

## Πως μπορώ να προστατεύσω τον εαυτό μου καλύτερα;

Τα ακόλουθα σπουδαιότερα προστατευτικά μέτρα είναι απλά και πολύ αποτελεσματικά! Οι προστατευτικοί κανόνες υγιεινής όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε, το πλύσιμο των χεριών και η διατήρηση αποστάσεων πρέπει να γίνουν καθημερινές μας συνήθειες. Επίσης να ενημερώσετε την οικογένειά σας, τις φίλες, τους φίλους και τους γνωστούς σας σχετικά με αυτές τις δυνατότητες προστασίας.



### Κανόνες υγιεινής για προστασία όταν βήχετε ή φτερνίζετε

- Όταν βήχετε ή φτερνίζετε να κρατάτε απόσταση τουλάχιστον 1,5 μέτρου από τους γύρω σας και να αποστρέφετε το πρόσωπό σας από αυτούς.
- Βήχετε ή φτερνίζετε μέσα σε χαρτομάντιλο που θα χρησιμοποιήσετε μόνο μια φορά. Πετάτε το χαρτομάντιλο σε κλειστό κάδο σκουπιδιών με καπάκι.
- Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμα χαρτομάντιλα, χρησιμοποιείτε την εσωτερική επιφάνεια του αγκώνα σας (όχι την παλάμη σας!), βάζοντάς την μπροστά από το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε και φτερνίζετε.
- Εάν σας επισκέφθηκε κάποιος, ανοίγετε διάπλατα τα παράθυρα στο δωμάτιο και αερίζετε για 5 λεπτά αφού φύγει.



### Πλύσιμο χεριών

- Πλένετε τα χέρια σας συχνά και διεξοδικά με σαπούνι, συμπεριλαμβανομένων των σημείων ανάμεσα στα δάχτυλά σας και των άκρων των δαχτύλων σας. Το ιδανικό είναι να πλένετε τα χέρια σας για μισό λεπτό χρησιμοποιώντας υγρό σαπούνι. Ξεβγάζετε τα χέρια σας κάτω από τρεχούμενο νερό.
- Στεγνώνετε τα χέρια σας προσεκτικά, συμπεριλαμβάνοντας τα σημεία ανάμεσα στα δάχτυλά σας. Στο σπίτι θα πρέπει το κάθε άτομο να χρησιμοποιεί ξεχωριστή πετσέτα. Σε δημόσιες τουαλέτες είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε χειροπετσέτες μιας χρήσης και να κλείνετε τη βρύση με χειροπετσέτα μιας χρήσης ή με τον αγκώνα σας.



### Κρατάμε αποστάσεις

- Αποφεύγετε τις στενές επαφές, όπως τις χειραψίες, τα φιλάκια και τις αγκαλιές. Αυτό δεν σημαίνει ότι είστε αγενείς. Απλώς προστατεύετε τον εαυτό σας και τους άλλους.
- Αν νοσήσετε, μένετε σπίτι, για να αναρρώσετε και για να εμποδίσετε την περαιτέρω μετάδοση της μόλυνσης.
- Ακόμα και άτομα που έχουν μολυνθεί, αλλά δεν παρουσιάζουν συμπτώματα της νόσου, μπορούν να μολύνουν άλλους. Κρατάτε απόσταση τουλάχιστον 1,5 μέτρου, για να αποφύγετε την άμεση μετάδοση της μόλυνσης.
- Όσοι έχετε νοσήσει πρέπει να μένετε μακριά κυρίως από ευπαθή άτομα, όπως οι ηλικιωμένοι ή τα άτομα με υποκείμενα νοσήματα.

## Συμπεριφερθείτε με προσοχή και σεβασμό!

- Παρακαλώ να τηρείτε οπωσδήποτε τις πιο πρόσφατες οδηγίες, εκκλήσεις και υποδείξεις των αρχών!
- Θα πρέπει να δράσουμε με πειθαρχία και από κοινού. Αυτό θα βοηθήσει να προστατέψουμε την υγεία μας και θα καθυστερήσει την περαιτέρω διάδοση του ιού.
- Να εμπιστευέστε μόνο πληροφορίες από πηγές που είναι ακριβείς και αξιόπιστες.
- Στη Γερμανία μπορείτε να βρείτε ενημερωμένες και αξιόπιστες πληροφορίες από το Ινστιτούτο Robert-Koch (RKI), το Ομοσπονδιακό Κέντρο Ενημέρωσης για την Υγεία (BZgA) ή το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας (BMG).
- Επίσης ανατρέξτε στις τελευταίες πληροφορίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Ο ΠΟΥ προσφέρει ενημερωμένες και αξιόπιστες πληροφορίες σε διάφορες γλώσσες.
- Όσοι έχουν μολυνθεί ή είναι ήδη άρρωστοι θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να συμμορφώνονται με τις οδηγίες του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού.
- Παρακαλείστε να βοηθήσετε με την προσεκτική συμπεριφορά σας, ώστε να προστατεύετε την υγεία του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού.

## Impressum (Στοιχεία έκδοσης)

### Herausgeber (Εκδότης)

Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας (BMG)  
Τμήμα Δημοσίων Σχέσεων, Δημοσιεύσεων  
11055 Berlin  
www.bundesgesundheitsministerium.de

f bmg.bund

t bmg\_bund

y BMGesundheit

@bundesgesundheitsministerium

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., 30175 Hannover

Ημερομηνία Απρίλιος 2020

Εκτύπωση Schury Services UG, 83256 Frauenchiemsee

Χαρτί LUMI Silk™ FSC-, PEFC-zertifiziert

Layout (Διαρρύθμιση) eindruck.net, 30175 Hannover

Γραφικές τέχνες Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

### Δυνατότητα παραγγελιών

Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock  
Τηλέφωνο εξυπηρέτησης: 030 182722721  
Φαξ εξυπηρέτησης: 030 18102722721  
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Bestellung über das Gebärdentelefon:  
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Παραγγελία Onlin [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

Άλλες δημοσιεύσεις της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης για τηλεφόρτωση και παραγγελία θα βρείτε επίσης εδώ:  
[www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

Bestellnummer (Αριθμός παραγγελίας) BMG-G-11099G

### Παραπομπές URL

Για περιεχόμενα εξωτερικών σελίδων, στις οποίες γίνεται εδώ παραπομπή, υπεύθυνος είναι ο εκάστοτε πάροχος. Το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας αποποιείται ρητά κάθε ευθύνης γι' αυτά τα περιεχόμενα.

Αυτό το έντυπο εκδίδεται δωρεάν στα πλαίσια των δημοσίων σχέσεων του Ομοσπονδιακού Υπουργείου Υγείας. Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται ούτε από κόμματα ούτε από υποψήφιους σε εκλογικές εκστρατείες ούτε από βοηθούς υποψηφίων κατά τη διάρκεια του εκλογικού αγώνα για τον σκοπό της εκλογικής διαφήμισης. Αυτό ισχύει για τις εκλογές του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, τις εκλογές της Ομοσπονδιακής Βουλής, τις εκλογές των Κοινοβουλίων των Ομοσπόνδων Κρατιδίων και τις δημοτικές εκλογές.

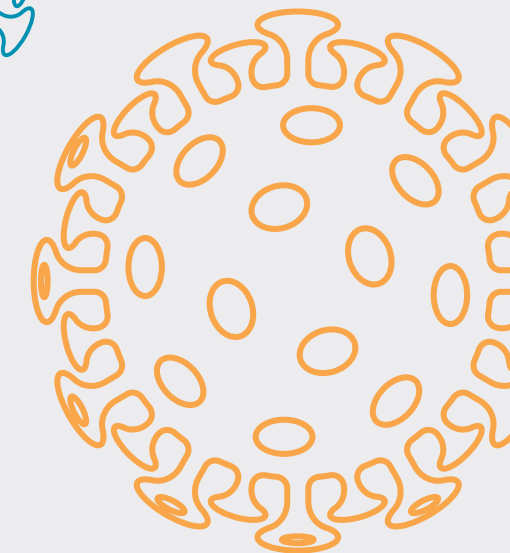
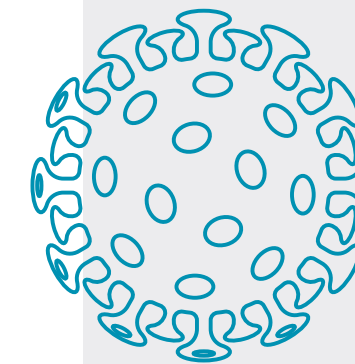


Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.



## Νέου είδους κορωνοϊός SARS-CoV-2

Πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές



GRIECHISCH

Zusammen  
gegen Corona

## Αξιοσημείωτες πληροφορίες για τον νέου είδους κορωνοϊό

Ο νέου είδους κορωνοϊός εξαπλώνεται πλέον σε παγκόσμια κλίμακα. Μεταδίδεται μέσω σταγονιδίων ή μέσω της επαφής με άτομο ή επιφάνεια που έχει μολυνθεί. Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί άμεσα από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω των βλεννογόνων ή επίσης έμμεσα μέσω των χεριών. Διότι τα χέρια μπορούν να έλθουν σε επαφή με τον βλεννογόνο του στόματος ή της μύτης και τον επιπεφυκότα των ματιών και να καταστήσουν έτσι δυνατή μία μετάδοση του ιού.

Ο ιός προκαλεί μία λοίμωξη των αναπνευστικών οδών. Παράλληλα με τις ελαφρές πορείες της νόσου μπορούν να παρουσιαστούν πυρετός, βήχας και αναπνευστικά προβλήματα ή δύσπνοια, μυϊκοί πόνοι και πονοκέφαλοι. Σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να δημιουργηθεί πνευμονία.

Ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με χρόνιες παθήσεις βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο, ενώ στα παιδιά τα συμπτώματα της νόσου είναι συνήθως πολύ ηπιότερα. Σύμφωνα με τα μέχρι στιγμής δεδομένα εκτιμάται ότι μπορεί να περάσουν μέχρι και 14 μέρες από τη στιγμή της μόλυνσης μέχρι και την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

Μόνο ένας εργαστηριακός έλεγχος μπορεί να επιβεβαιώσει, εάν ένα άτομο έχει μολυνθεί από τον νέου είδους κορωνοϊό.

## Έχω ασθενήσει από τον νέου είδους κορωνοϊό;

Αν επιστρέψατε από κάποια περιοχή υψηλής επικινδυνότητας, εάν παρατηρήσετε ότι εμφανίζετε συμπτώματα της ασθένειας ή αν έχετε έρθει σε επαφή με κάποιο άτομο που επιβεβαιωμένα έχει τον νέου είδους κορωνοϊό:

- Εάν έχετε συμπτώματα παρακαλώ να τηλεφωνήσετε στην ή στον γιατρό σας. Εάν δεν μπορείτε να την ή να τον βρείτε, να επικοινωνήσετε με την ιατρική υπηρεσία ετοιμότητας στο 116 117. Σε περιπτώσεις επειγόντων περιστατικών να τηλεφωνήσετε στο 112.
- Εάν είχατε επαφή με ένα μολυσμένο άτομο, αλλά δεν έχετε συμπτώματα, ή εάν επιστρέψατε από μία περιοχή υψηλής επικινδυνότητας, να ενημερώσετε την αρμόδια υπηρεσία δημόσιας υγείας\*.
- Ενημερώστε την ή τον γιατρό σας, εάν πάσχετε π.χ. από υποκείμενες ασθένειες όπως υψηλή πίεση, διαβήτη, καρδιαγγειακή νόσο, χρόνια αναπνευστική νόσο, ή αν έχετε κάποια άλλη ασθένεια ή αν παίρνετε κάποιου

είδους θεραπεία που καταστέλλει το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

- Ενημερωθείτε, σε ποιον πρέπει να απευθυνθείτε και τι μέτρα προφύλαξης πρέπει να τηρείτε, για να μην μεταδώσετε τον ιό σε άλλους.
- Παρακαλούμε να μην μεταβαίνετε στο ιατρείο του γιατρού σας χωρίς να έχετε κλείσει προηγουμένως ραντεβού. Με αυτό τον τρόπο θα προστατεύσετε και τον εαυτό σας και τους γύρω σας!
- Αποφεύγετε την άσκοπη επαφή με άλλα άτομα και μένετε σπίτι σας όσο πιο πολύ γίνεται.

## Υπάρχει εμβόλιο;

Προς το παρόν δεν υπάρχει προστατευτικό εμβόλιο για τον νέου είδους κορωνοϊό. Καταβάλλεται κάθε δυνατή προσπάθεια, για να βρεθεί και να γίνει διαθέσιμο κάποιο εμβόλιο.

## Βοηθάνε άλλα προστατευτικά εμβόλια;

Άλλα εμβόλια εναντίον ασθενειών των αναπνευστικών οδών δεν προστατεύουν από τον νέου είδους κορωνοϊό. Μπορούν όμως να εμποδίσουν άλλες λοιμώξεις των αναπνευστικών οδών (γρίπη, πνευμονία από πνευμονιόκοκκους) και έτσι να συμβάλλουν στην αποσυμφόρηση του συστήματος υγείας.

## Τα εισαγόμενα προϊόντα είναι μολυσματικά;

Δεν υπάρχει κάποιος γνωστός κίνδυνος μετάδοσης του ιού από εμπορεύματα, ταχυδρομικά γράμματα και δέματα ή αποσκευές. Αντικείμενα που υπάρχουν στο άμεσο περιβάλλον των ασθενών θα πρέπει να καθαρίζονται σχολαστικά.

\* Landkreis Vechta, Gesundheitsamt

Neuer Markt 8, 49377 Vechta, Tel.: 04441 898-3333

Εάν έχετε συμπτώματα να επικοινωνήσετε με την ή τον γιατρό σας. Εάν δεν μπορείτε να τους βρείτε, να απευθυνθείτε στην ιατρική υπηρεσία ετοιμότητας. Είναι διαθέσιμη ακόμη και τη νύχτα, τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες σε όλη τη Γερμανία στο τηλέφωνο 116 117.

## Είναι απαραίτητη η μάσκα;

Δεν υπάρχουν επαρκείς αποδείξεις ότι όταν υγιείς άνθρωποι φοράνε προστατευτικά μέσα για το στόμα και τη μύτη μειώνεται ουσιαστικά ο κίνδυνος μόλυνσης. Η τήρηση προστατευτικών κανόνων υγιεινής, παραδείγματος χάρη κατά το βήξιμο και το φτέρνισμα ή το πλύσιμο των χεριών, είναι πολύ πιο σημαντική. Όποιος έχει ο ίδιος μολυνθεί, μπορεί όμως με μία προστατευτική μάσκα στόματος και μύτης να μειώσει τον κίνδυνο να μολύνει άλλους.

Τα άτομα που έχουν μολυνθεί μπορούν να μεταδώσουν τον ιό και χωρίς να έχουν συμπτώματα. Υπάρχουν περιπτώσεις, στις οποίες δεν μπορεί να τηρηθεί η απόσταση του 1,5 μέτρου. Εδώ θα μπορούσε η προληπτική χρήση βοηθητικών μασκών να συμβάλλει στον περιορισμό της περαιτέρω εξάπλωσης του SARS-CoV-2.

Σημαντικό: Η μάσκα πρέπει να είναι καλά εφαρμοσμένη και να αλλάζεται, όταν έχει υγρανθεί. Διότι οι μάσκες που έχουν υγρανθεί δεν αποτελούν εμπόδιο για τους ιούς.

## Είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείτε αντισηπτικά;

Το τακτικό και διεξοδικό πλύσιμο των χεριών συνήθως προστατεύει αποτελεσματικά από την μόλυνση. Αν τα άτομα του περιβάλλοντός σας ανήκουν σε ευάλωτη ομάδα και, συνεπώς, είναι πιο επιρρεπή στη μόλυνση από τον ιό, να απολυμαίνετε συχνά τα χέρια σας με αντισηπτικό. Είναι μια συνετή κίνηση.

## Τι να προσέχω σε χώρους κοινής διαμονής ή κοινά καταλύματα;

Έχετε επιστρέψει από περιοχή υψηλής επικινδυνότητας, έχετε παρατηρήσει ότι εμφανίζετε συμπτώματα ή είχατε επαφή με κάποιο άτομο που έχει επιβεβαιωμένα νοσήσει από τον νέου είδους κορωνοϊό; Εάν ζείτε σε ένα ίδρυμα υποδοχής ή σε ένα κατάλυμα κοινής διαμονής, ενημερώστε τη διεύθυνση του ιδρύματος ή την υπηρεσία φροντίδας. Επίσης, ενημερώστε παραδείγματος χάρη το σχολείο σας, το φροντιστήριο ξένων γλωσσών, καθώς και τους χώρους εκπαίδευσης ή εργασίας σας.

## Πότε είναι απαραίτητα τα μέτρα καραντίνας;

Σε περίπτωση που αποδείχθηκε ότι έχετε μολυνθεί από κορωνοϊό ή που είχατε στενή επαφή με κάποιο άτομο που έχει μολυνθεί. Όταν η υπηρεσία δημόσιας υγείας διατάζει την καραντίνα.

## Πόσο διάστημα διαρκεί η καραντίνα;

Η διάρκεια της καραντίνας καθορίζεται από την υπηρεσία δημόσιας υγείας. Αυτή διαρκεί συνήθως δύο εβδομάδες και αντιστοιχεί στη μέγιστη διάρκεια του χρόνου ερώασης, δηλαδή στον χρόνο μεταξύ μίας πιθανής μόλυνσης από τον νέου είδους κορωνοϊό και την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

Εάν διαταχθεί η καραντίνα εσείς πληροφορείστε από την αρμόδια υπηρεσία δημόσιας υγείας, πώς θα πρέπει να συμπεριφερθείτε παραδείγματος χάρη όταν εμφανισθούν συμπτώματα και τι άλλο θα πρέπει να προσέξετε. Παραδείγματος χάρη μπορεί να διαταχθεί ότι θα πρέπει να μετράτε τακτικά τη θερμοκρασία του σώματός σας.

## Τι να λάβω υπόψη μου όταν είμαι σε κατ' οίκον καραντίνα;

- Αποφεύγετε τη στενή επαφή με άλλα άτομα που μένουν μαζί σας στο σπίτι.
- Ζητάτε από μέλη της οικογένειάς σας, γνωστούς ή φίλους και φίλους να σας βοηθήσουν με ψώνια, τα οποία θα πρέπει μετά να σας αφήνουν στην εξόπορτα.
- Αερίζετε το διαμέρισμα ή το σπίτι σας τακτικά.
- Μην μοιράζεστε μαχαιροπήρουνα, πιατικά και είδη προσωπικής υγιεινής με άλλα μέλη της οικογένειας ή άτομα που ζουν μαζί σας. Πλένετε τακτικά και διεξοδικά τα σκεύη της κουζίνας και τα πιάτα. Αυτό ισχύει και για τα ρούχα.
- Επικοινωνήστε με τον οικογενειακό γιατρό σας ή κάποιον άλλο ειδικό γιατρό, εάν χρειάζεστε επειγόντως φαρμακευτική αγωγή ή ιατρική περίθαλψη.
- Ενημερώστε την ή τον γιατρό σας, εάν εμφανίσετε βήχα, συνάχι, δύσπνοια, πυρετό.

## Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Η τοπική υπηρεσία δημόσιας υγείας προσφέρει ενημέρωση και υποστήριξη. Μπορείτε να βρείτε το τηλέφωνο της αρμόδιας για σας υπηρεσίας δημόσιας υγείας εδώ: [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας (BMG) ενημερώνει κεντρικά για τον νέου είδους κορωνοϊό στην ιστοσελίδα: [www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Τηλέφωνο εξυπηρέτησης πολιτών: **030 346 465 100**

Παροχή συμβουλών για κωφούς και άτομα με βλάβη στην ακοή:  
Φαξ: **030 340 60 66-07, info.deaf@bmg.bund.de**  
**info.gehoerlos@bmg.bund.de**

Τηλέφωνο για ενημέρωση στη νοηματική γλώσσα (εικονοτηλεδιάσκεψη):  
**www.gebaerdentelefon.de/bmg**

Το Ινστιτούτο Robert-Koch (RKI) παρέχει πληροφορίες για τον νέου είδους κορωνοϊό στο διαδίκτυο: [www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

Το Ομοσπονδιακό Κέντρο Ενημέρωσης για την Υγεία (BZgA) έχει συγκεντρώσει απαντήσεις σε συχνές ερωτήσεις αναφορικά με τον νέου είδους κορωνοϊό εδώ: [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

Το Γραφείο Εξωτερικών Υποθέσεων παρέχει πληροφορίες για την ασφάλεια ταξιδιωτών στις περιοχές που έχουν προσβληθεί περισσότερο: [www.auswaertiges-amt.de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/ReiseUndSicherheit)

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) παρέχει πληροφορίες για την κατάσταση σε παγκόσμιο επίπεδο: [www.who.int](http://www.who.int)

