

## COVID -19: Μετά την αναχώρηση από το νοσοκομείο

### Τι να αναμένετε μετά τη διάγνωσή σας με COVID

- Τα περισσότερα άτομα με COVID-19 θα έχουν μια ήπια ασθένεια και θα αναρρώσουν σε μερικές ημέρες.
- Τα κοινά συμπτώματα περιλαμβάνουν ρινική καταρροή, βήχα, κόπωση και πυρετό. Αυτά τα συμπτώματα μπορούν να αντιμετωπιστούν με ξεκούραση και πολλά υγρά, παρόμοια με ένα κανονικό κρυολόγημα ή γρίπη.
- Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, παρακεταμόλη και ibuprofen μπορούν να ληφθούν για να βοηθήσουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων.
- Πιείτε άφθονο νερό και ξεκουραστείτε
- Θα πρέπει να αυτοαπομονωθείτε μέχρι το Υπουργείο Υγείας να σας πει ότι μπορείτε να φύγετε από το σπίτι σας.

### Τι πρέπει να κάνω τώρα;

1. Συνεχίστε να απομονώνεστε στο σπίτι σύμφωνα με τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας.
2. Πείτε σε όλους όσους διαμένουν στο σπίτι σας ότι έχετε βρεθεί θετικοί στον COVID-19. Πρέπει να κάνουν ένα τεστ COVID-19 και να επιστρέψουν στο σπίτι για να απομονωθούν αμέσως.
3. Τηλεφωνήστε στον τακτικό γιατρό σας (GP) και ενημερώστε τον ότι είστε θετικοί στον COVID-19 και έχετε μεταβεί στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών του Νοσοκομείου Austin ή σε θάλαμο.

## Φροντίζοντας τον εαυτό σας

### Η Υγεία σας

Εάν δεν έχετε άλλες ασθένειες, ο τακτικός γιατρός σας (GP) μπορεί να σας φροντίσει μέσω τηλεφωνικών ραντεβού.

- Πάρτε ανακουφιστικό για τον πόνο (πχ. Παρακεταμόλη ή ibuprofen) για πόνους και πυρετούς
- Πίνετε νερό τακτικά.
- Συνεχίστε να παίρνετε τα κανονικά σας φάρμακα. Εάν τα κανονικά φάρμακά σας τελειώσουν, καλέστε το τοπικό φαρμακείο σας και ζητήστε τους να σας παραδώσουν τα φάρμακα στο σπίτι.

### Πότε να δείτε γιατρό

Θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από γιατρό εάν:

- Έχετε νέα ή επιδεινούμενη δύσπνοια
- Έχετε πόνο στο στήθος ή σφίξιμο



Austin Health acknowledges the Traditional Custodians of the land and pays its respects to Elders past, present and emerging.

Austin Health celebrates, values and includes people of all backgrounds, genders, sexualities, cultures, bodies and abilities.



☎ 9496 6888

口译员 傳譯員 INTERPRETE TERCÜMAN ΔΙΕΡΜΗΝΕΑΣ  
THÔNG DỊCH VIÊN ПЕРЕВОДЧАК PREVODILAC مترجم فوري

- Βήχετε αίμα
- Δεν μπορείτε να φάτε για περισσότερο από 1 ημέρα
- Λιποθυμάτε

### **Για μη επείγουσα βοήθεια, μπορείτε να καλέσετε:**

- Τον γενικό γιατρό σας (GP)
- Υπηρεσίες στήριξης Austin Health για ασθενείς θετικούς στον COVID στο 1800 518 205 (πιέστε 5).
- Η τηλεφωνική γραμμή Βικτώριας για τον κορονοϊό είναι διαθέσιμη όλο το 24ωρο στο 1800 675 398 και πιέστε το 0 για πληροφορίες στη γλώσσα σας.
- Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης καλέστε στο 000 και ενημερώστε τον χειριστή ότι έχετε βρεθεί θετικός στον COVID19

### **Κοινωνική και οικονομική στήριξη**

Μπορείτε να καλέσετε την τηλεφωνική γραμμή Coronavirus στο 1800 675 398 για βοήθεια σχετικά με κανονισμό για:

- Φροντίδα εάν αισθάνεστε χειρότερα κατά τη διάρκεια της απομόνωσής σας
- Μεταφορά για ιατρική περίθαλψη ή επανάληψη εξετάσεων COVID
- Εναλλακτικό κατάλυμα εάν δεν μπορείτε να απομονωθείτε με ασφάλεια στο σπίτι
- Ένα δωρεάν πακέτο έκτακτης ανάγκης με βασικά τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης (όπως πάνες ή είδη προσωπικής φροντίδας) εάν το χρειάζεστε

Μπορεί να πληροίτε τις προϋποθέσεις για την Άδεια Πανδημίας Πληρωμή Καταστροφής \$1500, μια εφάπαξ πληρωμή για να βοηθήσει τους Βικτωριανούς εργαζόμενους που έχουν κληθεί να απομονωθούν. Επικοινωνήστε με Centrelink στο 131 202.

Δοκιμάστε μια υπηρεσία παράδοσης κατ' οίκον για είδη παντοπωλείου, όπως:

- Coles: [shop.coles.com.au](https://shop.coles.com.au)
- Woolworths: [woolworths.com.au](https://woolworths.com.au)
- IGA: [iga.com.au/shop-online](https://iga.com.au/shop-online)



## Υποστηρίξεις Ψυχικής Υγείας

- **Beyond Blue:** Μια αποκλειστική υπηρεσία εάν αισθάνεστε ανήσυχος, αγχομένος, νιώθετε κατάθλιψη ή χρειάζεστε βοήθεια. Καλέστε στο 1800 512 348 ή επισκεφθείτε [coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)
- **HeadtoHelp:** Μιλήστε με έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας και συνδεθείτε με υπηρεσίες υποστήριξης για εσάς καλώντας στο 1800 595 212. Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε [headtohelp.org.au](https://headtohelp.org.au)
- **Lifeline Australia:** Μια υπηρεσία υποστήριξης κρίσεων για να σας βοηθήσει όταν δυσκολεύεστε να ανταπεξέλθετε ή αισθάνεστε ανασφαλείς. Καλέστε τη Γραμμή Ζωής στο 13 11 14 ή επισκεφθείτε [lifeline.org.au](https://lifeline.org.au)
- **Headspace:** Μια υπηρεσία υποστήριξης και συμβουλών για Βικτωριανούς 12-25 ετών και την οικογένειά τους και τους φίλους τους. Καλέστε το Headspace στο 1800 650 890 ή επισκεφθείτε [headspace.org.au/](https://headspace.org.au/)

Ημερομηνία παραγωγής: October 2021  
Ημερομηνία για ανασκόπηση: October 2024

