



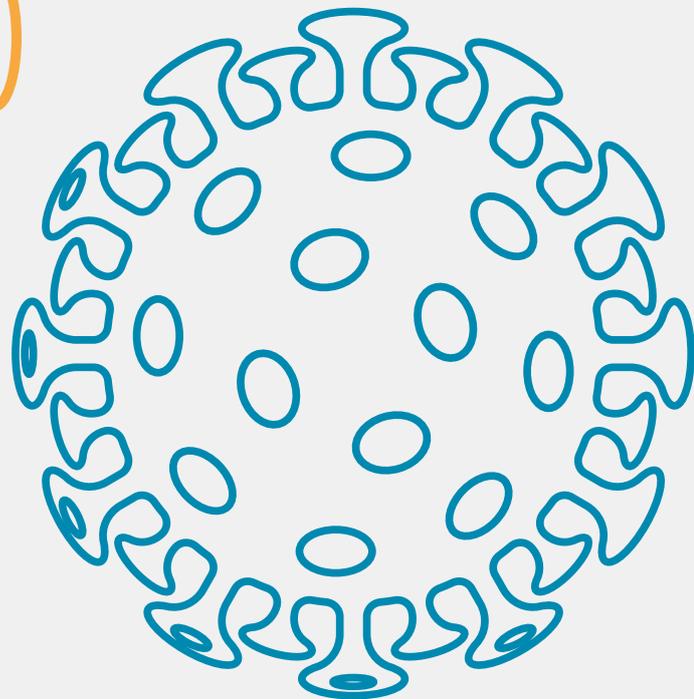
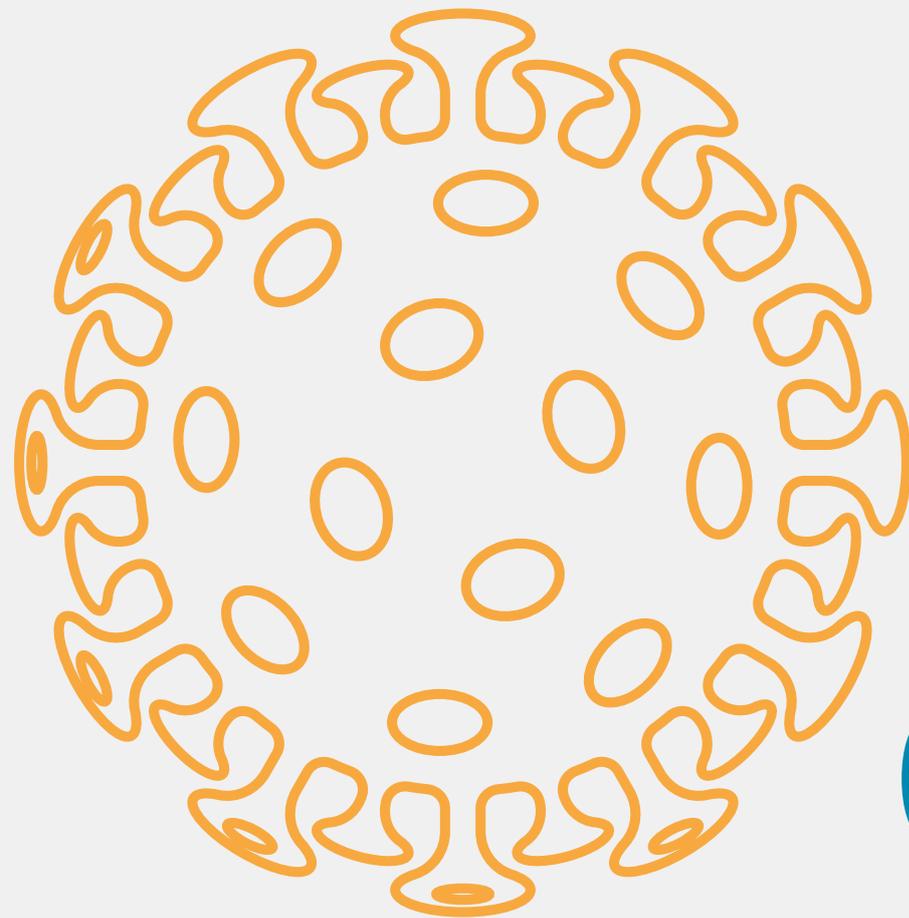
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Κορωνοϊός SARS-CoV-2

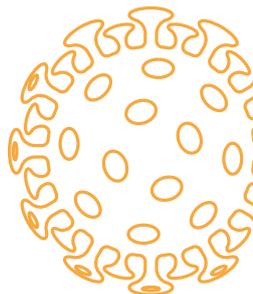
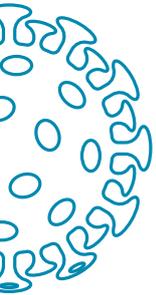
Πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές



**Zusammen
gegen Corona**

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 προστατευτεί η υγεία σας και η υγεία των συνανθρώπων σας.
- Να εμπιστεύεστε μόνο **πληροφορίες από πηγές** που είναι ακριβείς και αξιόπιστες.
- Στη Γερμανία μπορείτε να βρείτε ενημερωμένες και αξιόπιστες πληροφορίες μεταξύ άλλων από το Ινστιτούτο Ρόμπερτ-Κοχ (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.



Πως μπορώ να προστατεύσω τον εαυτό μου καλύτερα;

Απόσταση + υγιεινή + καθημερινή ζωή με μάσκα: με αυτούς τους βασικούς κανόνες (ΑΗΑ) μπορείτε να προστατευτείτε απλά και αποτελεσματικά. Οι κανόνες αυτοί συμπληρώνονται με ένα Α («App») και ένα L («Αερισμός»).

Το Α είναι για την Corona-Warn-App (εφαρμογή για ιχνηλάτηση κρουσμάτων κορωνοϊού). Με αυτήν μπορούν να ενημερώνονται οι άνθρωποι ανώνυμα και γρήγορα, για το εάν είχαν βρεθεί κοντά σε ένα μολυσμένο άτομο. Το L για αερισμό σημαίνει ότι εσείς θα πρέπει να προσέχετε επίσης για έναν τακτικό αερισμό των εσωτερικών χώρων.

Επίσης να ενημερώσετε την οικογένειά σας, τις φίλες, τους φίλους και τους γνωστούς σας σχετικά με αυτές τις δυνατότητες προστασίας. Μόνον εάν παραμένουμε προσεκτικοί, μπορούμε να προστατέψουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους από μία μόλυνση.



Κανόνες υγιεινής για προστασία όταν βήχετε ή φτερνίζετε

- 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.



Πλύσιμο χεριών

- Να πλένετε τακτικά τα χέρια σας με σαπούνι. Κυρίως, όταν έρχεστε στο σπίτι, μετά από το φύσημα της μύτης, το φτέρνισμα ή τον βήχα, πριν από το μαγείρεμα, πριν από το φαγητό, μετά από την επίσκεψη στην τουαλέτα και πριν και μετά από την επαφή με αρρώστους. Εάν είναι δυνατόν, να πλένετε τα χέρια σας επίσης πριν φορέσετε και βγάλετε τη μάσκα.
- Να κρατάτε τα χέρια σας κατά το πλύσιμο κάτω από τρεχούμενο νερό. Μετά να σαπουνίσετε καλά παντού τα χέρια σας. Να τρίψετε το σαπούνι σε όλα τα σημεία του χεριού και να διαθέσετε γι' αυτό χρόνο από 20 μέχρι 30 δευτερόλεπτα. Μετά να ξεβγάλετε τα χέρια σας. Να σκουπίσετε τα χέρια σας προσεκτικά.



Κρατάμε αποστάσεις και φοράμε προστασία στόματος και μύτης

- Παρακαλώ να ενημερωθείτε για τους επίκαιρους περιορισμούς των επαφών στο αντίστοιχο ομόσπονδο κρατίδιό σας.
- Αποφεύγετε τις στενές επαφές, όπως τις χειραψίες, τα φιλιά 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.
- Κρατάτε απόσταση τουλάχιστον 1,5 μέτρου, για να αποφύγετε την άμεση μετάδοση της μόλυνσης. Ακόμα και άτομα που έχουν μολυνθεί, αλλά δεν παρουσιάζουν συμπτώματα της νόσου, μπορούν να μολύνουν άλλους.
- Εν τω μεταξύ συνιστώνται χειρουργικές, FFP2-, FFP3- και KN95/N95-μάσκες επίσης στην καθημερινή ζωή και θα πρέπει να τις φοράτε σε πολλά μέρη υποχρεωτικά. Ιδιαίτερα σε περιστάσεις που δεν μπορούν να τηρούνται πάντοτε οι κανόνες απόστασης και συναντιούνται αρκετοί άνθρωποι για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι χειρουργικές μάσκες και οι μάσκες των προδιαγραφών FFP2 καθώς και KN95/N95 παρέχουν μία αυξημένη προστασία από μία μόλυνση, την οποία δεν μπορούν να προσφέρουν οι συνήθεις καθημερινές μάσκες. Παρακαλώ να προσέξετε τις λεπτομέρειες και τις εκάστοτε ισχύουσες ρυθμίσεις στον τόπο σας.

Αξιοσημείωτες πληροφορίες για τον κορωνοϊό SARS-CoV-2

Ο κορωνοϊός SARS-CoV-2 μπορεί να μεταδοθεί μέσω σταγονιδίων (π.χ. κατά το φτέρνισμα και τον βήχα), αλλά και μέσω αερολυμάτων. Τα αερολύματα είναι πάρα πολύ μικροί πυρήνες σταγονιδίων που μπορούν να απελευθερωθούν κυρίως κατά τη δυνατή ομιλία ή το τραγούδι. Αυτά μπορούν να παραμείνουν για αρκετό χρονικό διάστημα στον αέρα και να μεταδώσουν ιούς. Γι' αυτό οι εσωτερικοί χώροι θα πρέπει να αερίζονται τακτικά.

Επίσης παίζουν ρόλο οι μολύνσεις εξ επαφής. Οι ιοί μπορούν έμμεσα να μεταδοθούν μέσω των χεριών από μολυσμένες επιφάνειες στον βλεννογόνο του στόματος ή της μύτης ή τον επιπεφυκότα των ματιών. Γι' αυτό είναι σημαντικό να τηρούνται οι γενικοί κανόνες υγιεινής όπως τακτικό πλύσιμο των χεριών.

Η πορεία της ασθένειας μπορεί να διαφέρει, όσον αφορά τα ενοχλήματα και τη σοβαρότητά τους. Μπορούν να εμφανιστούν από ασυμπτωματικές μολύνσεις μέχρι και βαριές πνευμονίες.

Στα συχνότερα καταγεγραμμένα συμπτώματα συγκαταλέγονται ο βήχας, το συνάχι, ο πυρετός καθώς και η απώλεια όσφρησης και γεύσης. Αυτά δεν είναι απαραίτητο να εμφανιστούν συνδυασμένα. Άλλα πιθανά συμπτώματα είναι πονοκέφαλοι και πόνοι στα άκρα, καταβολή δυνάμεων και πονόλαιμος. Επίσης μπορούν να παρουσιαστούν κοιλόπονος, ναυτία και εμετός ως επακόλουθο μίας μόλυνσης με SARS-CoV-2.

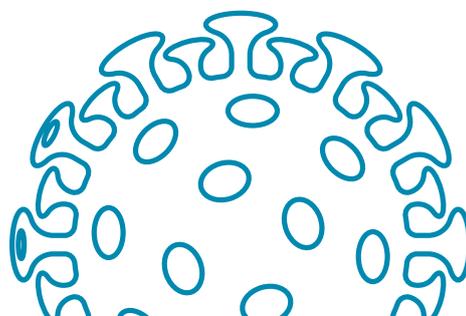
Ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι και οι άνθρωποι με υποκείμενες ασθένειες έχουν αυξημένο κίνδυνο μίας βαριάς πορείας της ασθένειας. Βαριές πορείες της ασθένειας μπορούν όμως να παρουσιαστούν επίσης και σε νεώτερα άτομα χωρίς υποκείμενες ασθένειες.

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. Το μέσο χρονικό διάστημα μεταξύ μόλυνσης και έναρξης των συμπτωμάτων ανέρχεται σε 5 – 6 ημέρες.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα μολυσμένα άτομα μπορούν να μολύνουν άλλους ήδη μερικές ημέρες πριν εμφανίσουν συμπτώματα της ασθένειας! Πολλές μεταδόσεις της νόσου γίνονται ήδη εντός μίας έως δύο ημερών πριν παρουσιάσει το μολυσμένο άτομο συμπτώματα της ασθένειας.

Εάν αρρώστησε κάποιος από το περιβάλλον σας, αυτό δεν σημαίνει ότι το άτομο αυτό φταίει για την ασθένειά του.

Σε ορισμένους τομείς – παραδείγματος χάρη στο νηπιαγωγείο, στο θεραπευτήριο χρόνιων παθήσεων, στην εργασία – δεν μπορούν πάντοτε να αποφευχθούν όλες οι περιστάσεις μίας πιθανής μετάδοσης του ιού.



Έχω ασθενήσει από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2;

Αν παρατηρήσετε ότι εμφανίζετε συμπτώματα της ασθένειας ή αν έχετε έρθει σε επαφή με κάποιο άτομο που επιβεβαιωμένα έχει τον κορωνοϊό SARS-CoV-2, να αποφύγετε μη αναγκαίες επαφές με άλλους ανθρώπους (ιδιαίτερα με ομάδες υψηλού κινδύνου) και να μείνετε στο σπίτι.

Εάν έχετε συμπτώματα να τηλεφωνήσετε στον οικογενειακό γιατρό σας ή σε μία άλλη θεράπουσα ή έναν άλλο θεράποντα γιατρό. Εσείς μπορείτε επίσης να τηλεφωνήσετε στην ιατρική υπηρεσία ετοιμότητας, σε μία τοπική Hotline για τον κορωνοϊό ή στα επείγοντα περιστατικά για τον πυρετό. Αυτές οι υπηρεσίες επικοινωνίας θα σας ενημερώσουν για τις περαιτέρω ενέργειες.

Η ιατρική υπηρεσία ετοιμότητας είναι διαθέσιμη ακόμη και τη νύχτα, τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες σε όλη τη Γερμανία στο τηλέφωνο 116 117.

Σε περιπτώσεις επειγόντων περιστατικών να τηλεφωνήσετε στο 112.

Ενημερώστε την ή τον γιατρό σας, εάν πάσχετε π.χ. από υποκείμενες ασθένειες όπως υψηλή πίεση, διαβήτη, καρδιαγγειακή νόσο, βαριά κατάθλιψη, διπολική διαταραχή, άνοια ή χρόνια αναπνευστική νόσο. Αυτό ισχύει επίσης, εάν έχετε κάποια άλλη ασθένεια και παίρνετε κάποιου είδους θεραπεία που αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

Παρακαλούμε να μην μεταβαίνετε στο ιατρείο του γιατρού σας χωρίς να έχετε κλείσει προηγουμένως ραντεβού. Με αυτό τον τρόπο προστατεύετε τους άλλους και εμποδίζετε μία περαιτέρω εξάπλωση του κορωνοϊού!

Εάν είχατε επαφή με ένα μολυσμένο άτομο, αλλά δεν έχετε συμπτώματα, να ενημερώσετε την αρμόδια υγειονομική υπηρεσία (Gesundheitsamt). Αυτό ισχύει επίσης, εάν χρησιμοποιείτε την Corona-Warn-App (εφαρμογή για ιχνηλάτηση κρουσμάτων κορωνοϊού) και λάβετε ένα αντίστοιχο προειδοποιητικό μήνυμα.

Η υγειονομική υπηρεσία σας ενημερώνει για τις περαιτέρω ενέργειες.

Μπορείτε να βρείτε την τοπική υγειονομική υπηρεσία στην οποία υπάγεστε εδώ:

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Ποιες δυνατότητες τεστ υπάρχουν;

Όταν υπάρχει υποψία για μία οξεία μόλυνση ή π.χ. μετά από επαφή με ένα αποδεδειγμένο κρούσμα COVID-19 γίνεται εξέταση για τον ιό με εργαστηριακό τεστ.

Πιο αξιόπιστη είναι η απόδειξη ύπαρξης του γενετικού υλικού του ιού με ένα **PCR-τεστ**, το οποίο γίνεται σε ένα εργαστήριο. Γι' αυτό λαμβάνει ειδικευμένο προσωπικό σε ιατρεία ή κέντρα διεξαγωγής τεστ (π.χ. μετά από προηγούμενο θετικό τεστ ταχείας ανίχνευσης) ένα δείγμα από την περιοχή της μύτης ή του φάρυγγα. Το αποτέλεσμα που λαμβάνετε ως γραπτή ή ψηφιακή βεβαίωση βγαίνει συνήθως μετά από 1 – 2 ημέρες.

Μία θετική απόδειξη ύπαρξης του ιού δηλώνεται επίσης στην αρμόδια Υγειονομική Υπηρεσία, ώστε αυτή να μπορέσει να λάβει τα απαραίτητα μέτρα προστασίας από τις λοιμώξεις.

Ένα άλλο τεστ είναι το **τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου**, το οποίο πρέπει να γίνεται από εξειδικευμένο, ιατρικό προσωπικό. Η απλούστερη αξιολόγηση αυτού του τεστ μπορεί να γίνει επίσης εκτός ενός εργαστηρίου. Για το αποτέλεσμα λαμβάνετε μία γραπτή ή ψηφιακή βεβαίωση που ισχύει 24 ώρες.

Με ένα **κατ' οίκον τεστ αυτοδιάγνωσης αντιγόνου** μπορείτε να εξετάσετε τον εαυτό σας. Αυτά μπορούν να αγοραστούν σε φαρμακεία, καταστήματα καλλυντικών και φαρμάκων ή στο λιανικό εμπόριο. Το αποτέλεσμα του τεστ ισχύει 24 ώρες.

Σημαντικό: Ένα θετικό κατ' οίκον τεστ αντιγόνου αποτελεί μία πρώτη υποψία για μία μόλυνση και απαιτεί μία άμεση επιβεβαίωση από ένα PCR-τεστ.

Στην περίπτωση θετικού τεστ αντιγόνου εσείς θα πρέπει να λάβετε ως δεδομένο ότι είστε άκρως μεταδοτικοί για άλλους ανθρώπους. Ένα αρνητικό αποτέλεσμα του τεστ αντιθέτως δεν αποκλείει μία μόλυνση από τον κορωνοϊό, γι' αυτό πρέπει να εξακολουθούν να τηρούνται οπωσδήποτε τα προστατευτικά μέτρα (κανόνες ΑΗΑ+L+A).

Ποια εμβόλια υπάρχουν;

Στη Γερμανία έχουν λάβει άδεια ήδη αρκετά εμβόλια για τον εμβολιασμό κατά της COVID-19. Με την πάροδο του χρόνου υπάρχει μεγαλύτερη διαθέσιμη ποσότητα εμβολίων. Για όσο καιρό δεν υπάρχει επαρκής διαθέσιμη ποσότητα εμβολίων, για να εμβολιαστούν όλοι οι άνθρωποι που το επιθυμούν, υπάρχει μία σειρά στην προσφορά εμβολίων (προτεραιότητα):

Πρώτα εμβολιάζονται οι άνθρωποι που έχουν έναν ιδιαίτερα υψηλό κίνδυνο για μία βαριά και θανατηφόρα πορεία της ασθένειας ή έναν ιδιαίτερα υψηλό επαγγελματικό κίνδυνο να μολυνθούν οι ίδιοι ή να μολύνουν άτομα χρίζοντα προστασίας.

Σταδιακά θα καταστεί δυνατή σε όλους τους ανθρώπους μία ισότιμη πρόσβαση στον προστατευτικό εμβολιασμό κατά του κορωνοϊού. Μία υποχρέωση εμβολιασμού κατά της COVID-19 δεν υπάρχει στη Γερμανία.

Όλες τις επίκαιρες πληροφορίες για τον προστατευτικό εμβολιασμό κατά του κορωνοϊού και ποιες ρυθμίσεις ισχύουν για εμβολιασμένους και αναρρώσαντες θα βρείτε στο

www.corona-schutzimpfung.de

και στους δωρεάν αριθμούς τηλεφώνου για όλη τη Γερμανία **116 117** (στα γερμανικά) ή **0800 0000837** (στις γλώσσες αγγλικά, τουρκικά, ρωσικά και αραβικά)

καθώς και στη νοηματική γλώσσα στο

www.zusammengengencorona.de.

Ποιο ρόλο παίζουν οι μεταλλάξεις του κορωνοϊού;

Εν τω μεταξύ υπάρχουν νέες παραλλαγές του κορωνοϊού, οι οποίες βρέθηκαν μεταξύ άλλων για πρώτη φορά στη Μεγάλη Βρετανία, τη Νότια Αφρική, τη Βραζιλία ή την Ινδία. Γι' αυτές τις παραλλαγές υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν μία υψηλότερη μεταδοτικότητα. Αυτές είναι λοιπόν πιο μεταδοτικές από τον μέχρι τώρα ιό SARS-CoV-2.

Τα μέχρι τώρα ληφθέντα προστατευτικά μέτρα και οι συνιστώμενοι κανόνες συμπεριφοράς (μεταξύ άλλων AHA+L+A) προστατεύουν επίσης από μολύνσεις από τις νέες μεταλλάξεις και θα πρέπει γι' αυτό να τηρούνται με συνέπεια.

Είναι απαραίτητη μία προστασία στόματος και μύτης;

Εάν ένας μολυσμένος άνθρωπος από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2 φοράει μία προστασία στόματος και μύτης, ένα μέρος των σταγονιδίων που δημιουργούνται π.χ. κατά τον βήχα ή το φτέρνισμα συγκρατείται. Τα σταγονίδια δεν μπορούν γι' αυτό να εξαπλωθούν τόσο πολύ, όπως όταν δεν υπάρχει προστασία. Ιδιαίτερα σε περιστάσεις, στις οποίες δεν μπορούν να τηρούνται πάντοτε οι κανόνες της απόστασης, είναι γι' αυτόν τον λόγο σκόπιμη μία προστασία στόματος και μύτης.

Αναπνευστικές προστατευτικές μάσκες με την προδιαγραφή FFP2 ή FFP3 («filtering face piece») προστατεύουν το ίδιο το άτομο που τις φοράει από μία μόλυνση με παθογόνα μικρόβια. Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μάσκες χωρίς βαλβίδα εκπνοής, επειδή μία βαλβίδα εκπνοής μειώνει την ξένη προστασία.

Εν τω μεταξύ συνιστώνται χειρουργικές, FFP2-, FFP3- και KN95/N95-μάσκες επίσης στην καθημερινή ζωή και θα πρέπει να τις φοράτε σε πολλά μέρη υποχρεωτικά. Ιδιαίτερα σε περιστάσεις που δεν μπορούν να τηρούνται πάντοτε οι κανόνες απόστασης και συναντιούνται αρκετοί άνθρωποι για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι χειρουργικές μάσκες και οι μάσκες των προδιαγραφών FFP2 καθώς και KN95/N95 παρέχουν μία αυξημένη προστασία από μία μόλυνση, την οποία δεν μπορούν να προσφέρουν οι συνήθεις καθημερινές μάσκες. Παρακαλώ να προσέξετε τις λεπτομέρειες και τις εκάστοτε ισχύουσες ρυθμίσεις στον τόπο σας.*

Σημαντικό: Η μάσκα πρέπει να είναι καλά και στεγανά εφαρμοσμένη πάνω από το στόμα και τη μύτη και να αλλάζεται, όταν έχει υγρανθεί. Διότι οι μάσκες που έχουν υγρανθεί δεν αποτελούν εμπόδιο για τους ιούς.

Σε κάθε περίπτωση ισχύει, ακόμη και εάν εσείς φοράτε προστασία στόματος και μύτης: Να κρατάτε κατά το δυνατόν την ελάχιστη απόσταση του 1,5 μέτρου προς τους άλλους, να προσέχετε για μία καλή υγιεινή των χεριών και για σωστό βήχα και φτέρνισμα και στους εσωτερικούς χώρους για τακτικό αερισμό.

* Η Warn-App (εφαρμογή για ιχνηλάτηση κρουσμάτων) NINA προσφέρει, εκτός από σημαντικά προειδοποιητικά μηνύματα επίσης πληροφορίες για την πανδημία του κορωνοϊού. Για καταγεγραμμένους τόπους και, εφόσον έχει ενεργοποιηθεί, για τον επίκαιρο τόπο που βρίσκεστε, μπορείτε να ενημερώνεστε εδώ και για επίκαιρες τοπικά ισχύουσες ρυθμίσεις. Περαιτέρω πληροφορίες για την Warn-App NINA θα βρείτε εδώ: www.bbk.bund.de/DE/NINA/Warn-App_NINA_node.html

Είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείτε αντισηπτικά για τα χέρια;

Το τακτικό και διεξοδικό πλύσιμο των χεριών αρκεί κατά κανόνα. Εάν δεν είναι δυνατόν να πλύνετε τα χέρια σας, μπορεί να είναι σκόπιμη μία απολύμανση των χεριών.

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ απομόνωσης και καραντίνας και τι σκοπό έχουν αυτές;

Η απομόνωση είναι ένα μέτρο που διατάσσεται από δημόσιες υπηρεσίες για ασθενείς με μία επιβεβαιωμένη μόλυνση από SARS-CoV-2. Αυτή μπορεί να γίνει ανάλογα με τη σοβαρότητα της ασθένειας τόσο στο σπίτι όσο και στο νοσοκομείο.

Η καραντίνα είναι μία χρονικά περιορισμένη απομόνωση ατόμων, για τα οποία υπάρχει υψηλός κίνδυνος να έχουν μολυνθεί από τον κορωνοϊό SARS-CoV-2 και έτσι να συντείνουν σε μία εξάπλωση του ιού. Στην περίπτωση αυτή πρόκειται κατά το πλείστον για άτομα που είχαν επαφή με ασθενείς ή για άτομα που επιστρέφουν από περιοχές υψηλού κινδύνου.**

Στόχος μίας απομόνωσης ή καραντίνας είναι να εμποδιστεί η εξάπλωση ενός παθογόνου μικροβίου με τη μείωση των επαφών με άλλα άτομα.

Πόσο διάστημα διαρκεί η απομόνωση ή η καραντίνα;

Την απόφαση, εάν ένα άτομο μπορεί να βγει από την κατ' οίκον καραντίνα ή την κατ' οίκον απομόνωση, την λαμβάνει η αρμόδια υγειονομική υπηρεσία σε συνεννόηση με τον παρέχοντα την ιατρική περίθαλψη.

Σε άτομα, τα οποία βρίσκονται λόγω μίας ασθένειας COVID-19 σε κατ' οίκον απομόνωση, η απομόνωση παύει το νωρίτερο 14 ημέρες μετά την έναρξη της ασθένειας. Αυτή τελειώνει, αφού

πρώτα υπάρχει ένα αρνητικό αποτέλεσμα ενός τεστ ταχείας ανίχνευσης ή ενός μοριακού PCR-τεστ και δεν υπάρχουν συμπτώματα μίας ασθένειας COVID-19 ή έχει επέλθει μία σαφής βελτίωση.

Για την κατ' οίκον καραντίνα το Ινστιτούτο Ρόμπερτ-Κοχ (RKI) συνιστά τη διάρκεια 14 ημερών. Ο υπολογισμός γίνεται από την ημέρα της τελευταίας πραγματοποιηθείσας επαφής με ένα μολυσματικό άτομο.

Πριν αρθεί η καραντίνα μετά από 14 ημέρες, είναι απαραίτητο ένα αρνητικό αποτέλεσμα ενός τεστ ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου ή μοριακού PCR-τεστ.

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

Κατά τη διάρκεια της κατ' οίκον καραντίνας εσείς πρέπει να τηρείτε τις εντολές της υγειονομικής υπηρεσίας. Σε αυτές συγκαταλέγεται ότι εσείς δεν επιτρέπεται να φεύγετε από το σπίτι σας και να δέχεστε επισκέψεις. Εκτός αυτού πρέπει να παρακολουθείτε την κατάσταση της υγείας σας.

Να αποφεύγετε τη στενή επαφή με άλλα άτομα που μένουν μαζί σας στο σπίτι και να χρησιμοποιείτε τους χώρους κατά το δυνατόν σε ξεχωριστούς χρόνους.

Εάν δεν μπορεί να αποφευχθεί η παραμονή στον ίδιο χώρο, να τηρείτε μία απόσταση τουλάχιστον 1,5 μέτρου και να φοράτε μία ιατρική προστασία στόματος και μύτης.

Ακόμη και εάν δεν έχει διαταχθεί καραντίνα για τα άτομα του νοικοκυριού σας, συνιστάται αυτοί να μπουν κατά το δυνατόν σε μία εθελοντική καραντίνα.

Ενημερώστε επίσης άτομα, με τα οποία είχατε στενή επαφή, εκτός του νοικοκυριού σας. Αυτοί θα πρέπει επίσης να περιορίσουν κατά το δυνατόν τις επαφές τους και να προσέξουν για πιθανά συμπτώματα ασθένειας.

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 εξώπορτα.

Αερίζετε το διαμέρισμα ή το σπίτι σας τακτικά.

Μην μοιράζετε 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.

** Πώς θα πρέπει να συμπεριφερθείτε, όταν μπαίνετε στη Γερμανία, θα βρείτε εδώ:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Από την 1^η Μαρτίου 2021 οι φορείς εκμετάλλευσης των δικτύων κινητής τηλεφωνίας της Γερμανίας στέλνουν εκτός αυτού επίκαιρες πληροφορίες της ομοσπονδιακής κυβέρνησης για τον κορωνοϊό με σύντομα μηνύματα στα άτομα που εισέρχονται στη χώρα.

Τι θα πρέπει να κάνω, εάν κατά τη διάρκεια της κατ' οίκον καραντίνας ή κατ' οίκον απομόνωσης εμφανιστούν ενοχλήματα;

Ενημερώστε παρακαλώ αμέσως την υγειονομική υπηρεσία, εάν εσείς εμφανίσετε κατά τη διάρκεια της κατ' οίκον καραντίνας ένα γενικό αίσθημα ασθένειας ή συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα, αναπνευστικά ενοχλήματα.

Εάν εσείς αναρρώνετε από μία ήδη επιβεβαιωμένη, ελαφρά ασθένεια COVID-19 σε κατ' οίκον απομόνωση, θα πρέπει να αναζητήσετε αμέσως τηλεφωνικά ιατρική συμβουλή, εάν τα ενοχλήματά σας αυξηθούν.

Εάν εσείς χρειάζεστε ιατρική βοήθεια λόγω μίας άλλης ή ήδη υπάρχουσας ασθένειας, να απευθυνθείτε τηλεφωνικά στον οικογενειακό γιατρό σας, σε ένα άλλο ιατρείο ή στην ιατρική υπηρεσία ετοιμότητας στον αριθμό τηλεφώνου 116 117. Στο τηλεφώνημα να ενημερώσετε οπωσδήποτε για την κατ' οίκον καραντίνα σας.

Σε επείγουσες περιπτώσεις, παραδείγματος χάρη σε οξεία δύσπνοια, να τηλεφωνήσετε στον αριθμό επειγόντων περιστατικών 112.

Υπάρχουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις μίας ασθένειας COVID-19;

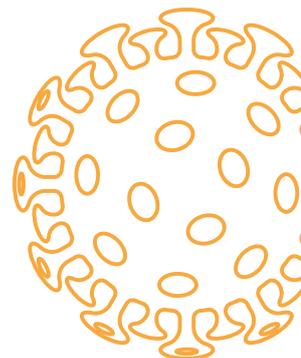
Στην COVID-19 μπορεί να υπάρχουν ακόμη εβδομάδες ή και μήνες μετά από την οξεία ασθένεια συμπτώματα ή να επανεμφανιστούν.

Σε αυτά συγκαταλέγονται μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στα όργανα μετά από μία θεραπεία σε μονάδα εντατικής θεραπείας. Μακροπρόθεσμες επιπτώσεις μίας ασθένειας COVID-19 μπορεί όμως να εμφανιστούν ανεξάρτητα από τη σοβαρότητα της ασθένειας.

Αυτές μπορεί να εμφανιστούν επίσης σε ασθενείς που νόσησαν μόνο ελαφρά και δεν έπρεπε να νοσηλευτούν στο νοσοκομείο.

Μπορεί να υπάρχουν συμπτώματα όπως ένα γενικό αίσθημα ασθένειας, ατονία, διαταραχές της μνήμης ή μία διαρκής εξάντληση των παθόντων. Επίσης αναφέρονται ασυνήθιστα συμπτώματα όπως ξαφνικός εμετός και ισχυρή ζαλάδα. Πολλοί από τους παθόντες μπορούν να αντιμετωπίσουν την καθημερινότητα μόνο με προσπάθεια ή δεν είναι καθόλου σε θέση να το κάνουν.

Οι ακριβείς αιτίες των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων μίας μόλυνσης προς το παρόν ακόμη ερευνώνται. Εάν σε σας εξακολουθούν να υπάρχουν ενοχλήματα συνεπεία μίας μόλυνσης ή επανεμφανιστούν, ενημερώστε την οικογενειακή ή τον οικογενειακό γιατρό σας για τα συμπτώματά σας.



Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;



Με την Corona-Warn-App (εφαρμογή για ιχνηλάτηση κρουσμάτων κορωνοϊού) μπορείτε ανώνυμα και γρήγορα να ενημερώνεστε, εάν βρεθήκατε κοντά σε ένα μολυσμένο άτομο.

Την εφαρμογή μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν στο [App Store](#) και στο [Google Play](#).

Η υγειονομική υπηρεσία του τόπου κατοικίας σας προσφέρει ενημέρωση και υποστήριξη. Μπορείτε να βρείτε το τηλέφωνο της αρμόδιας για σας υγειονομικής υπηρεσίας εδώ www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας (BMG) ενημερώνει κεντρικά για τον κορωνοϊό στην ιστοσελίδα: www.zusammengegencorona.de και για τον προστατευτικό εμβολιασμό κατά του κορωνοϊού στην ιστοσελίδα: www.corona-schutzimpfung.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 Ρόμπερτ-Κοχ (RKI) παρέχει πληροφορίες για τον κορωνοϊό στην ιστοσελίδα του:

www.rki.de

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

Το Ινστιτούτο Πάουλ-Έρλιχ (PEI) ενημερώνει μεταξύ άλλων για τα εμβόλια COVID-19 στην ιστοσελίδα του: www.pei.de/coronavirus

Επίκαιρες πληροφορίες σε αρκετές γλώσσες θα βρείτε επίσης στο: www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus και www.eu-gleichbehandlungsstelle.de/corona-virus

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

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

Impressum (Στοιχεία έκδοσης)

Herausgeber (Εκδότης)

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

 bmg.bund

 bmg_bund

 BMGesundheit

 bundesgesundheitsministerium

Εθνο-Ιατρικό Κέντρο αναγν. σωματείο (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Ημερομηνία 11.05.2021

Layout (Διαρρύθμιση) eindruck.net, 30175 Hannover

Γραφικές τέχνες Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin
Πικτογραφίες 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

Παραγγελία μέσω του τηλεφώνου νοηματικής γλώσσας:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Παραγγελία Online www.bundesregierung.de/publikationen

Άλλες δημοσιεύσεις της Ομοσπονδιακής Κυβέρνησης για τηλεφόρτωση και παραγγελία θα βρείτε επίσης εδώ:
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.

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.