



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 Καραντίνα λόγω του κορονοϊού (COVID-19)

MARYLOU SUDDERS
Γραμματέας

MONICA BHAREL, MD, MPH

Επίτροπος
Τηλ: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Απαιτείστε να μείνετε σε καραντίνα (να απομακρυνθείτε) από άλλα άτομα επειδή έχετε εκτεθεί στον 2019 Νέο Κορονοϊό (COVID-19). Εάν έχετε μολυνθεί από τον κορονοϊό (COVID-19), μπορείτε να τον μεταδώσετε σε άλλα άτομα πλησίον σας και να τους αρρωστήσετε.

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.

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε και τι δεν πρέπει να κάνετε ενώ βρίσκεστε σε καραντίνα. Εάν έχετε ερωτήσεις αόφτου 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.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου καραντίνας σας, δεν πρέπει να έχετε επισκέπτες στο σπίτι σας. Τα άλλα άτομα που ζουν στο σπίτι σας μπορούν να συνεχίσουν τις συνηθισμένες τους δραστηριότητες εφόσον δεν έρχονται σε επαφή μαζί σας, όπως περιγράφεται παρακάτω, και δεν είναι επίσης σε καραντίνα. Εάν έχετε θετικό τεστ για τον κορονοϊό (COVID-19) και έρθει κάποιο άτομο σε επαφή μαζί σας, το άτομο αυτό πρέπει επίσης να τεθεί σε καραντίνα.

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

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. Τηλεφωνήστε στον πάροχο ιατρικής φροντίδας προτού πάτε και πείτε του/της ότι είστε σε καραντίνα λόγω έκθεσης στον 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 μείνετε 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 άλλα άτομα. 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. Στο σημείο που είναι εφικτό, πρέπει να παραμείνετε έξι πόδια (δύο μέτρα) μακριά από άλλα άτομα στο σπίτι σας. Εάν είναι ιδιαίτερα απαραίτητο, πρέπει να έχετε ένα άτομο που σας βοηθάει και να μην έρχεστε σε επαφή με άλλα άτομα στο σπίτι σας. Να φοράτε μάσκα, όπως μια χειρουργική μάσκα, εάν είναι διαθέσιμη, όταν είστε στο ίδιο δωμάτιο με αυτό το 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.
5. Εάν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε ξεχωριστή κρεβατοκάμαρα και μπάνιο. Να μην μοιράζεστε πετσέτες ή σεντόνια/κουβέρτες με άλλα άτομα στο σπίτι σας. Να πλένετε τα άπλυτα ρούχα σας ξεχωριστά από τα άπλυτα ρούχα άλλων ατόμων στο σπίτι σας.
6. 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.
7. 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.
8. 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 (συμπεριλαμβανομένου και κάθε ατόμου στο σπίτι σας) πρέπει:

1. Να πλύνουν τα χέρια τους 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.
2. Να φοράνε μάσκα, εάν είναι διαθέσιμη, όταν έρχονται σε στενή επαφή με εσάς εάν δεν μπορείτε εσείς να φοράτε μάσκα. 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. 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. 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.

Κάθε άτομο με το οποίο έρχεστε σε επαφή (συμπεριλαμβανομένου και κάθε ατόμου στο σπίτι σας) πρέπει να παραμείνουν σε επιφυλακή σχετικά με την υγεία τους και να προσέξουν εάν:

- Έχουν πυρετό (θερμοκρασία άνω των 100,3 βαθμών). Πρέπει να βάζουν θερμομέτρο πρωί και βράδυ.
- Έχουν άλλα συμπτώματα όπως βήχα, λαχάνιασμα, ρίγη, δύσκαμπτους ή επώδυνους μυς, πονοκέφαλο, ή διάρροια.

Εάν οποιοδήποτε άτομο με το οποίο έρχεστε σε επαφή έχει οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα, επικοινωνήστε με το τοπικό σας γραφείο δημόσιας υγείας ή το Γραφείο Δημόσιας Υγείας της Μασαχουσέτης στους παρακάτω αριθμούς τηλεφώνων.

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

Εάν **δεν** έχουν κανένα από τα συμπτώματα που περιγράφονται ανωτέρω, δεν είναι απαραίτητο να παραμείνουν στο σπίτι και μπορούν αντί αυτού να συνεχίσουν τις συνηθισμένες δραστηριότητές τους.

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 άπλυτων 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 καθαρίσμα.
4. Το μπάνιο σας πρέπει να καθαρίζεται κάθε μέρα χρησιμοποιώντας ένα οικιακό απολυμαντικό σύμφωνα με τις οδηγίες στην ετικέτα. Να φοράτε γάντια όταν κάνετε καθαρίσμα.

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:

Άτομο 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 στο άτομο σε καραντίνα: _____

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):

--