



Οδηγίες κοινωνικής αποστασιοποίησης

Το παρόν δελτίο πληροφοριών θα πρέπει να διαβάζεται σε συνδυασμό με τα πληροφοριακά φυλλάδια «Τι πρέπει να γνωρίζετε», «Οδηγίες απομόνωσης» και «Συμβουλές για δημόσιες συναθροίσεις» που διατίθενται στο www.health.gov.au/covid19-resources.

Τι είναι η κοινωνική αποστασιοποίηση και γιατί είναι σημαντική;

Η κοινωνική αποστασιοποίηση συμπεριλαμβάνει τρόπους που σταματούν ή επιβραδύνουν την εξάπλωση λοιμωδών νόσων. Αυτό σημαίνει λιγότερη επαφή με άλλους ανθρώπους.

Η κοινωνική αποστασιοποίηση είναι σημαντική επειδή η COVID-19 είναι πιθανότερο να μεταδοθεί από άτομο σε άτομο μέσω:

- άμεσης στενής επαφής με άτομο που πάσχει από τη λοίμωξη ή στις 24 ώρες πριν από τα συμπτώματα εμφάνισης
- στενής επαφής με άτομο με επιβεβαιωμένη λοίμωξη που βήχει ή φτερνίζεται, ή
- αγγίζοντας αντικείμενα ή επιφάνειες (όπως πόμολα πόρτας ή τραπέζια) μολυσμένα από βήχα ή φτάρνισμα από άτομο με επιβεβαιωμένη λοίμωξη και, στη συνέχεια, αγγίζοντας το στόμα ή το πρόσωπό σας.

Έτσι, όσο περισσότερη απόσταση ανάμεσα σε εσάς και στους άλλους, τόσο δυσκολότερο είναι να εξαπλωθεί ο ιός.

Τι μπορώ να κάνω;

Αν είστε ασθενής, μείνετε μακριά από τους άλλους - αυτό είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε.

Θα πρέπει επίσης να υιοθετήσετε καλή υγιεινή χεριών και φταρνίσματος/βήχα:

- πλύνετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό, πριν και μετά το φαγητό, και μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα
- καλύψετε το βήχα και το φτάρνισμα, απορρίψτε τα χαρτομάντηλα και χρησιμοποιήστε αλκοολούχο απολυμαντικό χεριών, και
- εάν δεν είστε καλά, να αποφύγετε την επαφή με άλλους (κρατείστε απόσταση πάνω από 1,5 μέτρα από τους άλλους).
- Να είστε προσωπικά υπεύθυνος για τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης.

Επίσης μπορείτε να ξεκινήσετε από τώρα μια σειρά από κοινωνικές αποστασιοποιήσεις και χαμηλού κόστους δράσεις υγιεινής.

Αυτές οι απλές δράσεις κοινής λογικής βοηθούν στη μείωση του κινδύνου για εσάς και τους άλλους. Θα βοηθήσουν στην επιβράδυνση της εξάπλωσης της ασθένειας στην κοινότητα - και μπορείτε να τις χρησιμοποιείτε κάθε μέρα - στο σπίτι, στο χώρο εργασίας, στο σχολείο και όταν βρίσκεστε έξω.

Κοινωνική αποστασιοποίηση στο σπίτι

Νοικοκυριά

Για να μειώσετε την εξάπλωση των μικροβίων¹:

- Όπως αναφέραμε, υιοθετήστε καλή υγιεινή χεριών και φταρνίσματος/βήχα
- Αποφύγετε χειραψία και φιλιά

- Κάνετε τακτική απολύμανση επιφανειών που αγγίζετε, όπως τραπέζια, πάγκους κουζίνας και πόμολα πόρτας
- Αυξήστε τον εξαερισμό στο σπίτι ανοίγοντας παράθυρα ή ρυθμίζοντας το κλιματιστικό
- Επισκεφθείτε τα καταστήματα αραιά και αγοράστε περισσότερα προϊόντα και υπηρεσίες μέσω του διαδικτύου
- Σκεφτείτε εάν οι έξοδοι και τα ταξίδια που θέλετε να κάνετε, τόσο ατομικά όσο και οικογενειακά, είναι λογικά και απαραίτητα

Σπίτια που έχουν ασθενή* (εκτός από τα παραπάνω μέτρα)

- Εάν είναι εφικτό, φροντίστε τον ασθενή σε μονόκλινο δωμάτιο
- Ο αριθμός φροντιστών να είναι ο ελάχιστος
- Η πόρτα του δωματίου του αρρώστου να είναι κλειστή και, αν είναι δυνατόν, ένα παράθυρο ανοιχτό
- Τόσο ο ασθενής όσο και αυτοί που τον φροντίζουν θα πρέπει να φορούν χειρουργική μάσκα όταν βρίσκονται στο ίδιο δωμάτιο
- Προστατέψτε άλλα ευάλωτα μέλη της οικογένειας, όπως άτομα άνω των 65 ετών ή άτομα με χρόνιες ασθένειες, και συμπεριλάβετε, εάν είναι εφικτό, την εύρεση εναλλακτικής κατοικίας.

Κοινωνική αποστασιοποίηση στο χώρο εργασίας

Για τη μείωση της εξάπλωσης των μικροβίων στο χώρο εργασίας:

- Μείνετε στο σπίτι αν είστε ασθενής
- Σταματήστε τη χειραψία ως χαιρετισμό
- Η διεξαγωγή συσκέψεων να γίνεται μέσω τηλεδιάσκεψης ή τηλεφωνικής κλήσης
- Αναβάλετε τις μεγάλες συσκέψεις
- Διεξάγετε τις σημαντικές συσκέψεις σας έξω στην ύπαιθρο, εάν είναι εφικτό
- Προωθήστε την καλή υγιεινή χεριών και φταρνίσματος/βήχα και παρέχετε απολυμαντικά χεριών σε όλο το προσωπικό και τους εργαζόμενους
- Πάρτε το μεσημεριανό στο γραφείο σας ή έξω και όχι στην κοινόχρηστη τραπεζαρία
- Καθαρίστε και απολυμάνετε τις επιφάνειες υψηλής επαφής τακτικά
- Ανοίξτε τα παράθυρα και ρυθμίστε τον κλιματισμό για περισσότερο εξαερισμό
- Περιορίστε τον χειρισμό τροφίμων και της διανομής τροφίμων στο χώρο εργασίας
- Ξανασκεφθείτε τα μη απαραίτητα επαγγελματικά ταξίδια
- Προωθήστε την αυστηρότερη υγιεινή του προσωπικού παρασκευής τροφίμων (στο κυλικείο) και των στενών επαφών τους
- Σκεφτείτε αν μπορείτε να αναπρογραμματίσετε, να μετατρέψετε σε βάρδιες ή να ακυρώσετε τις μεγάλες συγκεντρώσεις.

Κοινωνική αποστασιοποίηση στα σχολεία

Για να μειωθεί η εξάπλωση των μικροβίων στα σχολεία:

- Εάν το παιδί σας είναι άρρωστο, μην το στείλετε στο σχολείο (ή στον παιδικό σταθμό)
- Αποστειρώστε τα χέρια όταν βγαίνετε από το σχολείο και σε τακτά χρονικά διαστήματα
- Αναβάλλετε δραστηριότητες που οδηγούν σε συναναστροφή ανάμεσα στις τάξεις και στις ηλικίες
- Αποφύγετε τις ουρές και σκεφθείτε το ενδεχόμενο να ακυρώσετε τις σχολικές συναθροίσεις
- Προωθήστε το τακτικό πρόγραμμα πλύσιμο των χεριών
- Καθαρίστε και απολυμάνετε τακτικά τις επιφάνειες υψηλής επαφής
- Διεξάγετε τα μαθημάτα σε εξωτερικούς χώρους, όπου είναι εφικτό
- Αν μπορείτε ανοίξτε παράθυρα και ρυθμίστε τον κλιματισμό για περισσότερο εξαερισμό

- Προωθήστε την αυστηρότατη υγιεινή μεταξύ του προσωπικού παρασκευής τροφίμων (κυλικείου) και των στενών επαφών τους.

Κοινωνική αποστασιοποίηση σε εξωτερικούς χώρους

Για να μειώσετε την εξάπλωση των μικροβίων:

- Απολυμαίνετε τα χέρια σας όπου είναι δυνατόν, καθώς και κατά την είσοδο και έξοδό σας από κτίρια
- Κάντε τις πληρωμές σας με ανέπαφη πληρωμή και με πιστωτική κάρτα αντί να χρησιμοποιείτε χρήματα
- Προσπαθήστε να μετακινείστε σε ώρες με λίγη κίνηση και προσπαθήστε να αποφεύγετε τα πλήθη
- Οι εργαζόμενοι στις δημόσιες συγκοινωνίες και οι οδηγοί των ταξί θα πρέπει να ανοίγουν τα παράθυρα των οχημάτων τους όπου είναι εφικτό και να καθαρίζουν και να απολυμαίνονται τακτικά τις επιφάνειες επαφής

Πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη κατά τη διοργάνωση δημόσιων συγκεντρώσεων

Οι εκδηλώσεις μεγάλου αριθμού ατόμων σε ένα χώρο μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο μετάδοσης των ιών. Εάν διοργανώνετε μια συγκέντρωση, εξετάστε εάν μπορείτε να την αναβάλετε, να μειώσετε τον αριθμό/τη συχνότητα ή να την ακυρώσετε. Εάν αποφασίσετε να την κάνετε, θα πρέπει να αξιολογήσετε τους κινδύνους και να επανεξετάσετε οποιαδήποτε πτυχή που μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο μετάδοσης.

Από τη Δευτέρα 16^η Μαρτίου, η Αυστραλιανή Κυβέρνηση δηλώνει ότι οι μη απαραίτητες συγκεντρώσεις θα περιορίζονται σε λιγότερα από 500 άτομα και θα πρέπει επίσης οι μη ουσιώδεις συνεδριάσεις κρίσιμου εργατικού δυναμικού, όπως οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης και οι εργαζόμενοι στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης να είναι περιορισμένες.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις δημόσιες συγκεντρώσεις, επισκεφθείτε τις πληροφορίες σχετικά με τις δημόσιες συγκεντρώσεις στην ιστοσελίδα www.health.gov.au/covid19-resources

Περισσότερες πληροφορίες

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον περιορισμό εξάπλωσης του COVID-19 στο χώρο εργασίας, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

Για τις πιο πρόσφατες συμβουλές, πληροφορίες και πόρους, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.health.gov.au

Καλέστε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Κορωνοϊού στο 1800 020 080. Λειτουργεί 24 ώρες την ημέρα, επτά ημέρες την εβδομάδα. Εάν χρειάζεστε υπηρεσίες μετάφρασης ή διερμηνείας, καλέστε στο 131 450.

Ο αριθμός τηλεφώνου της υπηρεσίας δημόσιας υγείας στην πολιτεία ή στην επικράτειά σας είναι διαθέσιμος στο www.health.gov.au/state-territory-contacts

Εάν ανησυχείτε για την υγεία σας, μιλήστε με το γιατρό σας.