

## Νεοϋορκέζοι, Μείνετε στο Σπίτι σας: Τι πρέπει να γνωρίζετε για τον ιό COVID-19

Υπάρχει μεγάλη εξάπλωση του COVID-19 (Η ασθένεια του Κορονοϊού 2019) στη κοινότητα αυτή τη στιγμή στη Πόλη της Νέας Υόρκης. Η COVID-19 είναι ασθένεια του αναπνευστικού (το οποίο επηρεάζει την αναπνοή μας) που προκαλείται από τον κορονοϊό. Τα συμπτώματα κυμαίνονται από ήπια, όπως ένας πονόλαιμος, ως σοβαρά, όπως είναι η πνευμονία. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα χρειαστούν ιατρική περίθαλψη για τα συμπτώματά τους. Μαζί θα καταφέρουμε να επιβραδύνουμε την εξάπλωση και να προστατέψουμε εκείνους που κινδυνεύουν περισσότερο να αρρωστήσουν βαριά και τους εργαζόμενους στον υγειονομικό τομέα να παραμείνουν υγιείς.

**Η εξάπλωση στη κοινότητα σημαίνει ότι ο ιός COVID-19 κυκλοφορεί στη Νέα Υόρκη και πρέπει να ενεργούμε σαν να έχουμε όλοι εκτεθεί. Αν είστε άρρωστοι παραμείνετε στο σπίτι. Όλοι οι κάτοικοι της Νέας Υόρκης πρέπει να παρακολουθούν την υγεία τους προσεκτικά αυτόν τον καιρό. Αναζητήστε ιατρική περίθαλψη μόνο αν είστε πολύ άρρωστος. Πρέπει να βεβαιωθούμε ότι τα άτομα που είναι σοβαρότερα θα μπορέσουν να νοσηλευτούν στο νοσοκομείο ή στην εντατική αν χρειαστεί. Ακόμα και αν δεν είστε άρρωστοι, μείνετε στο σπίτι όσο πιο πολύ μπορείτε: εργαστείτε από το σπίτι, μελετήστε από το σπίτι και αποφύγετε περιτές συναναστροφές και εκδηλώσεις .**

### Πως εξαπλώνεται το COVID-19?

- Ο ιός μεταδίδεται σε άτομα που βρίσκονται σε στενή επαφή (μέσα σε 6 πόδια) με μολυσμένο άτομο όταν αυτό βήχει ή φτερνίζεται.
- Ο ιός μεταδίδεται μεταξύ ατόμων που δεν έχουν σχέση με ταξίδι ή από κάποιο άλλη περίπτωση ατόμου θετικού στον ιό.
- Οι επιστήμονες διαφωνούν σχετικά με το πόσο ζει ο ιός COVID-19 ζει στις επιφάνειες που αγγίζουν συχνά οι άνθρωποι. Από τις επιφάνειες ο ιός μπορεί να εξαπλωθεί όταν κάποιος αγγίζει τα μάτια του, τη μύτη ή το στόμα με άπλυτα χέρια.
- Οι αξιωματούχοι Δημόσιας Υγείας συνεχίζουν να μαθαίνουν ακόμα για τον ιό που προκαλεί την ασθένεια COVID-19, αλλά πιστεύεται ότι τα άτομα που έχουν συμπτώματα (βήχα και φτέρνισμα) είναι αυτά που είναι πιθανό να μεταδώσουν τον ιό σε άλλους .

### Ποιοί κινδυνεύουν περισσότερο από την ασθένεια του COVID-19?

- Τα άτομα που κινδυνεύουν να νοσήσουν βαριά είναι άτομα πάνω από 50 ετών ή άτομα που έχουν άλλα προβλήματα υγείας , όπως χρόνιες πνευμονοπάθειες, καρδιοπάθεια, διαβήτη, καρκίνο ή εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα.
- Υψηλότερο κίνδυνο έχουν επίσης άτομα τα οποία έχουν τακτική στενή επαφή με κάποιον που έχει ή θα μπορούσε να έχει την ασθένεια του COVID-19 . Σ αυτό περιλαμβάνονται άτομα που μένουν στο ίδιο σπίτι, αυτά που φροντίζουν άτομα σε σπίτια ή ερωτικοί σύντροφοι.

### Ποια είναι τα συμπτώματα του COVID-19?

- Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα που έχουν αναφερθεί είναι:
  - Πυρετός (θερμοκρασία 100.4 βαθμούς F ή 38 βαθμούς C)
  - Βήχας
  - Δύσπνοια(δυσκολία στην αναπνοή)
  - Πονόλαιμος
- Αν έχετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα, και δεν οφείλονται σε προϋπάρχον πρόβλημα υγείας όπως άσθμα, ή εμφύσημα, μπορεί να έχετε την ασθένεια που προκαλεί ο COVID-19 και πρέπει να μείνετε στο σπίτι .

### Ποιός πρέπει να κάνει το τεστ για το COVID-19?

- Το τεστ πρέπει γίνεται σε άτομα που χρειάζεται να νοσηλευτούν για σοβαρή ασθένεια όπως π.χ

Το Υπουργείο Υγείας της Νέας Υόρκης μπορεί να αλλάξει τις συστάσεις του καθώς εξελίσσεται η κατάσταση

πνευμονία. Αυτό προστατεύει τους εργαζομένους στην υγεία και μπορεί να επηρεάσει τις επιλογές θεραπείας.

- Εδώ που φτάσαμε, αν έχετε συμπτώματα, υπόθεστε ότι έχετε COVID-19. Αν κάνετε τεστ και βγει θετικό ο γιατρός δεν θα αλλάξει τις οδηγίες του ο γιατρός σχετικά με τι να κάνετε για να βελτιωθείτε. Το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να μείνετε σπίτι.
- Αν έχετε μόνο ήπια συμπτώματα, μπορείτε να σώσετε την ζωή ενός άλλου κατοίκου της Νέας Υόρκης αν μείνετε στο σπίτι σας ώστε τα κέντρα υγείας να μπορέσουν να φροντίσουν αυτούς που τα χρειάζονται το περισσότερο. **Μείνετε σπίτι, φροντίστε τους άλλους.**

#### **Τι πρέπει να κάνω αν αρρωστήσω με συμπτώματα COVID-19?**

- **Αν έχετε ήπια ή μέτρια συμπτώματα μείνετε σπίτι. Δεν πρέπει να αναζητήσετε ιατρική περίθαλψη ή να πάρετε το τεστ.** Μένοντας στο σπίτι, μειώνετε τη πιθανότητα να μεταδώσετε την ασθένεια σε άλλους, όπως στους εργαζομένους στην υγεία τους οποίους τους χρειαζόμαστε για να φροντίσουν του πιο σοβαρά ασθενείς.
- Αν είστε πάνω από 50 ετών ή έχετε χρόνιες παθήσεις, συμβουλευθείτε το γιατρό σας. Ίσως θελήσει να σας παρακολουθήσει πιο στενά.
- Αν τα συμπτώματά σας δεν υποχωρήσουν ή αν χειροτερεύσουν μετά από τρεις ή τέσσερες ημέρες, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- Μείνετε σπίτι για τουλάχιστον επτά μέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων. Σιγουρευτείτε ότι είστε απύρετοι για τρεις μέρες χωρίς αντιπυρετικά φάρμακα, όπως το Tylenol ή το ibuprofen. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι ο πονόλαιμος και ο βήχας έχουν καλύτερη κατάσταση πριν επιστρέψετε στη κανονική σας ρουτίνα. Αν δεν είχατε πυρετό, μείνετε σπίτι για τουλάχιστον τρεις μέρες μετά τη βελτίωση των συμπτωμάτων σας.
- Αν βγείτε έξω να πάτε στο γιατρό σας, φορέσετε μάσκα προσώπου, αν υπάρχει διαθέσιμη. Εάν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε ιδιωτικό αυτοκίνητο, καθίστε στο πίσω κάθισμα και κατεβάστε το παράθυρο.
- Αν έχετε πιο σοβαρά συμπτώματα, όπως π.χ δυσκολία να αναπνεύσετε και πολύ υψηλό πυρετό, πηγαίνετε στα επείγοντα περιστατικά. Καλέστε **911** αν χρειάζεστε άμεση βοήθεια.

#### **Τι πρέπει να κάνουμε αν είμαστε άρρωστοι στο σπίτι? Υποθέστε ότι έχετε τον ιό COVID-19!**

- Μην φεύγετε από το σπίτι σας εκτός αν πρέπει να αναζητήσετε ιατρική φροντίδα ή να αντιμετωπίσετε ουσιαστικές ανάγκες, όπως να αγοράσετε τρόφιμα.
- Μην πάτε σχολείο ή στη δουλειά.
- Μην χρησιμοποιείτε μέσα μαζικής μεταφοράς. Μην χρησιμοποιείτε ταξί ή άλλα μέσα μεταφοράς που μοιραζόμαστε με άλλους.
- Μείνετε μακριά ο ένας από τον άλλον στο σπίτι σας, όσο είναι δυνατό. Μείνετε σε ξεχωριστό δωμάτιο. Χρησιμοποιείτε ξεχωριστό μπάνιο. Αν μοιράζεστε το μπάνιο, να απολυμαίνετε τις επιφάνειες που ακουμπάτε μετά από κάθε χρήση.
- Να φοράτε μάσκα αν υπάρχει, αν χρειάζεται να είστε σε χώρο με άλλους.
- Να πλένετε συχνά τα χέρια σας με νερό και σαπούνι για 20 δεύτερα.
- Καλύψτε το στόμα σας και τη μύτη σας με χαρτομάντηλο ή το μανίκι σας όταν φτερνίζετε ή βήχετε. Μην χρησιμοποιείτε τα χέρια σας να καλύψετε φτερνίσματα ή βήχα. Πετάξτε αμέσως τα μαντηλάκια και κατόπιν πλύνετε τα χέρια σας.
- Καθαρίζετε τις επιφάνειες που ακουμπάμε συχνά, όπως πάγκους, πόμολα, εξαρτήματα στο μπάνιο και τηλέφωνα. Καθαρίστε μετά από κάθε χρήση ή τουλάχιστον μια φορά την ημέρα. Χρησιμοποιείτε σπρέι καθαρισμού ή σκουπίστε με ή καθαριστικό.
- Μην μοιράζεστε προσωπικά οικιακά προϊόντα, όπως π.χ ποτήρια, φλυτζάνια, μαχαιροπήρουνα και πετσέτες.
- Μην δέχετε επισκέψεις.

**Αν ήμουν επιβεβαιωμένο κρούσμα του COVID-19 ή ήμουν άρρωστος και μπορεί να είχα τον ιόν COVID-19. Ποσο καιρό πρέπει να μείνω στο σπίτι?**

**Το Υπουργείο Υγείας της Νέας Υόρκης μπορεί να αλλάξει τις συστάσεις του καθώς εξελίσσεται η κατάσταση**

- Αν είχατε ή μπορεί να είχατε τον COVID-19, να μείνετε σπίτι επτά μέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων, και για τρεις μέρες αφού έχει σταματήσει ο πυρετός χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών φαρμάκων, όπως το Tylenol και το ibuprofen, και έχουν βελτιωθεί τα συμπτώματα του πονόλαιμου και του βήχα.
- Αν δεν σηκώσατε ποτέ πυρετό, μείνετε σπίτι τουλάχιστον για τρεις μέρες από τότε που άρχισαν να βελτιώνονται τα συμπτώματα.

### **Τι μπορώ να κάνω να προστατεύσω τον εαυτόν μου και τους άλλους από τον COVID-19?**

- Να αποφεύγετε όλες τις περιτές εκδηλώσεις, ταξίδια ή συναναστροφές. Να μείνετε σπίτι όσο περισσότερο μπορείτε.
- Να πλένετε τα χέρια σας συχνά για τουλάχιστον 20 δευτέρα. Αν έχετε σαπούνι χρησιμοποιείστε απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα.
- Καλύψτε το στόμα σας και τη μύτη σας με χαρτομάντηλο ή το μανίκι σας όταν φτερνίζετε ή βήχετε. Μην χρησιμοποιείτε τα χέρια σας.
- Μην αγγίζετε τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα με άπλυτα χέρια.
- Μην κάνετε χειραψίες. Αντ' αυτού, χαιρετίστε ή ακουμπήστε τους αγκώνες.
- Να παρακολουθείτε την υγεία σας πιο συχνά για τυχόν συμπτώματα γρίπης ή κρουολογήματος.
- Δημιουργείστε μεγαλύτερη απόσταση μεταξύ σας. Αυτό λέγεται κοινωνική αποστασιοποίηση.

### **Πως μπορώ να επιτύχω κοινωνική (σωματική) αποστασιοποίηση?**

- Μείνετε σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Δημιουργείστε μεγαλύτερη σωματική απόσταση ανάμεσα σε σας και τον άλλον.
- Σταθείτε έξι πόδια μακριά από τον άλλον, όταν αυτό είναι δυνατόν.
- Μη συνωστίζετε σε μεγάλα πλήθη..
- Δουλέψτε από το σπίτι.
- Αποφύγετε μη απαραίτητα ταξίδια.
- Αποφεύγετε περιτές κοινωνικές συναναστραφές.

### **Τι μπορώ να κάνω να βοηθήσω άλλους Νεοϋορκέζους?**

- Αν αισθάνεστε άρρωστοι, μείνετε σπίτι.
- Αν δεν αισθάνεστε άρρωστοι, μείνετε σπίτι όσο το δυνατό περισσότερο και κάνετε κοινωνική (σωματική) αποστασιοποίηση
- Μη ζητάτε να κάνετε τεστ COVID-19 εκτός αν είστε άρρωστοι και δεν βελτιωθείτε μετά από τρεις ημέρες. Αν έχετε ήπια ή μέτρια συμπτώματα, μην αναζητήστε ιατρική περίθαλψη. Αφήστε τους Νεοϋορκέζους που είναι πιο άρρωστοι να έχουν πρόσβαση στην περίθαλψη που χρειάζονται.
- Μην μαζεύετε μάσκες προσώπου. Οι άνθρωποι που εργάζονται στον τομέα της υγείας χρειάζονται τις μάσκες να μείνουν υγιείς για να φροντίσουν αυτούς που είναι σε κρίσιμη κατάσταση.

### **Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε:**

- Για πληροφορίες σε πραγματικό χρόνο, πληκτρολογείστε “COVID” στο 692-692. Μπορεί να ισχύουν χρεώσεις για τα μηνύματα και τη χρήση δεδομένων.
- Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) για περισσότερες πληροφορίες.
- Αν χρειαστείτε γιατρό, οι πάροχοι υγείας της Νέας Υόρκης και τα Νοσοκομεία παρέχουν φροντίδα σε όλους τους κατοίκους της Νέας Υόρκης, ανεξάρτητα από το μετανευστικό καθεστώς, αν έχει ασφάλεια ή την ικανότητα πληρωμής. Καλέστε 844-NYC-4NYC (844-692-4692) ή **311**.
- Αν αισθάνεστε άγχος ή έχετε αγωνία, να έρθετε σε επαφή με το NYC Well στο τηλέφωνο 888-NYC-WELL (888-692-9355) ή με μήνυμα “WELL” στο νούμερο 65173 ή συνομιλήστε με κάποιον στο διαδίκτυο στην ιστοσελίδα [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).