

Πώς να παραμείνετε καλά αυτό το χειμώνα

Με τον ιό COVID-19 να κυκλοφορεί έντονα στην κοινότητα, είναι σημαντικότερο από ποτέ να γνωρίζουμε όλοι μας πώς να προλάβουμε και να προετοιμαστούμε για τη μόλυνση με COVID-19.

Φοράτε μάσκα

- Να φοράτε μάσκα όταν βρίσκεστε σε κλειστό χώρο με άλλα άτομα ή όποτε δεν μπορείτε να κρατήσετε ασφαλή απόσταση από τους άλλους.
- Βεβαιωθείτε ότι η μάσκα καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας.
- Προτιμάται η χειρουργική μάσκα ή μάσκα P2/N95.

Εμβολιαστείτε

- Ο εμβολιασμός είναι η καλύτερη προστασία σας κατά της σοβαρής νόσου από COVID-19.
- Άτομα ηλικίας 16-29 ετών θα πρέπει να έχουν κάνει 3 δόσεις του εμβολίου COVID-19.
- Άτομα ηλικίας 30-49 ετών δικαιούνται 4 δόσεις του εμβολίου COVID-19.
- Τα άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών παροτρύνονται να κάνουν 4 δόσεις του εμβολίου COVID-19.

Δεν είστε βέβαιοι πού να κάνετε την εξέταση?

Τα κέντρα εξετάσεων για COVID-19 παρέχουν δωρεάν PCR ή ταχείς διαγνωστικούς ελέγχους αντιγόνων (rapid antigen tests = RAT) για άτομα με συμπτώματα. Για πληροφορίες που αφορούν τα κέντρα εξετάσεων και για να αναφέρετε το αποτέλεσμα της εξέτασης RAT στο διαδίκτυο, σκανάρετε τον κωδικό QR ή τηλεφωνήστε στο: 1800 675 398.



Κάντε την εξέταση

- Η έγκαιρη εξέταση είναι σημαντική για να σταματήσει την εξάπλωση και παρέχει πρόσβαση σε θεραπεία.
- Οι ταχείς διαγνωστικοί έλεγχοι αντιγόνων είναι το κύριο εργαλείο ελέγχου για τους περισσότερους κατοίκους της Βικτώριας.
- Προγραμματίστε πού μπορείτε να κάνετε είτε το PCR είτε τον ταχύ διαγνωστικό έλεγχο αντιγόνων αν παρουσιάσετε συμπτώματα.
- Αν είστε θετικοί, πρέπει να αναφέρετε το αποτέλεσμα του ταχέος διαγνωστικού ελέγχου αντιγόνων και να απομονωθείτε για 7 ημέρες.

Κάντε θεραπεία έγκαιρα

- Διατίθεται θεραπεία για COVID-19 για:
 1. άτομα ηλικίας 70 ετών και άνω
 2. άτομα ηλικίας 50 ετών και άνω με ορισμένες παθήσεις.
 3. Αβορίγινες και Νησιώτες των Στενών Τόρες ηλικίας 30 ετών και άνω.
 4. Άτομα ηλικίας 18 ετών και άνω με σοβαρή ανοσοκαταστολή.
- Η θεραπεία πρέπει να ξεκινήσει το συντομότερο δυνατό αφού βρεθείτε θετικοί στον ιό COVID-19.
- Μην περιμένετε μέχρι να αρρωστήσετε βαριά.
- Η θεραπεία μπορεί να παρασχεθεί από οικογενειακό γιατρό γι' αυτό καλέστε τον γιατρό σας αμέσως μόλις βγείτε θετικοί.
- Μπορείτε επίσης να μιλήσετε με τον γιατρό σας πριν αδιαθετήσετε για να γνωρίζετε πώς να έχετε πρόσβαση σε θεραπεία ενώ είστε σε απομόνωση.

Δεν έχετε τακτικό οικογενειακό γιατρό?

Υπάρχουν αρκετές πνευμονολογικές κλινικές σε ιατρεία οικογενειακών γιατρών στα δυτικά προάστια που παρέχουν δωρεάν αξιολόγηση και θεραπεία σε άτομα με αναπνευστικά συμπτώματα. Σκανάρετε τον κωδικό QR για να βρείτε μια κλινική στην περιοχή σας.



Πώς να κάνετε ταχύ διαγνωστικό έλεγχο αντιγόνων από τη μύτη



Διαβάστε παρακάτω μερικά βασικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε

Υπάρχουν πολλά είδη ρινικού ταχέος διαγνωστικού ελέγχου αντιγόνων (Rapid Antigen Tests - RAT). Ελέγχετε πάντα τις συγκεκριμένες οδηγίες στο κιτ RAT.



Πλύνετε τα χέρια σας.



Ανοίξτε τη συσκευασία.



Περιστρέψτε τη μπατονέτα και στα δύο ρουθούνια.



Βάλτε τη μπατονέτα στο σωληνάκι με το διάλυμα.
Περιστρέψτε για 10 δευτερόλεπτα.
Αφαιρέστε τη μπατονέτα.



Βάλτε το καπάκι στο σωληνάκι.



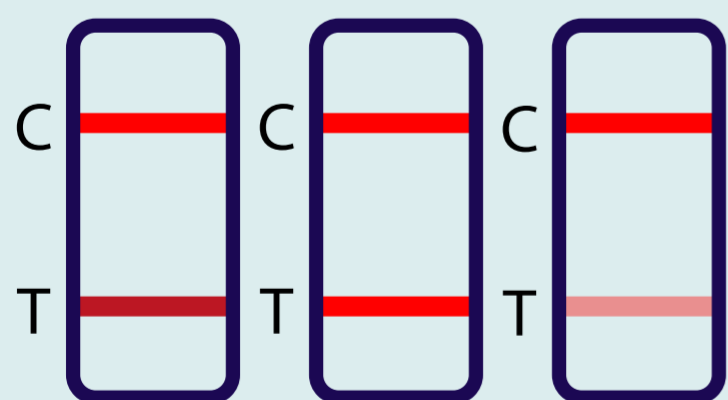
Βάλτε σταγόνες για έλεγχο στη
συσκευή δοκιμής.



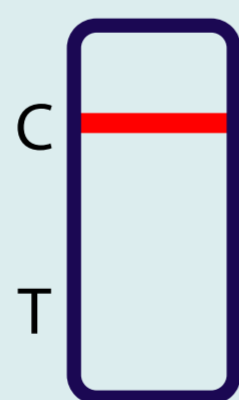
Περιμένετε 15 έως 20 λεπτά.



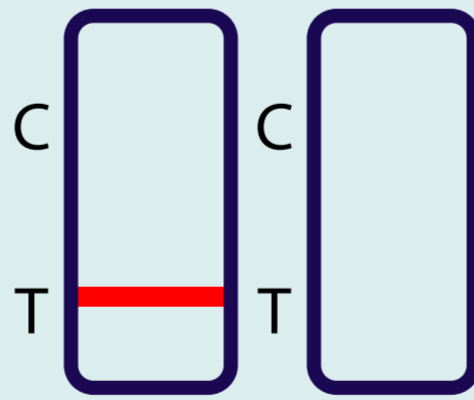
Ελέγξτε το αποτέλεσμα σας.



Θετικό
για COVID-19



Αρνητικό
για COVID-19



Άκυρο*

*αν το αποτέλεσμα σας είναι άκυρο, κάντε άλλη εξέταση. Αν κι αυτή η εξέταση είναι άκυρη, πηγαίνετε σε κέντρο εξέτασης για έλεγχο PCR.

Αναφέρετε το αποτέλεσμα σας αν είναι θετικό.

Αναφέρετε το αποτέλεσμα σας RAT στο διαδίκτυο, σκανάροντας τον κωδικό QR ή τηλεφωνήστε στο: 1800 675 398.

