



# 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 φτερνίζεστε.
- Καλύψτε το στόμα και τη μύτη με το μπράτσο σας (εσωτερικό του αγκώνα) για να μειώσετε τη διάδοση των σταγονιδίων όταν βήχετε ή φτερνίζεστε.
- 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 περιθαλψής, 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 για την εξέταση/ανίχνευση του COVID-19 είναι ανοικτή σε όλους, ανεξάρτητα από το καθεστώς μετανάστευσης, έχουν/δεν έχουν κάλυψη RAMQ. Οι κλινικές για έλεγχο με ή χωρίς ραντεβού είναι στην υπηρεσία σας. Σας παρακαλούμε να ενημερωθείτε από τις επίσημες ιστοσελίδες για περαιτέρω πληροφορίες ή καλέστε στο 1-877-644-4545.

Χρήσιμες πηγές:

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>

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

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

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