



# ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour  
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

Ενημέρωση για το COVID-19 (ΚΟΡΩΝΟΙΟΣ)

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει κηρύξει επισήμως τον κόσμο σε κατάσταση πανδημίας λόγω του COVID-19 και, αν και η διάδοσή του στο Κεμπέκ είναι στην πραγματικότητα υπό έλεγχο, οι επόμενες εβδομάδες προβλέπονται να είναι κρίσιμες για την αντιμετώπιση της διάδοσης. Η κυβέρνησή μας λαμβάνει όλα τα απαραίτητα μέτρα για να ανταποκριθεί γρήγορα και αποτελεσματικά, τόσο επιστημονικά όσο και κοινωνικά.

Τι είναι το COVID-19;

Το COVID-19 είναι ένας ιός της οικογένειας των κοροναϊών που μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας, ειδικά στους ηλικιωμένους ή εκείνους που έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα ή πάσχουν από χρόνιες ασθένειες.

Ποια είναι τα συμπτώματα του COVID-19;

Τα συμπτώματά του είναι παρόμοια με εκείνα της εποχικής γρίπης ή του κοινού κρυολογήματος. Χαρακτηρίζεται από:

- ... έναν ξαφνικό και δυνατό πυρετό.
- ... βήχας.
- ... κόπωση.
- ... και δυσκολία στην αναπνοή.

**Τα συμπτώματα είναι τα ίδια για όλους;**

Μερικά άτομα μπορεί να είναι ασυμπτωματικά και συνέρχονται χωρίς να χρειαστούν οποιαδήποτε θεραπεία, ή μπορεί απλά να εμφανίσουν ελάχιστα συμπτώματα.

Άλλοι ασθενείς μπορεί να υποφέρουν από πόνους και μυαλγίες, ρινική καταρροή ή συνεχόμενη διάρροια.

Τα συμπτώματα μπορεί να είναι ήπια (παρόμοια με αυτά ενός κρυολογήματος) ή πιο σοβαρά (όπως αυτά που σχετίζονται με την πνευμονία και με αναπνευστικές και ρινικές δυσκολίες). Σε σοβαρές περιπτώσεις, η λοίμωξη μπορεί να προκαλέσει θάνατο.

### **Ποια όργανα επηρεάζονται περισσότερο;**

Συνήθως: η μύτη, ο λαιμός και οι πνεύμονες.

### **Πώς μεταδίδεται;**

Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί από:

- ... άμεση επαφή με τα εκπνεόμενα σταγονίδια ενός προσβεβλημένου ατόμου όταν αυτός ή αυτή βήχει ή φτερνίζεται.
- ... στενή και παρατεταμένη επαφή με μολυσμένο άτομο,
- ... έμμεση επαφή με τα χέρια, τα αντικείμενα ή τις επιφάνειες που καλύπτονται με τα σταγονίδια που εκδιώχθηκαν από το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια ενός προσβεβλημένου ατόμου.

### **Πόσο μπορεί να επιβιώσει το COVID-19;**

Γενικά, το COVID-19 δεν επιβιώνει για πολύ χρόνο πάνω σε αντικείμενα:

- ... περίπου 3 ώρες πάνω σε στεγνά αντικείμενα και επιφάνειες.
- ... 6 ημέρες πάνω σε υγρά αντικείμενα ή επιφάνειες.

### **Τι πρέπει να κάνω εάν έχω τα συμπτώματα;**

Οι κάτοικοι του Κεμπέκ που παρουσιάζουν συμπτώματα όπως πυρετό, βήχα ή δυσκολίες στην αναπνοή όταν επιστρέφουν από ένα ταξίδι εκτός του Καναδά, καλούνται να επικοινωνήσουν στο 1 877 644 4545.

Διαγνωστικές κλινικές έχουν δημιουργηθεί σε όλο το Κεμπέκ προκειμένου να εντοπιστούν γρήγορα τα άτομα που μπορεί να έχουν μολυνθεί. Ωστόσο, πρέπει να καλέσετε στο 1 877 644 4545 πριν παρουσιαστείτε αυτοπροσώπως σε μία από αυτές τις κλινικές.

- Κατά τη διάρκεια επικοινωνίας ή επίσκεψης στο νοσοκομείο, πρέπει να αναφέρετε εάν έχετε επισκεφθεί άλλη χώρα από τις αρχές του 2020 ή έχετε έρθει σε επαφή με άτομα που ταξίδεψαν ή μετανάστευσαν πρόσφατα.

### **Υπάρχει εμβόλιο ή θεραπεία για τον ιό;**

Προς το παρόν, δεν υπάρχει ούτε εμβόλιο ούτε θεραπεία, αλλά μπορούν να προσφερθούν υποστηρικτικές θεραπείες για την καταπράυνση και τον μετριασμό των συμπτωμάτων.

Τα περισσότερα προσβεβλημένα άτομα αναρρώνουν κανονικά.

Ο καλύτερος τρόπος για να προστατευτείτε από τον ιό είναι να ακολουθείτε τους παρακάτω κανόνες πρόληψης:

### **Πώς μπορώ να αποφύγω να μολυνθώ από αυτόν τον ιό;**

Αυτά είναι τα αποδεδειγμένα μέτρα υγιεινής που συνιστώνται για όλους:

- Πλύνετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι χρησιμοποιώντας χλιαρό νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

- Χρησιμοποιήστε ένα απολυμαντικό με βάση το αλκοόλ, εάν δεν έχετε σαπούνι και νερό.
- Τηρείτε τους κανόνες υγιεινής όταν βήχετε ή φτερνίζετε.
- Καλύψτε το στόμα και τη μύτη με το μπράτσο σας (εσωτερικό του αγκώνα) για να μειώσετε τη διάδοση των σταγονιδίων όταν βήχετε ή φτερνίζετε.
- Εάν χρησιμοποιείτε χαρτί, πετάξτε το εάν μπορείτε και στην συνέχεια πλύνετε τα χέρια σας.
- Αποφύγετε τις επισκέψεις σε άτομα που βρίσκονται εντός νοσοκομείων ή κατοικιών μακροχρόνιας περίθαλψης, εφόσον δεν έχουν περάσει 14 μέρες από την επιστροφή σας από το εξωτερικό, ή εάν είστε οι ίδιοι άρρωστοι.
- Αποφύγετε την άμεση φυσική επαφή, όπως οι χειραψίες και τα φιλιά, όταν χαιρετάτε οποιονδήποτε.

Η Περιφερειακή Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας του Μόντρεαλ επιβεβαίωσε ότι η πρόσβαση στην Κλινική Ελέγχου COVID-19 στο Hôtel-Dieu Hospital είναι ανοικτή σε όλους, ανεξάρτητα από το καθεστώς μετανάστευσης, έχουν/δεν έχουν κάλυψη RAMQ. Μην ξεχάσετε να καλέσετε το 1 877 644 4545 για να λάβετε τις σωστές οδηγίες.

Αυτή είναι η ιστοσελίδα της Περιφερειακής Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας του Μόντρεαλ που εμπεριέχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτόν τον ιό:

<https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/>

Χρήσιμοι σύνδεσμοι:

Γενική τηλεφωνική γραμμή COVID-19, Δευτέρα έως Παρασκευή, 8:00 π.μ. έως 6:00 μ.μ. :

1 877 644 4545

Τηλεφωνική γραμμή πληροφοριών της Κυβέρνησης του Καναδά σχετικά με το COVID 19: 1 833 784 4397

Ο ιστότοπος της ΠΟΥ: <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Η ιστοσελίδα της κυβέρνησης του Κεμπέκ: <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/az/coronavirus-2019/#c46333>

Τα πιο πρόσφατα μέτρα που έχουν ληφθεί για τον περιορισμό διάδοσης του COVID-19:

- 14-ήμερη εθελοντική απομόνωση στο σπίτι όλων των ατόμων που έχουν επιστρέψει από το εξωτερικό, από τις 12 Μαρτίου 2020.
- 14-ήμερη υποχρεωτική απομόνωση στο σπίτι για όλους τους υπαλλήλους του δημόσιου τομέα καθώς και όλο το προσωπικό, τόσο δημόσιο όσο και ιδιωτικό, που απασχολείται στην υγειονομική περίθαλψη, στην εκπαίδευση και στις υπηρεσίες φύλαξης παιδιών, που έχουν επιστρέψει από το εξωτερικό από τις 12 Μαρτίου 2020.
- Ακύρωση όλων των περιττών συγκεντρώσεων σε κλειστούς χώρους, για 30 ημέρες από τις 12 Μαρτίου 2020.

- Διακοπή όλων των υπηρεσιών ημερήσιας φροντίδας (CPE, επιδοτούμενες και μη επιδοτούμενες υπηρεσίες φύλαξης παιδιών, παιδική φροντίδα στο σπίτι και μη ρυθμιζόμενοι παιδικοί σταθμοί) και όλα τα εκπαιδευτικά ιδρύματα (πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια σχολεία, εμπορικές σχολές, ιδιωτικά σχολεία, CÉGEPs, κολέγια και πανεπιστήμια) από τις 16 Μαρτίου μέχρι και τις 27 Μαρτίου. Θα εφαρμοσθούν ειδικά μέτρα για τη διατήρηση των υπηρεσιών φύλαξης παιδιών ώστε να εξυπηρετηθούν οι γονείς που εργάζονται στο δίκτυο δημόσιας υγείας και σε άλλες βασικές υπηρεσίες.
- Τέλος, θα ενισχυθούν τα μέτρα πρόληψης και ελέγχου της υγειονομικής περίθαλψης για όλες τις περιπτώσεις πιθανής ή επιβεβαιωμένης μόλυνσης.

© Δημοσίευση της Alliance des communautaires culturelles pour l'égalité dans la santé et les sociaux services - ACCÉSSS.