

Τι να κάνετε εάν έχετε COVID-19

ΜΑΘΕΤΕ ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.

Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου COVID-19;

- Υπάρχει ένα μεγάλο εύρος συμπτωμάτων, τα οποία κυμαίνονται από ήπια έως βαριά. Ορισμένα άτομα δεν έχουν καθόλου συμπτώματα.
- Στα πιο κοινά συμπτώματα περιλαμβάνονται ο πυρετός ή τα ρίγη, ο βήχας, η δύσπνοια ή η δυσκολία στην αναπνοή, η κούραση, ο πόνος στους μύες ή στο σώμα, ο πονοκέφαλος, η απώλεια της γεύσης ή της όσφρησης, ο πονόλαιμος, η ρινική συμφόρηση ή καταρροή, η ναυτία ή ο εμετός, και η διάρροια.



Ποιος διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο να αρρωστήσει σοβαρά από COVID-19;

- Μεταξύ των ενηλίκων, ο κίνδυνος για σοβαρή ασθένεια αυξάνεται με την ηλικία, και τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο.
- Άτομα οποιασδήποτε ηλικίας που έχουν άλλα προβλήματα υγείας, όπως:
 - Καρκίνος
 - Χρόνια νεφρική νόσος
 - ΧΑΠ (Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια)
 - Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα λόγω μεταμόσχευσης οργάνου
 - Παχυσαρκία
 - Σοβαρές καρδιακές παθήσεις
 - Δρεπανοκυτταρική νόσος
 - Διαβήτης τύπου 2
- Αν έχετε κάποια υποκείμενη ιατρική πάθηση, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο που διατρέχετε να αρρωστήσετε σοβαρά από COVID-19, ή εάν είστε από 65 ετών και άνω, μελετήστε το ενδεχόμενο να μείνετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο, για να προστατευτείτε.



Τι θα πρέπει να κάνω εάν εμφανίσω συμπτώματα της νόσου COVID-19;

- Μείνετε στο σπίτι!** Μη βγαίνετε από το σπίτι παρά μόνο για να κάνετε εξέταση για COVID-19 και για άλλη αναγκαία ιατρική φροντίδα ή για να καλύψετε βασικές ανάγκες, όπως η αγορά τροφίμων, εάν δεν μπορεί να τα αγοράσει κάποιος άλλος για λογαριασμό σας. Μην πηγαίνετε στη δουλειά, ακόμα και αν εργάζεστε σε νευραλγικούς τομείς.
- Συμβουλευτείτε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας!** Χρησιμοποιήστε το τηλέφωνο ή την τηλεϊατρική, όταν είναι εφικτό.
- Κάντε εξετάσεις!** Εάν ο πάροχός σας δεν παρέχει εξετάσεις, επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/covidtest ή **τηλεφωνήστε στο 311** για να βρείτε κάποιο κέντρο εξέτασης κοντά σας. Πολλά κέντρα προσφέρουν δωρεάν εξέταση.
- Τηλεφωνήστε στο 911 σε έκτακτη ανάγκη!** Εάν έχετε δυσκολία στην αναπνοή, πόνο ή πίεση στο στήθος, εάν νιώθετε σύγχυση ή δεν μπορείτε να μείνετε ξύπνιοι, εάν έχετε μελάνιασμα στα χείλια ή στο πρόσωπο, ή αντιμετωπίζετε οποιαδήποτε άλλη κατάσταση έκτακτης ανάγκης, πάτε στο νοσοκομείο ή **τηλεφωνήστε στο 911** αμέσως.
- Εάν πρέπει να βγείτε από το σπίτι σας:**
 - Αποφεύγετε τα μέρη με συνωστισμό.
 - Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τους άλλους.
 - Φοράτε κάλυμμα προσώπου.
 - Πλένετε τα χέρια σας πριν βγείτε έξω και χρησιμοποιείτε αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη (οινόπνευμα) όσο είστε εκτός σπιτιού.



Εάν έχετε COVID-19 ή συμπτώματα COVID-19 και ζείτε με άλλους:

- Δημιουργήστε σωματική απόσταση:
 - Μη δέχεστε επισκέπτες.
 - Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 6 ποδών (2 μέτρων) από τους άλλους. Μείνετε σε ξεχωριστό δωμάτιο, εάν είναι δυνατό.
 - Εάν μοιράζεστε το ίδιο κρεβάτι με κάποιον, κοιμηθείτε ο ένας με τα πόδια προς το κεφάλι του άλλου ή ο ένας στον καναπέ.
 - Κρατήστε τα άτομα που είναι άρρωστα χωρία από αυτά τους υπόλοιπους, ειδικά από όσους διατρέχουν κίνδυνο να αρρωστήσουν σοβαρά.
 - Σκεφτείτε το ενδεχόμενο να μείνετε σε κάποιο COVID-19 Hotel, δωρεάν. Επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/covid19hotel ή τηλεφωνήστε στο **844-692-4692**.
- Καλυφθείτε:
 - Φοράτε κάλυμμα προσώπου, ειδικά αν έχετε λιγότερο από 6 πόδια (2 μέτρα) απόσταση από τους άλλους.
 - Καλύπτετε τον βήχα ή το φτέρνισμά σας με ένα χαρτομάντιλο ή το εσωτερικό του αγκώνα 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.
 - Εάν δεν μπορείτε να πλύνετε τα χέρια σας, χρησιμοποιήστε αντισηπτικό χεριών με βάση την αλκοόλη (οινόπνευμα).
 - Καθαρίζετε συχνά τις επιφάνειες που αγγίζετε, όπως πόμολα, διακόπτες φωτισμού, βρύσες, τηλέφωνα, κλειδιά και τηλεχειριστήρια.
 - Πλένετε πετσέτες, σεντόνια και ρούχα στη μεγαλύτερη δυνατή θερμοκρασία με το συνηθισμένο απορρυπαντικό σας, και στεγνώνετε τα καλά.
 - Μην μοιράζεστε φαγητό ή σκεύη φαγητού και μαχαιροπίρουνα με άλλους και πλένετε τα σκεύη και τα μαχαιροπίρουνα μετά από κάθε χρήση.



Πότε μπορώ να βγω από το σπίτι μου αφού αρρωστήσω;

Εάν έχετε αρρωστήσει, μείνετε στο σπίτι μέχρι να ισχύουν τα παρακάτω:

- Έχουν περάσει τουλάχιστον 10 ημέρες από τότε που ξεκίνησαν τα συμπτώματά σας.
- Έχουν περάσει 24 ώρες από την τελευταία φορά που είχατε πυρετό χωρίς να έχετε πάρει αντιπυρετικό φάρμακο.
- Η γενική ασθένειά σας έχει βελτιωθεί.

Εάν διαγνωστήκατε θετικοί για COVID-19, κατόπιν εξέτασης για τον ιό μέσω διαγνωστικού δείγματος επιχρίσματος ή σάλιου, αλλά δεν είχατε ποτέ συμπτώματα, μείνετε στο σπίτι για 10 ημέρες από την ημερομηνία που κάνατε την εξέταση.



ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ;

Εάν δεν έχετε κάποιον γιατρό αλλά χρειάζεστε έναν, **τηλεφωνήστε στο 844-692-4692**. Η Πόλη της Νέας Υόρκης παρέχει φροντίδα, ανεξάρτητα από τη μεταναστευτική κατάσταση ή την ικανότητα πληρωμής.

Για περισσότερες πληροφορίες για τη νόσο COVID-19, **τηλεφωνήστε στο 311** ή **επισκεφτείτε τη σελίδα nyc.gov/coronavirus**.