

Παραμένει να είναι ασφαλές να λαμβάνετε υπηρεσίες στο σπίτι σας.



Για εμάς στην Access Health and Community (AccessHC) η συντήρηση της καλής υγείας σας σ'αυτήν την κρίσιμη περίοδο είναι ο κύριος στόχος μας. Ένας καλός τρόπος με τον οποίο μπορούμε να σας προστατεύσουμε από την ασθένεια του Coronavirus (COVID-19) (ιού του Κοροναϊού) είναι να σας παρέχουμε υπηρεσίες στο σπίτι σας. Μένοντας στο σπίτι, περιορίζεται η εξάπλωση και μετάδοση του κοροναϊού και μειώνετε τον αριθμό των ατόμων με τους οποίους συναστρέφεστε πρόσωπο με πρόσωπο. Έτσι μειώνετε και τον κίνδυνο να εκτεθείτε στο COVID-19 (ιός του κοροναϊού).

- Τα μέλη του προσωπικού μας που επισκέπτονται το σπίτι σας λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα μέτρα για να διασφαλίσουν την ασφάλεια της υγείας σας κατά την ώρα της επίσκεψης. Τα μέτρα που λαμβάνουν είναι:

Πλένουν τα χέρια τους συχνά με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα

Κρατούν 1,5 μέτρο απόσταση όσο τον δυνατόν από τους οικείους

Ακολουθούν τις συμβουλές της Βικτωριανής κυβέρνησης σχετικά με το πότε να χρησιμοποιήσουν προστατευτικό εξοπλισμό.

- Τις περισσότερες φορές, το προσωπικό μας δεν χρειάζεται να φορά προστατευτικό εξοπλισμό όπως μάσκες, γάντια, άλλα καλύμματα ή προστατευτικά γυαλιά.
- Εάν δεν αισθανόσαστε καλά, ή υποψιάζεστε ότι έχετε COVID-19, ή εάν το προσωπικό μας πρέπει να προστατευθεί από αίμα και σωματικά υγρά, τότες είναι απαραίτητο να φορούν προστατευτικό εξοπλισμό.
- Εάν κάποιο μέλος του προσωπικού μας αδιαθετεί, δυστυχώς θα αναβληθεί το ραντεβού σας για την καλύτερη προστασία όλων.

Ήξερες ότι;

- Μπορείτε να μιλήσετε με το γιατρό σας ή άλλους επαγγελματίες υγείας μέσω τηλεφώνου ή χρησιμοποιώντας βιντεοκλήση. Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτές τις υπηρεσίες καλέστε το 9810 3000.
- Η AccessHC διαθέτει εκπαιδευτικά και κοινωνικά προγράμματα τα οποία μπορείτε να παρακολουθήσετε από το σπίτι σας μέσω της ιστοσελίδας accesshc.org.au/whats-on/ (παρέχονται στα Αγγλικά) ή καλέστε το 9819 5758 για περισσότερες πληροφορίες.

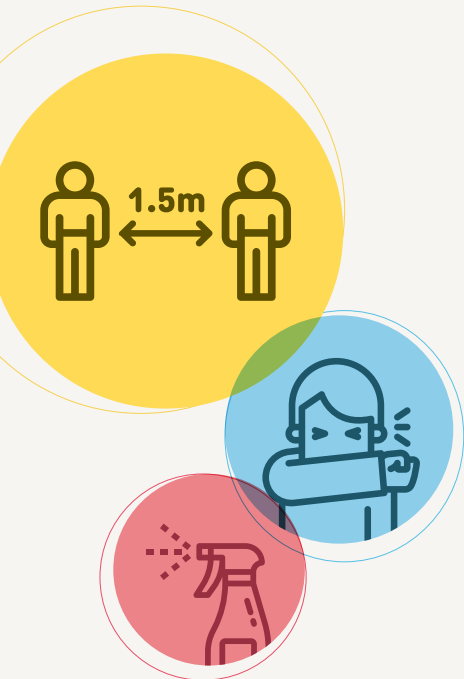
Για περισσότερες πληροφορίες:

- Εάν χρειάζεστε γενικές πληροφορίες σχετικά με τη νόσο του κοροναϊού, καλέστε το 1800 020 080.
- Εάν έχετε πυρετό, βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή, αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια και καλέστε το 1800 675 398.
- Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης καλέστε το 000.
- Εάν έχετε απορίες σχετικά με τη θεραπεία σας ή άλλες υπηρεσίες που προσφέρουμε στο AccessHC, καλέστε το 9810 3000 ή μιλήστε με το προσωπικό μας κατά την ώρα του ραντεβού σας στο σπίτι.

Προστατεύστε τον εαυτό σας

Ακολουθούν ορισμένοι απλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο σας απέναντη από το COVID-19 όπως:

- Καλύψτε το στόμα σας και τη μύτη σας με χαρτομάντηλο ή το μανίκι σας όταν φτερνίζετε ή βήχετε. Μην χρησιμοποιείτε τα χέρια σας να καλύψετε φτερνίσματα ή βήχα.
- Πετάξτε αμέσως τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα ή άλλα υλικά, όπως επιδέσμους κλπ στα κατάλληλα δοχεία και πλύνετε τα χέρια σας αμέσως.
- Τακτικό πλύσιμο των χεριών τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα με αλκοολούχο διάλυμα ή νερό και σαπούνι. Το πλύσιμο των χεριών με αλκοολούχο διάλυμα ή με νερό και σαπούνι, σκοτώνει τον ιό εάν βρίσκεται στα χέρια μας.
- Εάν δεν είναι διαθέσιμο σαπούνι, χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών το οποίο περιέχει τουλάχιστον 60% αλκοόλ.
- Σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής, προκειμένου να παραμείνουμε υγιείς πρέπει γενικά να καθαρίζουμε συχνά τις επιφάνειες που ακουμπάμε με απολυμαντικό.
- Για να μείνετε υγιείς εσείς και η οικογένειά σας, θα πρέπει να καθαρίζετε σχολαστικά ορισμένα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε καθημερινά.
- Αποφύγετε να αγγίζετε τη μύτη, το στόμα και τα μάτια σας. Τα χέρια αγγίζουν πολλές επιφάνειες που μπορεί να είναι μολυσμένες με τον ιό. Εάν αγγίξετε τα μάτια, το στόμα ή τη μύτη σας, μπορεί να μεταφέρετε τον ιό από την επιφάνεια στον εαυτό σας.
- Μείνετε στο σπίτι και μειώστε τις περιτές συναναστροφές, εκτός εάν χρειάζεστε ιατρική βοήθεια ή φροντίδα,
- Αποφύγετε τις μη απαραίτητες μετακινήσεις εκτός σπιτιού και τους μη απαραίτητους επισκέπτες εντός σπιτιού σας.
- Ρωτήστε το φαρμακοποιό εάν μπορεί να παραδώσει τα φάρμακά σας
- Επιλέξτε την επιλογή του delivery των απαραίτητων προϊόντων που προσφέρουν τα σουπερμάρκετ. Οι Coles, Woolworths και IGA παρέχουν όλες τις υπηρεσίες παράδοσης σε άτομα που διατρέχουν κίνδυνο COVID-19.
- Διατηρήστε αποστάσεις, τουλάχιστον 1.5 μέτρου, από εσάς και τους άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα από ανθρώπους που βήχουν, φτερνίζονται ή έχουν πυρετό.



Φροντίστε την υγεία σας

Είναι εξίσου σημαντικό για την προστασία του εαυτού σας απέναντι από τον ιό του κοροναϊού να διατηρείται καθαρό το σπίτι σας. Ο καθαρισμός και η συντήρηση των επιφανειών που ακουμπάμε συχνά, όπως πάγκους, πόμολα, εξαρτήματα στο μπάνιο και τηλέφωνα τουλάχιστον μια φορά την ημέρα μειώνει τη πιθανή εξάπλωση του ιού.

Σημαντικό είναι επίσης για την πνευματική υγεία σας και την κοινωνικότητα σας να διατηρείται επαφή με αγαπημένα πρόσωπα μέσω τηλεφώνου ή και βιντεοκλήση. Εάν χρειάζεστε επιπλέον υποστήριξη καλέστε το 9810 3000 ή επικοινωνήστε με το γιατρό σας.