

Συχνές ερωτήσεις για τη νόσο COVID-19 και τους ηλικιωμένους κατοίκους της Νέας Υόρκης που διαμένουν στο σπίτι

Η νόσος COVID-19 συνεχίζει να μεταδίδεται στις κοινότητές μας, αλλά υπάρχουν βήματα που μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Μείνετε ενημερωμένοι και αξιοποιήστε τις παρακάτω πληροφορίες και τους πόρους για να παραμείνετε υγιείς και ασφαλείς. Εάν είστε 65 ετών και άνω ή έχετε κάποια υποκείμενη πάθηση, διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο να αρρωστήσετε σοβαρά από τη νόσο COVID-19 και θα πρέπει να παραμείνετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο.

Βασικές πληροφορίες για τη νόσο του κορονοϊού (COVID-19)

Πώς εξαπλώνεται η νόσος COVID-19;

- Ο ιός είναι πιο πιθανό να μεταδοθεί σε άτομα που είναι σε στενή επαφή (εντός περίπου 6 ποδών [2 μέτρων]) με κάποιο άτομο το οποίο είναι φορέας της νόσου COVID-19. Ο ιός μεταδίδεται με τα σταγονίδια που εκτοξεύονται όταν ένα άτομο βήχει ή φτερνίζεται, τραγουδάει ή μιλάει.
- Άτομα τα οποία έχουν τη νόσο COVID-19 αλλά δεν έχουν συμπτώματα μπορούν να μεταδώσουν τον ιό.
- Ενδέχεται να μολυνθείτε από τον ιό COVID-19 αγγίζοντας μια επιφάνεια που έχει τον ιό και μετά αγγίζοντας το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια σας, αλλά αυτό δεν θεωρείται ο κύριος τρόπος εξάπλωσης του ιού.

Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου COVID-19;

- Τα άτομα με τη νόσο COVID-19 παρουσιάζουν μια μεγάλη ποικιλία [συμπτωμάτων](#), τα οποία κυμαίνονται από ήπια συμπτώματα έως βαριά ασθένεια. Ορισμένα άτομα δεν έχουν καθόλου συμπτώματα.
- Τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν **από 2 έως 14 ημέρες μετά από την έκθεση** στον ιό.
- Όσοι έχουν τα ακόλουθα συμπτώματα ενδέχεται να έχουν COVID-19 (η λίστα συμπτωμάτων είναι ενδεικτική και δεν περιλαμβάνει όλα τα πιθανά συμπτώματα):
 - Πυρετός ή ρίγη
 - Βήχας
 - Δύσπνοια ή δυσκολία στην αναπνοή
 - Κόπωση
 - Πόνοι στους μύς ή στο σώμα
 - Πονοκέφαλος
 - Νεοεμφανιζόμενη απώλεια της γεύσης ή της όσφρησης
 - Πονόλαιμος
 - Ρινική συμφόρηση ή καταρροή
 - Ναυτία ή τάση για εμετό

- Διάρροια
- Οι ηλικιωμένοι μπορεί να εμφανίζουν σύγχυση ή απώλεια του προσανατολισμού και μπορεί να χάνουν την ισορροπία τους και να πέφτουν.

Ποιος διατρέχει υψηλότερο κίνδυνο να προσβληθεί από τη νόσο COVID-19 ή να εμφανίσει σοβαρή ασθένεια;

- Σοβαρή ασθένεια σημαίνει ότι το άτομο με COVID-19 μπορεί να χρειαστεί νοσηλεία, εντατική φροντίδα ή μπορεί να του τοποθετηθεί αναπνευστήρας για να το βοηθήσει να αναπνέει, ενώ υπάρχει και το ενδεχόμενο να πεθάνει. Τα άτομα που διατρέχουν [αυξημένο κίνδυνο σοβαρής ασθένειας](#) πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά, να παρακολουθούν την υγεία τους και να επικοινωνήσουν με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που τους φροντίζει, εάν έχουν συμπτώματα.
- Άτομα που έχουν τακτική στενή επαφή με άλλα άτομα που έχουν COVID-19, όπως άτομα που ζουν στο ίδιο σπίτι, φροντιστές ή συντρόφους, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να κολλήσουν τον ιό.
- Τα άτομα ηλικίας 50 ετών και άνω διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για σοβαρή ασθένεια από τη νόσο COVID-19 (τα άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω διατρέχουν ακόμη μεγαλύτερο κίνδυνο). Επίσης, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο τα άτομα που έχουν υποκείμενες παθήσεις, όπως:
 - Χρόνια νεφρική νόσος
 - ΧΑΠ (Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια)
 - Ανοσοκαταστολή (εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα) από μεταμόσχευση στερεών οργάνων
 - Παχυσαρκία (δείκτης μάζας σώματος [ΔΜΣ] 30 ή υψηλότερος)
 - Σοβαρές καρδιακές παθήσεις, όπως καρδιακή ανεπάρκεια, στεφανιαία νόσο ή καρδιομυοπάθειες
 - Δρεπανοκυτταρική νόσος
 - Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2

Μείνετε υγιείς

Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω στην πρόληψη της νόσου COVID-19;

Δεν υπάρχουν εμβόλια ή φάρμακα για την πρόληψη της νόσου COVID-19, αν και η έρευνα και για τα δύο βρίσκεται σε εξέλιξη. Οι παρακάτω συστάσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να προστατέψετε εσάς και τους γύρω σας.

- [Μείνετε στο σπίτι εάν είστε άρρωστοι](#). Εάν δεν αισθάνεστε καλά, μείνετε στο σπίτι και βγείτε μόνο για τη βασική ιατρική περίθαλψη (συμπεριλαμβανομένης της [ιατρικής περίθαλψης ρουτίνας](#) και της [εξέτασης για COVID-19](#)), καθώς και για ουσιώδεις υποχρεώσεις που δεν μπορούν να εκπληρώσουν άλλοι για εσάς. Εάν έχετε συμπτώματα, και είστε 65 ετών και άνω ή έχετε υποκείμενη πάθηση, **καλέστε αμέσως τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που σας φροντίζει**, ώστε να σας παρακολουθήσει στενότερα και να σας συμβουλευτεί σχετικά με τις εξετάσεις.

- **Διατηρείτε σωματική απόσταση.** Όποτε είναι εφικτό, κρατήστε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τους άλλους.
 - Εάν έχετε υποκείμενη πάθηση ή είστε 65 ετών και άνω, φροντίστε να μείνετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο για να προστατευτείτε, ακόμη και αν δεν είστε άρρωστοι, εκτός από τη στιγμή που θα βγείτε προς αναζήτηση ιατρικής περίθαλψης (συμπεριλαμβανομένης της [εξέτασης για COVID-19](#)) και για να εκπληρώσετε ουσιαστικές υποχρεώσεις, όπως τα ψώνια και η προμήθεια τροφίμων ή η άσκηση μόνοι σας.
 - Όταν είναι δυνατόν, ζητήστε από άλλους που δεν είναι άρρωστοι και διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο να αρρωστήσουν σοβαρά από τη νόσο COVID-19 να εκπληρώσουν υποχρεώσεις για λογαριασμό σας.
 - Εάν πρέπει να ψωνίσετε μόνοι σας τρόφιμα ή άλλα είδη πρώτης ανάγκης, επιλέξτε καταστήματα που έχουν τη δυνατότητα παράδοσης στο σπίτι ή πραγματοποιήστε τα ψώνια σας τις ώρες που προορίζονται για αγοραστές με υψηλό κίνδυνο να αρρωστήσουν σοβαρά από COVID-19.
 - Προσπαθήστε να επικοινωνείτε και να εργάζεστε εξ αποστάσεως όποτε είναι δυνατόν.
- **Εφαρμόζετε καλή υγιεινή χεριών.** Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό, ειδικά όταν επιστρέψετε στο σπίτι. Πλένετε τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα κάθε φορά ή χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη (ιονόπνευμα) όταν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό.
 - Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας με άπλυτα χέρια.
 - Εάν χρειαστεί να βήξετε ή να φτερνιστείτε, καλύπτετε τη μύτη και το στόμα σας με χαρτομάντιλο ή με το μανίκι σας. Μη χρησιμοποιείτε τα χέρια σας.
 - Μην κάνετε χειραψίες. Προτιμήστε να χαιρετήσετε κρατώντας απόσταση, π.χ. γνέφοντας.
- **Φοράτε κάλυμμα προσώπου.** Όποτε φεύγετε από το σπίτι σας, να φοράτε [κάλυμμα προσώπου](#) και να βεβαιωθείτε ότι καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας.

Ακόμη κι αν περάσατε τη νόσο COVID-19, είναι σημαντικό να εξακολουθήσετε να τηρείτε τις συστάσεις για διατήρηση σωματικής απόστασης, να εφαρμόζετε καλή υγιεινή των χεριών και να φοράτε κάλυμμα προσώπου. Δεν ξέρουμε ακόμα εάν μπορείτε να κολλήσετε ξανά τη νόσο COVID-19.

Τι άλλο μπορώ να κάνω για να παραμείνω υγιής;

Κρατήστε επαφή με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που σας έχει αναλάβει και φροντίστε να κλείνετε ραντεβού για τακτική φροντίδα.

- Η τακτική φροντίδα περιλαμβάνει την παρακολούθηση για μια χρόνια πάθηση (όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη ή καρδιακές παθήσεις), τα ετήσια τσεκάπ, εμβολιασμούς, ελέγχους υγείας και επισκέψεις παρακολούθησης της ψυχικής υγείας.
 - Παρόλο που δεν υπάρχει εμβόλιο για την προστασία από τη νόσο COVID-19, η συνέχιση του προγραμματισμένου εμβολιασμού σας είναι σημαντική για τη γενικότερη υγεία σας.

- Όταν το εμβόλιο γρίπης είναι διαθέσιμο, μιλήστε με τον πάροχό σας για τη λήψη του εμβολίου γρίπης. Εάν είστε άνω των 65 ετών, ζητήστε από τον πάροχό σας ένα εμβόλιο γρίπης που προορίζεται ειδικά για άτομα της ηλικίας σας και φροντίστε να εμβολιαστείτε.
- Ρωτήστε τον πάροχό σας εάν πρέπει να λάβετε το εμβόλιο για την πνευμονία και το εμβόλιο για έρπη ζωστήρα.
- Πολλοί πάροχοι θα έχουν εμβόλια γρίπης και πνευμονίας στα γραφεία τους. Πολλά φαρμακεία χορηγούν επίσης εμβόλια για τη γρίπη, την πνευμονία και τον έρπη ζωστήρα. Επικοινωνήστε με το τοπικό φαρμακείο σας για να δείτε ποια εμβόλια διαθέτουν. Επισκεφτείτε το «[NYC HealthMap](#)» (Χάρτης Υπηρεσιών Υγείας της Πόλης της Νέας Υόρκης) ή καλέστε το **311** για να βρείτε ένα κέντρο εμβολιασμού κατά της γρίπης κοντά σας.
 - Ζητήστε από τον πάροχό σας να σας προμηθεύσει με ποσότητα φαρμάκων για 90 ημέρες, για τα φάρμακα που παίρνετε τακτικά. Σκεφτείτε να απευθυνθείτε σε φαρμακείο που κάνει κατ' οίκον παράδοση.
 - Μείνετε σε επαφή με τον οδοντίατρό σας για να προγραμματίσετε την τακτική φροντίδα των δοντιών σας.
 - Φροντίστε να κάνετε όλες τις απαραίτητες εξετάσεις των ματιών σας και βεβαιωθείτε ότι έχετε γυαλιά ή φακούς επαφής για την τρέχουσα όρασή σας, εάν χρησιμοποιείτε.
- Πολλοί πάροχοι μπορούν να σας βοηθήσουν τηλεφωνικώς ή μέσω τηλεϊατρικής, αλλά μπορεί να χρειαστούν προσωπικές επισκέψεις για εξετάσεις, εμβόλια και άλλη φροντίδα.
- Οι πάροχοι έχουν αυξήσει τα μέτρα ελέγχου των λοιμώξεων για να κάνουν την προσωπική φροντίδα ασφαλή, συμπεριλαμβανομένων των αυξημένων μέτρων καθαρισμού και απολύμανσης, των κλιμακωτών ραντεβού, των απαιτήσεων για την κάλυψη του προσώπου και των καθορισμένων ωρών γραφείου για όσους διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να αρρωστήσουν σοβαρά.
- Εάν δεν έχετε πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή ο πάροχός σας δεν είναι ανοιχτός, μπορείτε να βρείτε ένα κοινοτικό κέντρο υγείας κοντά σας που δέχεται νέους ασθενείς στη σελίδα nyc.gov/health/covidresources. Μπορείτε επίσης να καλέσετε το 844-692-4692 ή το **311** για να βρείτε έναν πάροχο κοντά σας. Παρέχεται φροντίδα στους κατοίκους της Νέας Υόρκης, ανεξαρτήτως κατάστασης μετανάστευσης ή δυνατότητας για πληρωμή.

Μείνετε ασφαλείς και διαχειριστείτε τον κίνδυνο να πέσετε μέσα στο σπίτι. Οι πτώσεις μπορούν να προκαλέσουν σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο και μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής.

- Απομακρύνετε ή μειώστε τον κίνδυνο να σκοντάψετε και να πέσετε. Μερικές ιδέες είναι να αφαιρέσετε οποιαδήποτε αντικείμενα υπάρχουν στο πάτωμα, να στερεώσετε χαλαρά ή σχισμένα χαλιά, να κολλήσετε με ταινία στο δάπεδο τυχόν τάπετα ή χαλάκια ή άλλα καλύμματα δαπέδου, και να τυλίξετε και να ασφαλίσετε τυχόν ηλεκτρικά καλώδια δίπλα στον τοίχο.

- Ελέγξτε τον φωτισμό του σπιτιού σας. Αντικαταστήστε τις καμένες λάμπες το συντομότερο δυνατόν, τοποθετήστε νυχτερινό φωτισμό στους σκοτεινούς διαδρόμους και μειώστε τις αντανάκλασεις φωτός βάζοντας κουρτίνες ή περσίδες στα παράθυρα.
- Επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/health και δείτε το έγγραφο «[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)» (Πώς να αποτρέψετε τις πτώσεις: μια λίστα ελέγχων ασφαλείας για το σπίτι) για να βρείτε ιδέες για την προστασία σας από κινδύνους πτώσης στο σπίτι.
 - Εάν απαιτούνται επείγουσες μικροεπισκευές στο σπίτι σας, μιλήστε με τον διαχειριστή του κτιρίου ή τον επιστάτη σας ή καλέστε το τοπικό κατάστημα σιδηρικών και ρωτήστε για τις επιλογές ανέπαφης παράδοσης.
- Διατηρήστε τα πόδια σας υγιή και χωρίς πόνο. Διατηρήστε τα πόδια σας καθαρά και στεγνά, κόψτε τα νύχια σας και επισκεφτείτε έναν γιατρό για τυχόν προβλήματα στα πόδια ή δυσκολία στην κοπή των νυχιών.
- Αποφύγετε να φοράτε παντόφλες με ασταθή σόλα ή παπούτσια χωρίς φτέρνα, όπως οι σαγιονάρες. Μην περπατάτε στο σπίτι σας με κάλτσες ή καλσόν και περιορίστε τον χρόνο που περπατάτε ξυπόλυτοι. Φορέστε άνετα παπούτσια που σας ταιριάζουν σωστά, ακόμη και μέσα στο σπίτι.

Τι να κάνετε όταν είστε άρρωστοι

Υπάρχουν συγκεκριμένα μέτρα που μπορώ να λάβω για να προετοιμαστώ, σε περίπτωση που εγώ ή άλλοι στο σπίτι μου αρρωστήσουν;

- Τηρήστε ενημερωμένες λίστες όλων των φαρμάκων που παίρνετε τακτικά και όλων των παρόχων σας υγειονομικής περίθαλψης, συμπεριλαμβανομένων των στοιχείων επικοινωνίας τους.
- Διαμορφώστε ένα σχέδιο μετάβασης στον πάροχό σας ή σε κάποιο τοπικό κέντρο εξέτασης, εάν χρειάζεται.
 - Ορισμένες συγκοινωνιακές υπηρεσίες είναι διαθέσιμες για βασικά ιατρικά ραντεβού σε άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω μέσω κοινωνικών οργανισμών. Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε το «[Aging Connect](#)» (Κέντρο Υποστήριξης Ηλικιωμένων), το κέντρο πληροφόρησης και παραπομπών του Τμήματος Υποστήριξης Ηλικιωμένων (Department for the Aging, DFTA) της Πόλης της Νέας Υόρκης, στο 212-244-6469, Δευτέρα έως Παρασκευή, 8:30 π.μ. έως τις 5:30 μ.μ.
 - Ορισμένες ασφαλιστικές εταιρείες, συμπεριλαμβανομένης της Medicaid, καλύπτουν μη επείγουσες μεταφορές, συμπεριλαμβανομένων των επισκέψεων σε πάροχο περίθαλψης. Επικοινωνήστε με την ασφαλιστική σας για να μάθετε τι καλύπτει το ασφαλιστικό σας πρόγραμμα και πώς μπορείτε να κανονίσετε τη μεταφορά σας.
- Λάβετε υπόψη τις προτιμήσεις σας για την ιατρική περίθαλψη και για την επιλογή αντιπροσώπου υγειονομικής περίθαλψης, σε περίπτωση που δεν μπορείτε να μιλήσετε μόνοι σας. Επισκεφτείτε τη σελίδα ny.gov και αναζητήστε τον όρο «[advance care planning](#)» (έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας) για περισσότερες πληροφορίες

σχετικά με την καταγραφή των προτιμήσεών σας σε ένα έγγραφο έγκαιρου προγραμματισμού.

- Εάν είστε φροντιστής για άλλο άτομο, όπως σύντροφος ή παιδί, ή για κατοικίδιο, σκεφτείτε κάποιον που θα τους αναλάβει εάν έχετε COVID-19.
- Εάν χρειάζεστε βοήθεια από φροντιστή, καθορίστε ποιος θα σας φροντίσει εάν αρρωστήσει ο φροντιστής σας.
- Να έχετε ένα θερμόμετρο και φάρμακα που δεν χρειάζονται ιατρική συνταγή, όπως ακεταμινοφαίνη (Tylenol), τα οποία θα ήταν ασφαλή να πάρετε.

Πότε και πώς πρέπει να αναζητήσω περίθαλψη για τη νόσο COVID-19, συμπεριλαμβανομένης της εξέτασης για μόλυνση από τον ιό;

Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε την υγεία σας και να αναζητάτε περίθαλψη ή ιατρική βοήθεια έκτακτης ανάγκης για τη νόσο COVID-19 και άλλα προβλήματα υγείας όταν χρειάζεται.

Εάν έχετε ήπια έως μέτρια συμπτώματα της νόσου COVID-19, **καλέστε αμέσως τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης που σας φροντίζει**, ώστε να σας παρακολουθήσει στενότερα και να σας συμβουλευτεί σχετικά με τις εξετάσεις.

- Μείνετε στο σπίτι και βγείτε μόνο για τη βασική ιατρική περίθαλψη (συμπεριλαμβανομένης της [ιατρικής περίθαλψης ρουτίνας](#) και της [εξέτασης για COVID-19](#)), καθώς και για ουσιώδεις υποχρεώσεις που δεν μπορούν να εκπληρώσουν άλλοι για εσάς.
- Μην πηγαίνετε στη δουλειά, ακόμα και αν εργάζεστε σε νευραλγικούς τομείς.
- Ο πάροχός σας μπορεί να προσφέρει εξέταση για τη νόσο COVID-19 στο ιατρείο του. Μπορείτε επίσης να βρείτε ένα κέντρο εξετάσεων κοντά σας καλώντας το **311** ή στη σελίδα nyc.gov/covidtest.
 - Οι εξετάσεις διενεργούνται χωρίς χρέωση σε διάφορα κέντρα εξέτασης.
 - Εάν η εξέτασή σας βγει θετική, θα λάβετε ένα τηλεφώνημα από έναν εκπαιδευμένο ιχνηλάτη επαφών, ο οποίος θα βεβαιωθεί ότι θα λάβετε την ιατρική περίθαλψη και την υποστήριξη που χρειάζεστε, συμπεριλαμβανομένων των γευμάτων, των φαρμάκων και των ξενοδοχειακών καταλυμάτων, εάν δεν μπορείτε να τηρήσετε αποστάσεις με ασφάλεια από τους άλλους στο σπίτι σας.
 - Για να μάθετε περισσότερα για το Test & Trace Corps (Σώμα Εξέτασης και Ιχνηλάτησης της Πόλης της Νέας Υόρκης) και τους ιχνηλάτες επαφών, επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov και αναζητήστε τον όρο «[trace](#)» (ιχνηλάτηση).
- Επικοινωνήστε με τον πάροχό σας εάν εμφανίσετε νέα συμπτώματα ή εάν τα συμπτώματά σας αλλάξουν. Μπορούν να σας συμβουλέψουν για την ανάγκη περαιτέρω αξιολόγησης.

Εάν έχετε τα παρακάτω σοβαρά συμπτώματα, πηγαίνετε σε ένα τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε το **911** αμέσως:

- Δυσκολία στην αναπνοή
- Επίμονο πόνος ή πίεση στο στήθος ή την κοιλιά

- Νεοεμφανιζόμενη σύγχυση ή αδυναμία να μείνετε ξύπνιοι
- Μπλε χρώση (μελάνιασμα) στα χείλια ή στο πρόσωπο
- Δυσκολία στην ομιλία
- Ξαφνικό στράβωμα στο πρόσωπο ή μούδιασμα στο πρόσωπο, το χέρι ή το πόδι
- Σπασμούς
- Ξαφνικό και έντονο πόνο
- Ακατάσχετη αιμορραγία
- Σοβαρής μορφής ή επίμονο εμετό ή διάρροια
- Οποιαδήποτε άλλη κατάσταση έκτακτης ανάγκης

Υπάρχουν άλλες περιπτώσεις για τις οποίες πρέπει να κάνω εξέταση;

Ναι, όλοι οι κάτοικοι της Νέας Υόρκης πρέπει να κάνουν διαγνωστική εξέταση για COVID-19, ανεξάρτητα από το εάν έχουν συμπτώματα ή όχι. Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι εξετάσεων:

- Οι **διαγνωστικές** εξετάσεις COVID-19 είναι εξετάσεις επιχρίσματος ή σάλιου που χρησιμοποιούνται για να διαπιστωθεί εάν κάποιος έχει τη **δεδομένη χρονική στιγμή** τη νόσο COVID-19 (δηλ. εάν είναι τη δεδομένη χρονική στιγμή άρρωστος). Οι εξετάσεις διενεργούνται χωρίς χρέωση σε πολλά κέντρα εξέτασης. Μπορείτε να βρείτε ένα κέντρο εξετάσεων κοντά σας καλώντας το **311** ή στη σελίδα [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest).
- Οι εξετάσεις **αντισωμάτων** COVID-19 (ή ορολογικές εξετάσεις) είναι εξετάσεις αίματος που χρησιμοποιούνται για να διαπιστωθεί εάν κάποιος είχε τη νόσο COVID-19 σε κάποιο χρονικό σημείο στο **παρελθόν**. Ένα θετικό αποτέλεσμα εξέτασης **δεν** σημαίνει ότι έχετε ανοσία στη νόσο COVID-19 ή ότι δεν μπορείτε να την κολλήσετε ξανά.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εξέταση για τη νόσο COVID-19, επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) και αναζητήστε τον όρο «[COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#)» (Εξέταση για τη νόσο COVID-19: Συχνές ερωτήσεις).

Εάν έχετε ήδη κάνει εξέταση και ήταν αρνητική, θα πρέπει να ξανακάνετε εξέταση εάν:

- Έχετε νέα συμπτώματα της νόσου COVID-19.
- Εσείς ή ο πάροχος υγειονομικής περίθαλψης που σας φροντίζει ανησυχείτε για μια πιθανή έκθεση, όπως το ότι περάσατε χρόνο μέσα σε μεγάλο πλήθος ή με κάποιον που είναι επιβεβαιωμένο ή πιθανό κρούσμα COVID-19.
- Σκοπεύετε να περάσετε χρόνο με κάποιον που δεν ζει μαζί σας και διατρέχει υψηλότερο κίνδυνο για σοβαρή ασθένεια από τη νόσο COVID-19, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω.

Τι μπορώ να κάνω για να διατηρήσω τους πάντες ασφαλείς στο σπίτι, εάν εγώ ή κάποιος άλλος έχει COVID-19;

Τηρήστε σωματική απόσταση και μην δέχεστε επισκέπτες:

- Εάν είστε άρρωστοι, κρατήστε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τους άλλους.
- Κρατήστε τα άτομα που είναι άρρωστα χωρία από αυτά που διατρέχουν κίνδυνο σοβαρής ασθένειας.

- Μετακινήστε καρέκλες και άλλα έπιπλα μέσα στον χώρο, έτσι ώστε να μπορείτε να διατηρείτε σωματική απόσταση.
- Τα άτομα που είναι άρρωστα πρέπει να τρώνε ή να ταΐζονται ξεχωριστά από τα υπόλοιπα άτομα στο σπίτι που δεν είναι άρρωστα, εάν είναι δυνατόν.

Καλυφθείτε:

- Καλύπτετε τη μύτη και το στόμα σας με ένα [κάλυμμα προσώπου](#) όταν είστε σε απόσταση εντός 6 ποδών (2 μέτρων) από τους άλλους.
- Καλύπτετε τον βήχα ή το φτέρνισμά σας με ένα χαρτομάντιλο ή το εσωτερικό του αγκώνα σας. Μη χρησιμοποιείτε τα χέρια σας.

Φροντίζετε την καθαριότητα:

- Πετάτε τα χαρτομάντιλα στα σκουπίδια αμέσως μετά τη χρήση.
- Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα, ειδικά μετά από βήχα ή φτέρνισμα. Αν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό, χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη (οινόπνευμα).
- Καθαρίζετε συχνά τις επιφάνειες που αγγίζονται συχνά, όπως πόμολλα, διακόπτες φωτισμού, βρύσες, τηλέφωνα, κλειδιά, αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών και τηλεχειριστήρια.
- Πλένετε πετσέτες, σεντόνια, ρούχα και υφασμάτινα καλύμματα προσώπου στη μεγαλύτερη δυνατή θερμοκρασία με το συνηθισμένο απορρυπαντικό σας, και στεγνώνετε τα καλά.
- Μην μοιράζεστε πιάτα, ποτήρια, κούπες ή σκεύη φαγητού και πλένετέ τα μετά από κάθε χρήση.

Εγώ ή κάποιος άλλος στο σπίτι έχει COVID-19, αλλά δεν μπορούμε να μείνουμε μακριά από τα άλλα μέλη της οικογένειας. Τι μπορώ να κάνω;

Η Πόλη της Νέας Υόρκης διαθέτει δωρεάν δωμάτια ξενοδοχείου για άτομα που έχουν COVID-19 ή που ζουν σε ένα σπίτι όπου κάποιος έχει COVID-19 και δεν μπορεί να μείνει με ασφάλεια μακριά από τους άλλους στο σπίτι. Εάν χρειάζεστε αυτήν την υπηρεσία, καλέστε το **311** ή το 844-692-4692 μεταξύ 9 π.μ. και 9 μ.μ. Ένας πάροχος υγειονομικής περίθαλψης θα αξιολογήσει την περίπτωσή σας και θα σας παραπέμψει σε ξενοδοχείο, εάν χρειάζεται.

- Σε ένα ξενοδοχείο, θα έχετε πρόσβαση σε δωρεάν παρακολούθηση κάθε μέρα και όλο το 24ωρο από νοσοκόμες και κλινικούς ιατρούς, όλα τα γεύματα που παρέχονται, πρόσβαση σε υποστήριξη ψυχικής υγείας και ευεξίας και τη δυνατότητα πραγματοποίησης τοπικών τηλεφωνικών κλήσεων για να παραμείνετε σε επαφή με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.
- Οι φροντιστές (είτε έχουν COVID-19 είτε φροντίζουν κάποιον που έχει COVID-19) μπορούν συνήθως να διαμένουν στο ξενοδοχείο με το άτομο που φροντίζουν.

Φροντίστε την πνευματική σας υγεία

Είναι μια δύσκολη περίοδος. Πώς μπορώ να διαχειριστώ το στρες, το άγχος και την κοινωνική απομόνωση;

- Είναι φυσικό να νιώθετε καταβεβλημένοι, λυπημένοι, αγχωμένοι και φοβισμένοι, ή να εμφανίζετε άλλα συμπτώματα δυσχέρειας, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε δυσκολία ύπνου ή προβλήματα κατάχρησης αλκοόλ ή άλλων ουσιών.
- Μείνετε σε επαφή με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα με τηλεφωνικές κλήσεις, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και βιντεοκλήσεις.
- Εάν δεν είστε άρρωστοι, βγείτε έξω για άσκηση μόνοι σας, αλλά μην ξεχάσετε να φορέσετε κάλυμμα προσώπου, να εφαρμόσετε σωματική απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τους άλλους και να πλένετε συχνά τα χέρια σας.
- Επισκεφτείτε την ενότητα «[App Library](#)» (Βιβλιοθήκη εφαρμογών) στη σελίδα [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) που περιέχει online εργαλεία για να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την υγεία και την ψυχική ευημερία σας.
- Το NYC Well, μια δωρεάν και εμπιστευτική υπηρεσία συμπεριφορικής υποστήριξης της ψυχικής υγείας, απαρτίζεται από εκπαιδευμένους συμβούλους, οι οποίοι είναι διαθέσιμοι κάθε μέρα και όλο το 24ωρο για να παρέχουν σύντομες συμβουλές και παραπομπές για περίθαλψη. Τηλεφωνήστε στο 888-692-9355.
- Για βοήθεια με την απομόνωση και τη μοναξιά, μπορείτε να επικοινωνείτε δωρεάν και τακτικά με έναν εθελοντή του Κέντρου Υποστήριξης Ηλικιωμένων Aging Connect του Τμήματος Υποστήριξης Ηλικιωμένων (DFTA) της Πόλης της Νέας Υόρκης στο 212-244-6469.

Πρόσθετοι πόροι της πόλης που θα σας βοηθήσουν να μείνετε ασφαλείς και υγιείς

Τι μπορώ να κάνω εάν δεν αισθάνομαι ασφαλής στο σπίτι μου ή εάν βιώνω παραμέληση, πίεση ή εκφοβισμό από οποιονδήποτε;

- Καλέστε το Κέντρο Βοήθειας για Εγκλήματα κατά Ηλικιωμένων του Τμήματος Υποστήριξης Ηλικιωμένων (DFTA) στο 212-442-3103 μεταξύ 9 π.μ. και 5 μ.μ.
- Καλέστε τα Κέντρα Οικογενειακής Δικαιοσύνης της Πόλης της Νέας Υόρκης, τα οποία παρέχουν κρίσιμες κοινωνικές υπηρεσίες, νομική βοήθεια για αστικές και ποινικές υποθέσεις για τους επιζήσαντες ενδοοικογενειακής και έμφυλης; βίας, συμπεριλαμβανομένης της κακοποίησης ηλικιωμένων. Οι υπηρεσίες για τους επιζήσαντες διατίθενται τηλεφωνικώς, από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 9 π.μ. έως τις 5 μ.μ.
 - Bronx: 718-508-1220
 - Brooklyn: 718-250-5113
 - Manhattan: 212-602-2800
 - Queens: 718-575-4545
 - Staten Island: 718-697-4300
- Καλέστε τη γραμμή βοήθειας του Κέντρου Υποστήριξης Ηλικιωμένων για Περιπτώσεις Κακοποίησης («NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons») στο 212-746-6905, από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 9 π.μ. έως τις 5 μ.μ.
- Καλέστε την 24ωρη γραμμή επικοινωνίας της Πόλης της Νέας Υόρκης που διαχειρίζεται η Safe Horizon: 800-621-4673 όλες τις άλλες ώρες.
- Εάν έχετε επείγουσα ιατρική ανάγκη, τηλεφωνήστε στο **911**.

Εάν δεν μπορώ να προμηθευτώ τρόφιμα ενώ βρίσκομαι στο σπίτι, τι μπορώ να κάνω;

- Τα κέντρα παροχής γευμάτων του Τμήματος Εκπαίδευσης παρέχουν τρία δωρεάν γεύματα την ημέρα, από Δευτέρα έως Παρασκευή. Δεν απαιτείται εγγραφή ή ταυτοποίηση. Ένα μέλος της οικογένειας ή ένας φίλος που διατρέχει χαμηλότερο κίνδυνο για σοβαρή ασθένεια από τη νόσο COVID-19 μπορεί να παραλάβει τα γεύματα για λογαριασμό σας. Επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/getfood](https://www.nyc.gov/getfood) ή καλέστε το **311** για να βρείτε ένα κέντρο παροχής γευμάτων.
- Εάν δεν μπορείτε να βγείτε για να παραλάβετε τα γεύματά σας, αν δεν μπορεί κάποιος να σας φέρει φαγητό και αν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις επιλογές παράδοσης κατ' οίκον, η Πόλη της Νέας Υόρκης θα σας φέρει γεύματα έκτακτης ανάγκης. Επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/getfood](https://www.nyc.gov/getfood) ή καλέστε το **311** για περισσότερες πληροφορίες.

Με ανησυχεί το πώς θα παραμείνω σε δροσιά και ασφάλεια ενώ μένω στο σπίτι κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Τι μπορώ να κάνω;

- Τα κύματα καύσωνα δεν είναι μόνο άβολα. Μπορούν επίσης να προκαλέσουν ασθένεια που σχετίζεται με τη θερμότητα ή θάνατο και να επιδεινώσουν τις υφιστάμενες παθήσεις. Η χρήση κλιματισμού είναι η καλύτερη προστασία. Οι ανεμιστήρες δεν επαρκούν για την προστασία σας από τη ζέστη όταν ο καιρός είναι ζεστός.
- Εάν έχετε κλιματιστικό, βεβαιωθείτε ότι η μονάδα σας λειτουργεί. Κατά τη διάρκεια ενός κύματος καύσωνα, ανάψτε το κλιματιστικό σας και ρυθμίστε το στους 78 βαθμούς Φαρενάιτ (25,5 βαθμούς Κελσίου) ή σε «ήπια» δροσιά, για να παραμείνετε ασφαλείς και να εξοικονομήσετε χρήματα και ενέργεια.
- Τα ανοικτά παράθυρα και ο κλιματισμός δεν θα αυξήσουν τον κίνδυνο να κολλήσετε COVID-19. Εάν κάποιος με COVID-19 βρίσκεται στο σπίτι σας, το άνοιγμα των παραθύρων ή η χρήση κλιματισμού μπορούν να αυξήσουν τη ροή του αέρα, κάτι που μπορεί να βοηθήσει στη διακοπή της εξάπλωσης της COVID-19, μειώνοντας την ποσότητα του ιού στον αέρα. Εάν ανοίγετε παράθυρα και φροντίζετε μικρά παιδιά, βεβαιωθείτε ότι έχετε εγκαταστήσει προστατευτικά παραθύρων.
- Εάν δεν έχετε κλιματιστικό:
 - Μπορείτε να υποβάλετε αίτηση για δωρεάν κλιματιστικό μέσω του προγράμματος ενεργειακής βοήθειας για το σπίτι (Home Energy Assistance Program, HEAP), εάν πληροίτε τα εισοδηματικά και τα υπόλοιπα κριτήρια. Επισκεφτείτε τη σελίδα [nyc.gov/hra](https://www.nyc.gov/hra) και αναζητήστε την αίτηση «[HEAP Cooling Application](#)» (αίτηση για δωρεάν κλιματιστικό του προγράμματος) ή καλέστε το 212-331-3126 από τις 9 π.μ. έως τις 5 μ.μ. για περισσότερες πληροφορίες. Η εφαρμογή διατίθεται σε πολλές γλώσσες.
 - Επισκεφτείτε με ασφάλεια το σπίτι ενός ατόμου που γνωρίζετε και διαθέτει κλιματιστικό. Σκεφτείτε ποιους φίλους ή συγγενείς μπορείτε να επισκεφθείτε για να ανακουφιστείτε από τη ζέστη.

- Εάν δεν μπορείτε να επισκεφθείτε το σπίτι κάποιου που γνωρίζετε, καλέστε το **311** για να βρείτε κλιματιζόμενες αίθουσες στη Νέα Υόρκη κατά τη διάρκεια ενός κύματος καύσωνα.
- Δώστε προσοχή στα δελτία καιρού για ένα επερχόμενο κύμα καύσωνα. Μείνετε ενημερωμένοι για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και παρακολουθήστε τις επίσημες κυβερνητικές ανακοινώσεις.
 - Εγγραφείτε στο «Notify NYC» (Κέντρο ειδοποιήσεων της Πόλης της Νέας Υόρκης), το επίσημο πρόγραμμα επικοινωνιών έκτακτης ανάγκης της πόλης, μεταβαίνοντας στη σελίδα nyc.gov/notifynyc ή καλώντας στο **311**.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την προστασία σας από τη ζέστη, επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/health/heat.
- Οι καλοκαιρινές καταιγίδες και η ζέστη μπορούν μερικές φορές να οδηγήσουν σε διακοπή ρεύματος.
 - Ενημερώστε τον πάροχο ρεύματος εάν χρησιμοποιείτε ιατρικό εξοπλισμό που βασίζεται στην ηλεκτρική ενέργεια. Μπορούν να σας ενημερώνουν για το κατά πόσο αναμένονται προβλήματα με το ρεύμα στην περιοχή σας. Ακόμα κι αν οι υπηρεσίες κοινής ωφέλειας περιλαμβάνονται στο ενοίκιό σας, εξακολουθείτε να πληροίτε τις προϋποθέσεις για αυτήν την υπηρεσία από τον πάροχο ρεύματος.
 - Να είστε έτοιμοι για τυχόν έκτακτη ανάγκη. Βεβαιωθείτε ότι έχετε εφεδρικές μπαταρίες ή φιάλες οξυγόνου, εάν χρειάζεται.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την προετοιμασία για διακοπή ρεύματος, επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/health και αναζητήστε τον όρο «[power outage](#)» (διακοπή ρεύματος).

Χρειάζομαι βοήθεια για άλλες τοπικές υπηρεσίες ή ζητήματα όπως τα οικονομικά, η στέγαση ή οι υπηρεσίες κοινής ωφέλειας. Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες ή πόρους;

- Για γενικές πληροφορίες σχετικά με τις παροχές και την υποστήριξη από την πλευρά της Πόλης της Νέας Υόρκης, συμπεριλαμβανομένης της οικονομικής υποστήριξης και της προστασίας των καταναλωτών, της στέγασης και των υπηρεσιών κοινής ωφέλειας, καθώς και της υγείας και της ασφάλειας, επισκεφθείτε τη σελίδα nyc.gov/agingcovid.
- Μπορείτε επίσης να βρείτε πληροφορίες σχετικά με τοπικούς πόρους στη γειτονιά σας, όπως κλινικές πρωτοβάθμιας περίθαλψης, φαρμακεία, παντοπωλεία και αποθήκες τροφίμων, κοινοτικές οργανώσεις και δομές οικονομικής ή νομικής βοήθειας, μεταβαίνοντας στη σελίδα nyc.gov/health/covidresources.
- Για να υποβάλετε αίτηση για τις υπηρεσίες της Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού της Νέας Υόρκης (Human Resources Administration, HRA), συμπεριλαμβανομένου του SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program - Πρόγραμμα Συμπληρωματικής Διατροφικής Βοήθειας) και της υποστήριξης σε μετρητά, επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/accesshra, ή κατεβάστε την εφαρμογή για κινητά «[ACCESS HRA](#)» (Πρόσβαση HRA Mobile). Εάν δεν μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στον ιστότοπο ή την εφαρμογή για κινητά, καλέστε το **311**.

Για γενικές πληροφορίες σχετικά με τη νόσο COVID-19, επισκεφτείτε τις σελίδες nyc.gov/health/coronavirus ή cdc.gov/covid19.

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της Νέας Υόρκης ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις, καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

7.28.20