



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Κυβερνήτης
KARYN E. POLITO
Αντικυβερνήτης

**Πληροφορίες και Οδηγίες για
Άτομα σε Απομόνωση λόγω του
κορονοϊού (COVID-19)**

MARYLOU SUDDERS
Γραμματέας

MONICA BHAREL, MD,
MPH
Επίτροπος

Τηλ: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Απαιτείστε να απομονωθείτε (να απομακρυνθείτε) από άλλα άτομα επειδή διαγνωστήκατε ως επιβεβαιωμένη περίπτωση λοίμωξης με τον 2019 Νέο Κορονοϊό (COVID-19) ή επειδή είχατε έκθεση υψηλού κινδύνου στο κορονοϊό (COVID-19) και παρουσιάζετε συμπτώματα τώρα.

Ο κορονοϊός (COVID-19) προκαλείται από έναν ιό. Μεταδίδεται μέσω αναπνευστικών εκκρίσεων (οι βλέννες και τα σταγονίδια από βήχα και φτάρνισμα από ένα μολυσμένο άτομο μπορούν να προκαλέσουν σοβαρή ασθένεια όπως πνευμονία (πνευμονική λοίμωξη) και σε ορισμένες περιπτώσεις, θάνατο.

Πρέπει να παραμείνετε σε απομόνωση έως ότου μια αρχή δημόσιας υγείας (Το Τμήμα Δημόσιας Υγείας της Μασαχουσέτης ή το τοπικό σας Γραφείο Υγείας) σας πληροφορήσουν ότι μπορείτε να βγείτε από το σπίτι σας. Θα παραμείνει σε επικοινωνία μαζί σας μια αρχή δημόσιας υγείας καθημερινά και θα διεξάγει άλλη αξιολόγηση 14 ημέρες μετά την ημερομηνία επιβεβαίωσης της μόλυνσής σας. Μια αρχή δημόσιας υγείας θα επιβεβαιώσει ότι μπορείτε να βγείτε από το σπίτι σας αφότου καθιερωθεί το γεγονός ότι ο κίνδυνος μόλυνσης άλλων ατόμων θεωρείται χαμηλός.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου απομόνωσης, δεν μπορείτε να έχετε επισκέπτες στο μέρος όπου είστε απομονωμένοι. Εάν χρειάζεται να ζείτε με άλλο άτομο, αυτό το άτομο θα υπόκεινται σε καραντίνα. Εάν κάποιο άτομο στο σπίτι σας είναι μικρό παιδί, έγκυος, ανοσοκατασταλμένο, ή έχει χρόνια καρδιακή, ηπατική, πνευμονική ή νεφρολογική πάθηση, ή εάν είναι άνω των 65 ετών, το άτομο αυτό ενέχει ιδιαίτερο κίνδυνο εάν έρθει σε επαφή μαζί σας κατά τη διάρκεια της απομόνωσης. Εάν κάποιο άτομο με το οποίο ήρθατε σε επαφή ανήκει σε αυτές τις κατηγορίες, παρακαλούμε να το συζητήσετε με το τοπικό σας γραφείο υγείας ή με το Τμήμα δημόσιας υγείας της Μασαχουσέτης, ώστε να ληφθούν μέτρα για την προστασία αυτών των ατόμων.

Το τοπικό σας Γραφείο Υγείας και το Τμήμα Δημόσιας Υγείας της Μασαχουσέτης θα συνεργαστούν μαζί σας για να προσδιορίσουν κάθε άτομο, συμπεριλαμβανομένων και των οικογενειακών μελών σας, που θεωρούνται ότι εκτέθηκαν στον κορονοϊό και θα θέσουν τις απαραίτητες συστάσεις καραντίνας.

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με το τι *πρέπει να κάνετε* και τι *δεν πρέπει να κάνετε* ενώ βρίσκεστε σε απομόνωση. Εάν έχετε ερωτήσεις αφότου το διαβάσετε, μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο τοπικό σας Γραφείο Υγείας, ή στο Τμήμα Δημόσιας Υγείας της Μασαχουσέτης, που είναι διαθέσιμα 24 ώρες το 24ωρο στον αριθμό 617-983-6800.

Πρέπει να ακολουθείτε τις παρακάτω οδηγίες, ενώ βρίσκεστε σε απομόνωση:

1. Μην φύγετε από το σπίτι σας παρά μόνον για επείγουσα ιατρική φροντίδα. Εάν είναι απαραίτητο να φύγετε από το σπίτι σας για επείγουσα ιατρική φροντίδα, να φοράτε μάσκα, όπως μια χειρουργική μάσκα, εάν είναι διαθέσιμη. Εάν δεν είναι διαθέσιμη, προσπαθήστε να διατηρήσετε απόσταση από έξι πόδια (δύο μέτρα) από άλλα άτομα και, όταν αυτό δεν είναι εφικτό, να περιορίσετε το χρόνο που παραμένετε πλησίον άλλων ατόμων στα πέντε λεπτά ή λιγότερο. Τηλεφωνήστε στον πάροχο ιατρικής φροντίδας προτού πάτε και πείτε του/της ότι έχετε μολυνθεί από τον κορονοϊό (COVID-19). Για να προστατεύσετε άλλα άτομα, πρέπει να χρησιμοποιείτε ένα ιδιωτικό αυτοκίνητο ή να καλέσετε ένα ασθενοφόρο για να ταξιδέψετε στον πάροχο ιατρικής φροντίδας σας. **Μην χρησιμοποιείτε δημόσια συγκοινωνία, ούτε να μπειτε σε αυτοκίνητο με άλλα άτομα (π.χ., Uber ή Lyft), ή ταξί, υπό οποιεσδήποτε συνθήκες.**
2. Να φοράτε μάσκα, όπως μια χειρουργική μάσκα, εάν είναι διαθέσιμη, εάν πρέπει να έρθετε σε επαφή με άλλο άτομο. Εάν δεν είναι διαθέσιμη, προσπαθήστε να διατηρήσετε απόσταση από έξι πόδια (δύο μέτρα) από άλλα άτομα και, όταν αυτό δεν είναι εφικτό, να περιορίσετε το χρόνο που παραμένετε πλησίον άλλων ατόμων στα πέντε λεπτά ή λιγότερο.
3. Δεν πρέπει να έχετε επισκέπτες στο σπίτι σας.
4. Εάν είναι δυνατόν, δεν πρέπει να μένουν άλλα άτομα στο σπίτι σας ενώ βρίσκεστε εκεί σε απομόνωση.
5. Μην μοιράζεστε κρεβατοκάμαρα ή μπάνιο με κανένα άλλο άτομο.
6. Μην μοιράζεστε πετσέτες ή σεντόνια/κουβέρτες με άλλα άτομα.
7. Να πλένετε τα άπλυτα ρούχα σας ξεχωριστά από τα άπλυτα ρούχα άλλων ατόμων.
8. Να μην χρησιμοποιείτε τα ίδια μαχαιροπήρουνα και ποτήρια με άλλα άτομα. Να πλένετε τα μαχαιροπήρουνα κανονικά σε πλυντήριο πιάτων ή στο χέρι με ζεστό νερό και σαπούνι.
9. Να καλύπτετε το στόμα και τη μύτη σας όταν βήχετε ή φταρνίζετε και να πετάτε τα χαρτομάντηλα σε ένα δοχείο απορριμμάτων με σακούλα. Κατόπιν, πρέπει να πλύνετε τα χέρια σας.
10. Να πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό επί 20 δευτερόλεπτα τουλάχιστον. Εάν δεν είναι διαθέσιμα σαπούνι και νερό, χρησιμοποιήστε ένα αντισηπτικό χεριών με οινόπνευμα που περιέχει τουλάχιστον 60% οινόπνευμα.

Κάθε άτομο με το οποίο έρχεστε σε επαφή στο σπίτι σας πρέπει:

1. Να παραμείνουν σε επιφυλακή σχετικά με την υγεία τους και να προσέξουν εάν:
 - a. Έχουν πυρετό (θερμοκρασία άνω των 100,3 βαθμών). Πρέπει να βάζουν θερμόμετρο πρωί και βράδυ.
 - b. Έχουν άλλα συμπτώματα όπως βήχα, λαχάνιασμα, ρίγη, δύσκαμπτους ή επώδυνους μυς, πονοκέφαλο, ή διάρροια.
2. Να πλένουν τα χέρια τους συχνά με σαπούνι και νερό επί 20 δευτερόλεπτα τουλάχιστον. Εάν δεν είναι διαθέσιμα σαπούνι και νερό, πρέπει να χρησιμοποιήσουν ένα αντισηπτικό χεριών με οινόπνευμα που περιέχει τουλάχιστον 60% οινόπνευμα.
3. Να φοράνε μάσκα, όπως μια χειρουργική μάσκα, εάν είναι διαθέσιμη, όταν έρχονται σε επαφή μαζί σας εάν δεν μπορείτε εσείς να φοράτε μάσκα. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμη μάσκα, προσπαθήστε να διατηρήσετε απόσταση από έξι πόδια (δύο μέτρα) από άλλα άτομα και, όταν αυτό δεν είναι εφικτό, να περιορίσετε το χρόνο που παραμένετε πλησίον άλλων ατόμων στα πέντε λεπτά ή λιγότερο. Θα πρέπει να προσέξουν και να αγγίζουν

μόνο τα μέρη της μάσκας που πάνε πίσω από τα αυτιά ή πίσω από το κεφάλι. Μην αγγίζετε το μπροστινό μέρος της μάσκας. Πρέπει να πλύνουν τα χέρια τους αμέσως με σαπούνι και νερό αφότου βγάλουν τη μάσκα.

4. Να φοράνε γάντια μιας χρήσης εάν χρειάζεται να έρθουν σε άμεση επαφή με τα υγρά του σώματός σας (σάλιο/φτύσιμο, βλέννες, ούρα, κόπρανα, έμετο) ή εάν πρέπει να πλύνουν τα άπλυτα ρούχα σας. Να βγάζουν τα γάντια προσεκτικά χωρίς να αγγίζουν το εξωτερικό μέρος γαντιών, να πετάνε τα γάντια και να πλύνουν τα χέρια τους με σαπούνι και νερό ή να τα τρίψουν με αντισηπτικό χεριών που περιέχει οινόπνευμα.

Εάν κάποιο άτομο στο σπίτι σας παρουσιάσει οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, πρέπει να επικοινωνήσετε με το τοπικό τμήμα υγείας ή με το Τμήμα Δημόσιας Υγείας της Μασαχουσέτης στους παρακάτω αριθμούς.

Εάν χρειάζονται ιατρική φροντίδα, πρέπει να τηλεφωνήσουν στον πάροχο ιατρικής φροντίδας τους προτού πάνε και να τους πουν ότι ίσως να έχουν εκτεθεί στον κορονοϊό (COVID-19).

Άλλες συμβουλές για να αποτρέψετε τη διάδοση των μικροβίων σας:

1. Τα γάντια, τα χαρτομάντηλα, οι μάσκες και άλλα απορρίμματα από εσάς πρέπει να τεθούν σε σακούλα, να δεθεί η σακούλα σφιχτά και να πεταχτεί μέσα στα υπόλοιπα οικιακά απορρίμματα.
2. Το πλύσιμο των ρούχων σας μπορεί να γίνει σε κανονικό πλυντήριο ρούχων με ζεστό νερό και απορρυπαντικό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χλωρίνη αν και δεν είναι απαραίτητο. Μην τινάζετε τα άπλυτα ρούχα και αποφύγετε την επαφή των άπλυτων ρούχων με δέρμα ή ρούχα άλλου ατόμου.
3. Οι επιφάνειες που αγγίζετε στο σπίτι ή οι επιφάνειες που λερώνονται με τα υγρά του σώματός σας (σάλιο/φτύσιμο, βλέννες, ούρα, κόπρανα, έμετος) πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται με οικιακό απολυμαντικό σύμφωνα με τις οδηγίες στην ετικέτα. Να φοράτε γάντια όταν κάνετε καθάρισμα.
4. Το μπάνιο σας πρέπει να καθαρίζεται κάθε μέρα χρησιμοποιώντας ένα οικιακό απολυμαντικό σύμφωνα με τις οδηγίες στην ετικέτα. Να φοράτε γάντια όταν κάνετε καθάρισμα.

Για πόσο καιρό πρέπει να ακολουθήσετε αυτές τις οδηγίες;

Θα πρέπει να παραμείνετε σε απομόνωση για 14 ημέρες από την ημερομηνία της τελευταίας έκθεσης στον ιό. Μια αρχή δημόσιας υγείας (MDPH ή το τοπικό σας γραφείο υγείας) θα είναι σε επικοινωνία μαζί σας και θα σας ενημερώσει ως προς το πότε μπορείτε να σταματήσετε την απομόνωσή σας.

Έχετε ερωτήσεις;

Παρακαλούμε να τηλεφωνήσετε στον πάροχο ιατρικής φροντίδας σας, στο τοπικό σας γραφείο

υγείας ή στο Τμήμα Δημόσιας Υγείας της Μασαχουσέτης για οποιεσδήποτε ερωτήσεις έχετε.

1. Ο πάροχος ιατρικής φροντίδας σας

Όνομα: _____

Τηλέφωνο: _____ Ή

2. Το τοπικό σας γραφείο υγείας (Κωμόπολη/Πόλη)

Κωμόπολη ή Πόλη:

Ατομο για επικοινωνία: _____

Τηλέφωνο: _____ Ή

3. Το Τμήμα Δημόσιας Υγείας της Μασαχουσέτης

Εφημερεύων Επιδημιολόγος

Τηλέφωνο: (617) 983-6800 (7 ημέρες την εβδομάδα/24 ώρες το 24ωρο)

Σας ευχαριστούμε για την δραστήρια συνεργασία σας με την οποία διατηρείτε τον εαυτό σας, την οικογένειά σας και την περιφέρειά σας υγιή και ασφαλής.

Ημερομηνία κατά την οποία παρασχέθηκε στον/στην

ασθενή: _____

Παρασχέθηκε από (όνομα): _____

Κάθε άλλη συγκεκριμένη οδηγία δύνανται να γραφτεί εδώ ή να επισυναφθεί σε συμπληρωματικά φύλλα (θα πρέπει να σημειωθεί εδώ εάν επισυνάπτονται συμπληρωματικά φύλλα):