

Γενικές πληροφορίες για τη νόσο COVID-19

Η νόσος COVID-19 συνήθως προκαλεί μόνο ήπια συμπτώματα, αλλά μερικά άτομα μπορεί να νοσήσουν βαριά. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους ηλικιωμένους ή τα άτομα που είναι ήδη άρρωστα. Επομένως, είναι ζωτικής σημασίας όλοι να βοηθήσουμε στην επιβράδυνση της εξάπλωσής της στον πληθυσμό. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί ακολουθώντας πάντα τους κανόνες και τους κανονισμούς που εκδίδονται τόσο σε τοπικό όσο και σε εθνικό επίπεδο.

Συνήθως χρειάζονται 4-5 ημέρες από τη στιγμή που θα μολυνθείτε μέχρι να εμφανίσετε συμπτώματα της νόσου COVID-19. Οι περισσότεροι άνθρωποι που μολύνονται εμφανίζουν συμπτώματα εντός 10 ημερών. Η μεγαλύτερη μεταδοτικότητα εκδηλώνεται 1-2 ημέρες πριν εμφανίσετε συμπτώματα και τις πρώτες ημέρες των συμπτωμάτων.

Η νόσος COVID-19 μπορεί να προκαλέσει από ήπια συμπτώματα έως σοβαρή νόσηση και, σε ορισμένες περιπτώσεις, θάνατο. Ορισμένα άτομα μπορεί να έχουν COVID-19 χωρίς να παρατηρήσουν κανένα σύμπτωμα.

Τα άτομα που νοσούν αρχικά εμφανίζουν συμπτώματα όπως πονόλαιμο, συμπτώματα που μοιάζουν με κρυολόγημα και ήπιο βήχα, καθώς και αδιαθεσία, πυρετό, πονοκέφαλο και μυϊκούς πόνους. Ορισμένα άτομα εμφανίζουν επίσης πόνο στο στομάχι ή διάρροια. Η μειωμένη αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης είναι χαρακτηριστική της ασθένειας, αν και δεν εκδηλώνεται σε όλους. Ορισμένα άτομα αναπτύσσουν πιο σοβαρά συμπτώματα όπως δυσκολία στην αναπνοή, πόνο στο στήθος και σύγχυση. Ίσως χρειαστούν εισαγωγή σε νοσοκομείο.

Τα εμβολιασμένα άτομα, εάν κολλήσουν COVID-19, μπορεί να εμφανίσουν ήπια συμπτώματα που μοιάζουν με κρυολόγημα.

Εάν έχετε συμπτώματα COVID-19 ή αναπνευστική νόσο, είναι σημαντικό να κάνετε τεστ. Αυτό ισχύει ακόμη και αν έχετε μόνο ήπια συμπτώματα. Μείνετε στο σπίτι όσο περιμένετε το αποτέλεσμα του τεστ.

Συμβουλές για την πρόληψη της λοίμωξης:

Όταν έχετε νέα συμπτώματα στις αναπνευστικές οδούς (πνεύμονες, λαιμός ή μύτη):

- Όσοι είναι άρρωστοι θα πρέπει να μείνουν στο σπίτι και να κάνουν τεστ. Αυτό ισχύει και για τα άτομα που έχουν εμβολιαστεί, καθώς και για τα άτομα που είχαν προηγουμένως νοσήσει από COVID-19. Συνιστάται να κάνουν τεστ και τα παιδιά. Οι γονείς/κηδεμόνες θα αποφασίζουν εάν ένα παιδί πρέπει να κάνει τεστ.
- Συνήθως, μπορείτε να κάνετε τεστ μόνοι σας με αυτοδιαγνωστικό τεστ (self test) στο σπίτι. Εάν το τεστ που κάνετε στο σπίτι είναι θετικό, πρέπει να κλείσετε ένα ραντεβού σε εξεταστικό κέντρο.
- Θα πρέπει να μείνετε στο σπίτι μέχρι να νιώσετε καλύτερα.

Βήχας και υγιεινή χεριών:

- Αποφύγετε τον βήχα και το φτέρνισμα προς το μέρος των άλλων. Χρησιμοποιήστε χαρτομάντιλο ή φτερνιστείτε/βήξτε στον εσωτερικό του αγκώνα σας. Έπειτα, πετάξτε το χαρτομάντιλο και πλύνετε τα χέρια σας ή χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών.

- Διατηρείτε τα χέρια σας καθαρά. Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα.

Εμβόλιο:

- Σε όσους παρέχεται η δυνατότητα να κάνουν το εμβόλιο για τη νόσο COVID-19 συνιστάται να το κάνουν.
- Επικοινωνήστε με τον δήμο σας για πληροφορίες σχετικά με το πού και πότε μπορείτε να εμβολιαστείτε.

Απομόνωση και καραντίνα:

- Μείνετε στο σπίτι εάν είστε σε καραντίνα ή απομόνωση.
- Απαιτείται τα άτομα που έχουν επιβεβαιωμένα μολυνθεί με COVID-19 να απομονώνονται. Αυτό ισχύει και για τα εμβολιασμένα άτομα.
- Εάν βρίσκεστε σε απομόνωση, πρέπει να κρατάτε αποστάσεις ασφαλείας από τους άλλους. Δεν μπορείτε να δέχεστε επισκέπτες εσείς προσωπικά ή τα μέλη του σπιτιού σας και δεν πρέπει να χρησιμοποιείτε τα μέσα μαζικής μεταφοράς (λεωφορείο, τρένο, πλοίο κ.λπ.).
- Εάν φροντίζετε παιδιά, είναι πιο σημαντικό να τα φροντίζετε παρά να κρατάτε αποστάσεις ασφαλείας από αυτά.
- Θα πρέπει να ενημερώσετε τον δήμο σας σε περίπτωση θετικού αποτελέσματος του τεστ.
- Εάν έχετε μολυνθεί, είναι σημαντικό να ενημερώσετε τις κοντινές επαφές σας.
- Εάν χρειάζεστε ιατρική βοήθεια, επικοινωνήστε τηλεφωνικά με τον γιατρό σας. Μπορείτε επίσης να καλέσετε τα επείγοντα στο 116 117. Όταν τηλεφωνήσετε, εξηγήστε ότι έχετε COVID-19. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, καλέστε το 113.
- Εάν έρχεστε σε στενή επαφή με κάποιον που έχει μολυνθεί, μπορεί να σας ζητηθεί να μείνετε σε καραντίνα. Είναι σημαντικό να παρακολουθείτε τις πληροφορίες που λαμβάνετε από την ομάδα ελέγχου λοιμώξεων όπου ζείτε.
- Η καραντίνα είναι λιγότερο αυστηρή από την απομόνωση. Όταν βρίσκεστε σε καραντίνα, πρέπει να κρατάτε αποστάσεις ασφαλείας από τους άλλους.
- Εάν έχετε εγκαταστήσει την εφαρμογή [Smittestopp](#), σας συνιστούμε να αναφέρετε στην εφαρμογή εάν έχετε μολυνθεί. Αυτό ισχύει μόνο εάν έχετε βγει θετικοί στο εξεταστικό κέντρο του δήμου.

Ομάδες υψηλού κινδύνου:

- Εάν ανήκετε σε μια ομάδα που διατρέχει αυξημένο κίνδυνο σοβαρής νόσησης από COVID-19, θα πρέπει να προστατευτείτε ιδιαίτερα από τη λοίμωξη, για παράδειγμα, αποφεύγοντας περιοχές με κυκλοφοριακή συμφόρηση ή κρατώντας αποστάσεις από τους άλλους. Το εμβόλιο σας προστατεύει από τη σοβαρή νόσηση.

Εάν υπάρχουν υψηλά επίπεδα της λοίμωξης σε δημοτικό ή εθνικό επίπεδο, ενδέχεται να ληφθούν διάφορα μέτρα για τον έλεγχό της. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν τη διατήρηση απόστασης ενός μέτρου από τους άλλους ή τη χρήση μάσκας προσώπου όταν δεν είναι δυνατό να κρατούνται αποστάσεις.

Generell informasjon om Korona

Språk: Gresk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021



Η κατάσταση της λοίμωξης στη χώρα αλλάζει. Η κατάσταση είναι διαφορετική από τον ένα δήμο στον άλλο. Είναι σημαντικό να ενημερώνεστε για τις συστάσεις και τους κανόνες που ισχύουν τόσο στον δήμο σας όσο και σε ολόκληρη τη χώρα.

Οι αρχές ζητούν από όσους κατοικούν ή διαμένουν στη Νορβηγία να διαβάσουν τις σημαντικές πληροφορίες και συμβουλές που παρέχονται σχετικά με τον κοροναϊό στις ιστοσελίδες www.fhi.no και www.helsenorge.no. Οι συμβουλές ενδέχεται να αλλάξουν και ενημερώνονται τακτικά. Οι πληροφορίες είναι διαθέσιμες στα Νορβηγικά και στα Αγγλικά. Εάν δεν καταλαβαίνετε τις πληροφορίες, ζητήστε βοήθεια από κάποιον που γνωρίζετε.