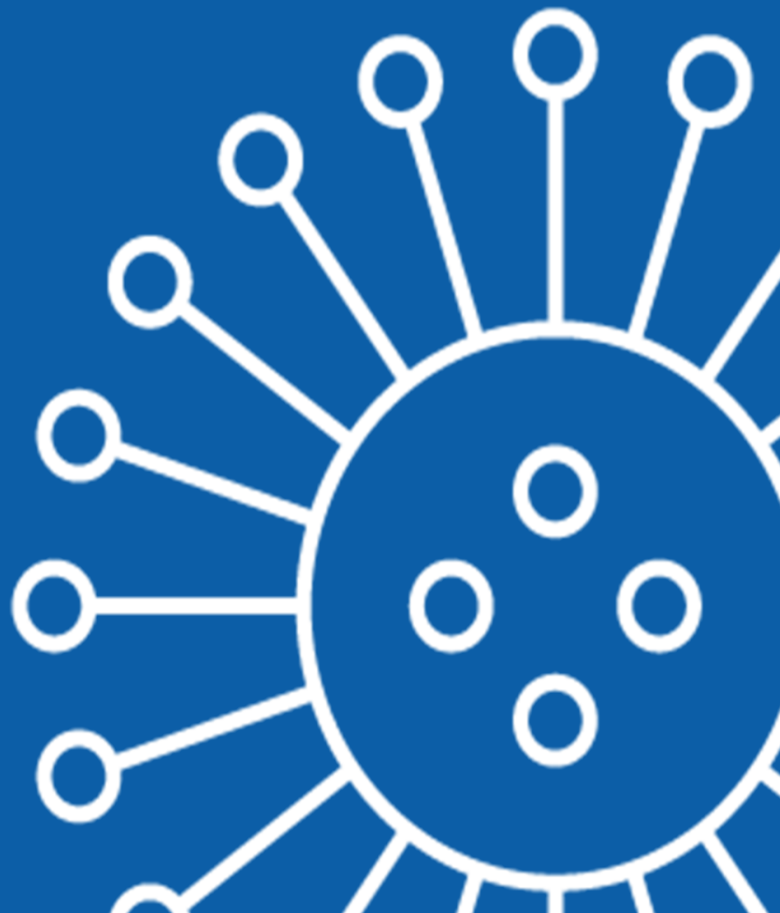


Coronavirus (COVID-19) Guidance

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.



Contents

Τί είναι ο Κορωνοϊός (COVID-19) και πώς να μείνετε ασφαλείς?

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο από τον κορωνοϊό? (COVID-19)?

Πώς να προστατεύσετε τον εαυτό σας εάν ανήκετε σε ευπαθή ομάδα υψηλού κινδύνου?

Τί να κάνετε εάν έχετε συμπτώματα?

Οδηγίες απομόνωσης για νοικοκυριά που έχουν πιθανό κρούσμα κορωνοϊού (COVID-19)

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?

Τί είναι ο Κορωνοϊός (COVID-19) και πώς να μείνετε ασφαλείς?

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

Μπορείτε να παραμείνετε ασφαλείς μειώνοντας τη φυσική σας επαφή με άτομα με τα οποία δε διαμένετε μαζί και ακολουθώντας βασικά μέτρα υγιεινής όσο περισσότερο δυνατόν για να βοηθήσετε να σταματήσει η εξάπλωση του κορωνοϊού. Αυτό συμπεριλαμβάνει ανθρώπους όλων των ηλικιών- ακόμη και εάν δεν έχετε κανένα σύμπτωμα ή άλλες ασθένειες.

- **Συναντήσεις με οικογένεια και φίλους:**

Θα πρέπει πάντοτε να κρατάτε φυσική απόσταση με άτομα με τα οποία δε μένετε μαζί- είτε σε εσωτερικό είτε σε εξωτερικό χώρο – μένωντας τουλάχιστον 2 μέτρα μακριά ο ένας από τον άλλον.

Στην **Αγγλία**, μπορείτε να συναντάτε σε εσωτερικό χώρο άτομα από άλλο ένα νοικοκυριό και σε εξωτερικό χώρο έως και έξι άτομα από διαφορετικά νοικοκυριά.

Στη **Σκωτία**, μέλη από δύο νοικοκυριά μπορούν να συναντηθούν σε εξωτερικό χώρο αρκεί η ομάδα να μην περιλαμβάνει περισσότερα από 8 άτομα τη φορά.

Στην **Ουαλία**, πρέπει να μένετε κοντά στο σπίτι σας (μέσα σε ακτίνα 5 μιλίων από το σπίτι σας) αλλά μπορείτε να συναντηθείτε σε εξωτερικό χώρο με ένα ακόμη νοικοκυριό τη φορά.

Στη **Βορεια Ιρλανδία** μπορείτε να συναντηθείτε σε εσωτερικό χώρο με μέχρι έξι άτομα και σε εξωτερικό με μέχρι 30 άτομα.

Στην **Αγγλία, Σκωτία και Βόρεια Ιρλανδία**, ενήλικες που ζουν μόνοι ή με παιδιά κάτω των 18 ετών, μπορούν να διαλέξουν ένα άλλο νοικοκυριό για να περνούν χρόνο μαζί μέσα στα σπίτια τους χωρίς να διατηρούν την απόσταση των 2 μέτρων.

- **Χρήση δημόσιας συγκοινωνίας:**

Η χρήση δημόσιας συγκοινωνίας θα πρέπει να αποφεύγεται το περισσότερο δυνατόν και αντί γι'αυτό θα πρέπει να προσπαθείτε να χρησιμοποιείτε ποδήλατο, να περπατάτε ή να οδηγείτε. Εάν χρειάζεται να χρησιμοποιείτε δημόσια συγκοινωνία, προσπαθείστε να αποφύγετε τις ώρες αιχμής και να κρατάτε φυσικές αποστάσεις. **Στην Αγγλία και τη Σκωτία** είναι υποχρεωτικό να καλύπτετε το πρόσωπό σας/ φοράτε μάσκα μέσα στη δημόσια συγκοινωνία. Στην **Ουαλία και τη Βόρεια Ιρλανδία**, η χρήση καλύμματος προσώπου (μάσκας) συστήνεται αλλά δεν είναι υποχρεωτική.

- **Επισκέψεις σε τόπους λατρείας:**

Μπορείτε να επισκεφθείτε χώρους λατρείας μόνο για να προσευχηθείτε ατομικά, να συμμετάσχετε εθελόντικά σε δράσεις της τοπικής κοινότητας και να παρίστασθε σε κηδείες.

- **Συνεχίζοντας την εργασία:**

Θα πρέπει να συνεχίσετε να δουλεύετε από το σπίτι, εάν μπορείτε. Εάν είναι απαραίτητο να πάτε στο χώρο εργασίας σας, θα πρέπει πρώτα να ελέγξετε εάν εσείς και τα μέλη του νοικοκυριού σας έχετε συμπτώματα. Εάν κανένας δεν έχει συμπτώματα, μπορείτε να πάτε στη δουλειά εφόσον κρατάτε φυσικές αποστάσεις 2 μέτρων και πλένετε τα χέρια σας συχνά ή χρησιμοποιείτε αντισηπτικό.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον εργοδότη σας για να ελέγξετε τα μέτρα ασφαλείας και τη διαθεσιμότητα προσωπικού εξοπλισμού ασφαλείας στο χώρο εργασίας σας.

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

Πώς να προστατευθείτε εάν είστε ομάδα υψηλού κινδύνου

Εάν είστε σε υψηλό κίνδυνο να αρρωστήσετε σοβαρά από τον κορωνοϊό, υπάρχουν κάποια πράγματα που πρέπει να κάνετε έτσι ώστε να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την κοινότητα. Δεδομένου ότι ο ρυθμός μετάδοσης του ιού στην κοινότητα είναι πλέον χαμηλότερος από ό,τι πριν, οι οδηγίες προστασίας έχουν αλλάξει.

	Αγγλία	Σκωτία	Ουαλία	Βόρεια Ιρλανδία
Χρειάζεται να κρατάτε δύο μέτρα απόσταση με άτομα με τα οποία μένετε μαζί?	Όχι	Ναι	Ναι	Όχι
Μπορείτε να βγείτε για να ασκηθείτε?	Ναι, με αυστηρά 2 μέτρα φυσικής απόστασης	Ναι, με αυστηρά 2 μέτρα φυσικής απόστασης	Ναι, με αυστηρά 2 μέτρα φυσικής απόστασης	Ναι, με αυστηρά 2 μέτρα φυσικής απόστασης
Μπορείτε να συναντηθείτε με άτομα εκτός του νοικοκυριού σας?	Ναι, με μέχρι έξι άτομα σε εξωτερικό χώρο με αυστηρά 2 μέτρα φυσικής απόστασης	Όχι	Ναι, με άλλο ένα νοικοκυριό τοπικά σε εξωτερικό χώρο με αυστηρά 2 μέτρα φυσικής απόστασης	Ναι, με μέχρι έξι άτομα σε εξωτερικό χώρο με αυστηρά 2 μέτρα φυσικής απόστασης
Αν ζείτε μόνος/η ή με παιδιά κάτω των 18 ετών , μπορείτε να συναντάτε άλλους ανθρώπους σε εσωτερικούς χώρους	Εάν είστε ενήλικος που μένει μόνος/η του/ της ή με παιδιά κάτω των 18 ετών, μπορείτε να διαλέξετε ένα άλλο νοικοκυριό για να περάσετε χρόνο μαζί μέσα στα σπίτια σας	Όχι	Όχι	Εάν είστε ενήλικος που μένει μόνος/η του/ της ή με παιδιά κάτω των 18 ετών, μπορείτε να διαλέξετε ένα άλλο νοικοκυριό για να περάσετε χρόνο μαζί μέσα στα σπίτια σας χωρίς να κρατάτε

	χωρίς να κρατάτε φυσική απόσταση.			φυσική απόσταση.
Πώς να καταγραφείτε για να λάβετε υποστήριξη κορωνοϊού (να λαμβάνετε παραδόσεις απαραίτητων προμηθειών)?	https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable	Καλέστε στο 0800 111 4000	Θα βρείτε σχετικές πληροφορίες επικοινωνίας στην επιστολή προστασίας που θα πρέπει να έχετε λάβει	https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral

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>

Τί να κάνετε εαν έχετε συμπτώματα?

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) - εαν δεν μπορείτε να μυρίσετε ή να γευθείτε κάτι ή τα πράγματα έχουν διαφορετική γεύση ή μυρωδιά από το κανονικό

Είναι υποχρεωτικό να ακολουθήσετε αυτά τα βήματα το συντομότερο δυνατόν:

Κοινωνική απομόνωση: μείνετε σπίτι για τουλάχιστον 7 ημέρες και ακολουθείστε [οδηγίες απομόνωσης σε περίπτωση ύποπτου κρούσματος κορωνοϊού στο σπίτι](#) .Οποιοσδήποτε άλλος στο νοικοκυριό σας ή άτομα με τα οποία ήρθατε σε στενή επαφή, θα πρέπει να απομονωθούν στο σπίτι για 14 ημέρες.

Να κάνετε την εξέταση για τον κορωνοϊό, μέσα στις πέντε πρώτες μέρες που έχετε συμπτώματα:

Οποιοσδήποτε στην **Αγγλία, Ουαλία και Βόρεια Ιρλανδία** και οποιοσδήποτε με ηλικία 5 ετών και πάνω **στη Σκωτία** μπορεί να κάνει την εξέταση δωρεάν εάν έχει συμπτώματα για να μάθει εάν έχει τον ιό. Υπάρχουν δύο τρόποι εξέτασης: Μπορείτε είτε να λάβετε την εξέταση στον τόπο κατοικίας σας, είτε να πάτε σε ένα εξεταστικό κέντρο. Θα λάβετε τα αποτελέσματα της εξέτασης με γραπτό μήνυμα, email ή τηλεφωνική κλήση.

Για να κανονίσετε μια εξέταση ή να παραγγείλετε την εξέταση (το τεστ) διαδικτυακά, επισκευθείτε <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

Εαν δεν έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο, καλεστε 119 στην **Αγγλία, Ουαλία και Βόρεια Ιρλανδία** ή το 0800 028 2816 στη **Σκωτία**.

Εαν τα αποτελέσματα της εξέτασης είναι θετικά : θα πρέπει να ολοκληρώσετε το υπόλοιπο της επταήμερης απομόνωσή σας και όλα τα άτομα του νοικοκυριού σας ή όποιος ήρθε σε στενή επαφή μαζί σας πρέπει να συνεχίσουν το υπόλοιπο της 14ήμερης απομόνωσης τους.

Η υπηρεσία ιχνηλάτησης της περιοχής σας θα επικοινωνήσει μαζί σας και θα σας ζητήσει τη βοήθειά σας για να σταματήσει η εξάπλωση του ιού. Θα σας ρωτήσουν που έχετε πάει πρόσφατα και με ποιόν έχετε έρθει σε στενή επαφή. Αυτό είναι απαραίτητο για τον εντοπισμό αυτών που χρειάζεται να τεθούν σε κατ'οίκον απομόνωση για 7 ημέρες ή περισσότερο.

Εαν τα αποτελέσματα της εξέτασης είναι αρνητικά: μπορείτε να σταματήσετε την απομόνωση εαν αισθάνεσθε καλά και δεν έχετε πλέον συμπτώματα. Άλλα μέλη του νοικοκυριού σας ή άλλοι με τους οποίους ήρθατε σε στενή επαφή μπορούν επίσης να σταματήσουν την απομόνωση.

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

Η αστυνομία 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/>

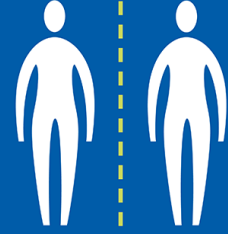
Οδηγίες απομόνωσης για νοικοκυριά που έχουν πιθανό κρούσμα κορωνοϊού



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



Ακολουθήστε τις Οδηγίες σχετικά με επισκέψεις από τρίτους



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.
-

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 συμπτώματά 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 βήματά 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 απαντώντας συνεχόμενα **«yes» (ναι)** σε όλες τις ερωτήσεις.

Τι θα συμβεί αν ανησυχώ για το δικαίωμα 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
- θεραπεία για παιδιά που αναπτύξουν φλεγμονώδες σύνδρομο πολλαπλών συστημάτων.

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
- Βάσει του τύπου κατοικίας σας, να ακολουθείτε τις οδηγίες για τη χρήση καλύμματος προσώπου και να κρατάτε 2 μέτρα απόσταση από ανθρώπους με τους οποίους δε μένετε μαζί.

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>