχουν διαφορετική γεύση ή μυρωδιά από το κανονικό

πρέπει να μείνετε στο σπίτι και να ακολουθήσετε [οδηγίες απομόνωσης σε περίπτωση ύποπτου κρούσματος κορωνοϊού στο σπίτι.](#)

Κοινωνικές συγκεντρώσεις τίθενται υπό περιορισμούς

- Εάν μένετε στην Αγγλία και τη Βόρεια Ιρλανδία, επιτρέπεται να συναντήσετε άλλα άτομα σε ομάδες μέχρι 6 ατόμων από διαφορετικά νοικοκυριά.
- Εάν μένετε στην Ουαλία, μέλη από δύο νοικοκυριά μπορούν να συναντηθούν τοπικά (μέσα σε ακτίνα 5 μιλίων)
- Εάν μένετε στη Σκωτία, μέλη από δύο νοικοκυριά μπορούν να συναντηθούν αρκεί η ομάδα να μην περιλαμβάνει περισσότερα από 8 άτομα
- Αυτές οι συναντήσεις θα πρέπει να γίνονται σε εξωτερικούς χώρους ή ιδιωτικούς κήπους μόνο, κρατώντας τους κανόνες κοινωνικής απόστασης, και μένοντας 2 μέτρα μακριά ο ένας από τον άλλο.

Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες αυτές ειδάλλως μπορεί να σας επιβληθεί πρόστιμο.

Η αστυνομία, οι υπάλληλοι της υπηρεσίας μετανάστευσης και ο στρατός μπορεί να παίξουν ρόλο στην εφαρμογή μέτρων δημόσιας υγείας, καθώς και στην εξασφάλιση διακομιδής φαγητού και άλλων απαραίτητων αγαθών στις ευπαθείς ομάδες.

Λόγω του κορωνοϊού, η υποχρέωση όσων έχουν αφεθεί ελεύθεροι με περιοριστικούς όρους από δικαστήριο αρμόδιο για μεταναστευτικές υποθέσεις και συγκεκριμένα να παρουσιάζονται κατά διαστήματα στην αρμόδια αρχή, έχει ανασταλεί προσωρινά. Θα παραλάβετε ένα γραπτό μήνυμα με λεπτομέρειες της επόμενης ημερομηνίας που θα πρέπει να παρουσιαστείτε. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις αλλαγές στο σύστημα αίτησης ασύλου δείτε το παρακάτω σύνδεσμο: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο από τον κορωνοϊό?

Ο κορωνοϊός μπορεί να προξενήσει σοβαρή ασθένεια σε οποιονδήποτε, αλλά υπάρχουν κάποιες ομάδες πληθυσμού που είναι περισσότερο ευάλωτες και υψηλού κινδύνου. Για παράδειγμα, θεωρείστε ομάδα υψηλού κινδύνου εάν:



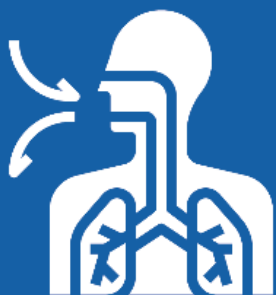
Έχετε κάνει μεταμόσχευση κάποιου οργάνου



Κάνετε κάποιες συγκεκριμένες θεραπείες για καρκίνο



Έχετε καρκίνο του αίματος ή μυελού των οστών, για παράδειγμα λευχαιμία



Έχετε κάποια σοβαρή πάθηση πνευμόνων, όπως κυστική ίνωση ή σοβαρό άσθμα



Έχετε κάποια ασθένεια που σας κάνει πιο επιρρεπή στο να κολλήσετε λοιμώξεις



Παίρνετε φαρμακευτική αγωγή που αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σας σύστημα



Είστε έγκυος και έχετε σοβαρό καρδιαγγειακό πρόβλημα

Αν πιστεύετε ότι εμπίπτετε σε μια από τις παραπάνω κατηγορίες υψηλού κινδύνου και δεν έχετε λάβει γράμμα από την ομάδα γιατρών σας έως την Κυριακή 29 Μαρτίου 2020 ή δεν έχει επικοινωνήσει μαζί σας ο γενικός γιατρός σας (GP), πρέπει να συζητήσετε τις ανησυχίες σας με τον γενικό γιατρό σας ή το ιατρικό προσωπικό του νοσοκομείου. Εάν δεν έχετε γενικό γιατρό, επικοινωνήστε με τους γιατρούς του κόσμου (DOTW) για βοήθεια με κλήση στο: **0808 1647 686** (η κλήση είναι δωρεάν) ή στείλτε ηλεκτρονικό μήνυμα στο [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## Πώς να προστατευθείτε εάν είστε ομάδα υψηλού κινδύνου

Εαν αναπτύξετε συμπτώματα όπως ένα νέο, συνεχή βήχα ή πυρετό, αναζητήστε ιατρική συμβουλή χρησιμοποιώντας τον διαδικτυακό τόπο του NHS111 για τον κορωνοϊό ή καλέστε το NHS 111. Προβείτε σε αυτές τις δράσεις με το που εμφανίσετε συμπτώματα.

Εάν είστε σε υψηλό κίνδυνο να αρρωστήσετε σοβαρά από τον κορωνοϊό, υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορείτε να κάνετε έτσι ώστε να αποφύγετε να κολλήσετε.

Αυτά περιλαμβάνουν:

- Μη βγαίνετε από το σπίτι σας- δε πρέπει να βγαίνετε για ψώνια ή να πηγαίνετε να πάρετε τα φάρμακα σας.
  - Εαν ζείτε στην Αγγλία και τη Βόρεια Ιρλανδία, μπορείτε να περάσετε χρόνο σε εξωτερικό χώρο με μέλη του νοικοκυριού σας, ή, εαν ζείτε μόνοι σας, με ένα άτομο από άλλο νοικοκυριό, κρατώντας 2 μέτρα απόσταση από άλλους.
  - Εαν ζείτε στην Ουαλία, μπορείτε να βγείτε έξω για να ασκηθείτε, κρατώντας 2 μέτρα απόστασης από άλλους.
- Μην παρίστατε σε κοινωνικές συναθροίσεις (συμπεριλαμβανομένων αυτών με φίλους ή οικογένεια σε ιδιωτικούς χώρους)
- Μείνετε τουλάχιστον 2 μέτρα (3 βήματα) μακριά από άλλους ανθρώπους στο σπίτι σας όσο το δυνατόν περισσότερο
- Αποφύγετε οποιονδήποτε δεν είναι καλά ή φαίνεται να έχει συμπτώματα κορωνοϊού.

Ζητήστε από φίλους, οικογένεια ή γείτονες να σας φέρνουν τα ψώνια και τα φάρμακά σας. Θα πρέπει να τα αφήνουν έξω από την πόρτα σας.

Εάν χρειαστείτε βοήθεια με το να αποκτήσετε τα απαραίτητα αγαθά όπως φαγητό, μπορείτε να εγγραφείτε για να λάβετε υποστήριξη κορωνοϊού εδώ

- Αν ζείτε στην Αγγλία: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Αν ζείτε στη Βόρεια Ιρλανδία: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Αν ζείτε στη Σκωτία: καλέστε το **0800 111 4000**
- Αν ζείτε στην Ουαλία, θα βρείτε τις σχετικές πληροφορίες επικοινωνίας στην επιστολή που έχετε λάβει.

Διαβάστε αναλυτικά τις συμβουλές για το πως να προστατευθείτε αν είστε ομάδα υψηλού κινδύνου στην ιστοσελίδα της κυβέρνησης GOV.UK. <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

## Οδηγίες απομόνωσης για νοικοκυριά που έχουν πιθανό κρούσμα κορωνοϊού



Μην πηγαίνετε στη δουλειά, σχολείο, γιατρούς, φαρμακεία ή νοσοκομεία



Χρησιμοποιείτε διαφορετικά μπάνια, κουζίνα ή να καθαρίζετε μετά από κάθε χρήση



Αποφυγή στενής επαφής με άλλους ανθρώπους



Ζητήστε να σας φέρουν στο σπίτι φαγητό και φάρμακα



Δεν επιτρέπονται επισκέψεις



Κοιμηθείτε μόνοι αν είναι εφικτό



Πλύνετε συχνά τα χέρια σας



Πίνετε πολύ νερό



Να παίρνετε παρακεταμόλη για να ανακουφίσετε τα συμπτώματά σας

Ζητήστε να σας κάνουν το τεστ κορωνοϊού με το που εμφανίσετε συμπτώματα (θα πρέπει να κάνετε το τεστ τις πρώτες 5 μέρες): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Θα χρειαστεί να δώσετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας και να έχετε ένα κινητό τηλέφωνο που λειτουργεί για να λάβετε τα αποτελέσματα του τεστ μέσω γραπτού μηνύματος.

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε τον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## Πόσο καιρό να ακολουθήσω τις οδηγίες απομόνωσης?

- Οποιοσδήποτε με συμπτώματα πρέπει να παραμείνει σπίτι και να απομονωθεί για τουλάχιστον 7 μέρες
- Αν μένετε με άλλους ανθρώπους, πρέπει και εκείνοι να παραμείνουν στο σπίτι και να απομονωθούν για τουλάχιστον 14 μέρες, για να αποφύγουν να μεταδώσουν την ασθένεια εκτός σπιτιού.
- Αν κάποιος που ζει μαζί σας αναπτύξει συμπτώματα, θα πρέπει να παραμείνει στο σπίτι και να απομονωθεί για 7 μέρες από τη μέρα που αρχίζουν τα συμπτώματα, ακόμα και αν αυτό σημαίνει ότι συνολικά θα παραμείνει στο σπίτι περισσότερο από 14 μέρες.
- Αν ζείτε με κάποιον που είναι 70 χρονών ή μεγαλύτερος, καθώς και άτομα οποιασδήποτε ηλικίας με χρόνια υποκείμενα νοσήματα, έγκυες γυναίκες και άτομα με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, προσπαθήστε να βρείτε λύσεις, να μείνετε σε διαφορετικό σπίτι για 14 ημέρες.
- Αν αυτό δεν είναι εφικτό και μένετε στο ίδιο σπίτι, προσπαθήστε να μείνετε όσο το δυνατόν πιο μακριά ο ένας από τον άλλον.

## Πότε πρέπει να καλέσω το Εθνικό Σύστημα Υγείας/NHS111?

- Αν νιώθετε τόσο άρρωστοι που δε μπορείτε να κάνετε τίποτα από αυτά που κανονικά μπορούσατε, όπως να δείτε τηλεόραση, να ασχοληθείτε με το τηλέφωνό σας, να διαβάσετε ή να σηκωθείτε από το κρεβάτι
- Αν νιώθετε ότι δε μπορείτε να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματα στο σπίτι
- Αν η κατάσταση της υγείας σας χειροτερεύει
- Αν τα συμπτώματα σας δεν καλυτερεύουν μετά από 7 ημέρες

## Πώς να επικοινωνήσω με το Εθνικό Σύστημα Υγείας/ NHS111?

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη διαδικτυακή υπηρεσία (**NHS 111 online coronavirus service** <https://111.nhs.uk/service/COVID-19/>) για να μάθετε τα επόμενα βήματα σας. Αν δε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την παραπάνω υπηρεσία μπορείτε να καλέσετε το 111 (η κλήση είναι δωρεάν). Μπορείτε να ζητήσετε διερμηνέα στη γλώσσα σας.

## Τι θα συμβεί αν ανησυχώ για το δικαίωμά παραμονής μου στην Αγγλία?

Όσοι είναι επισκέπτες στην Αγγλία από το εξωτερικό, συμπεριλαμβανομένων και όσων ζουν στο Ηνωμένο Βασίλειο χωρίς άδεια, δεν θα έχουν χρέωση για:

- εξέταση για τον κορωνοϊό (ακόμη και αν η εξέταση είναι αρνητική)
- θεραπεία για τον κορωνοϊό – αν ξεκινήσει η θεραπεία και η επόμενη εξέταση είναι αρνητική στον κορωνοϊό, θα υπάρξει χρέωση για όποια θεραπεία γίνει μετά το αποτέλεσμα της εξέτασης

Δεν χρειάζεται έλεγχος μετανάστευσης για την εξέταση ή τη θεραπεία για τον κορωνοϊό

## Τι μπορώ να κάνω για να σταματήσω τη μετάδοση του ιού?

- Να πλένετε τα χέρια σας συχνά με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα
- Να ακολουθείτε τις οδηγίες, να συνεχίσετε να επαγρυπνείτε και να είστε ασφαλής
- Εάν μπορείτε, να χρησιμοποιείτε κάλυμμα προσώπου σε κλειστούς χώρους όπου είναι δύσκολο να κρατάτε 2 μέτρα απόσταση από ανθρώπους με τους οποίους δε μένετε μαζί, όπως για παράδειγμα στη δημόσια συγκοινωνία και στα μικρότερα μαγαζιά.

Για περισσότερες πληροφορίες δείτε:

- NHS Guidance: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- WHO guidance: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>