



**ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ  
ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Οδηγίες για άτομα που βρίσκονται σε κατ'οίκον περιορισμό (καραντίνα), στα πλαίσια διαχείρισης της επιδημίας COVID-19**

Εάν επισκεφθήκατε χώρες/περιοχές κατηγορίας 1 [σύμφωνα με τον κατάλογο επηρεαζόμενων χωρών της Μονάδας Επιδημιολογικής Επιτήρησης και Ελέγχου των Λοιμωδών Νοσημάτων (ΜΕΕ&ΕΛΝ)], όπως η επαρχία Hubei της Κίνας ή ήρθατε σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα του ιού, τις τελευταίες 14 ημέρες, θα πρέπει να ακολουθήσετε τις κάτωθι οδηγίες για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του ιού στην κοινότητα

**1. Μείνετε στο σπίτι**

- Μην πάτε στην εργασία σας, στο σχολείο, ή σε δημόσιους χώρους
- Ζητήστε βοήθεια για την προμήθεια τροφίμων ή άλλων αντικειμένων που χρειάζεστε.

**2. Διαχωρίστε τον εαυτό σας από άλλα άτομα στο σπίτι σας**

- Διαμένετε σε καλά αεριζόμενο δωμάτιο και μη μετακινήστε στους υπόλοιπους χώρους
- Κρατείστε την πόρτα του δωματίου κλειστή
- Αν είναι διαθέσιμο, χρησιμοποιείτε ξεχωριστό μπάνιο-τουαλέτα από άλλα άτομα στο σπίτι
- Αν δεν υπάρχει διαθέσιμο ξεχωριστό μπάνιο-τουαλέτα, απαιτείται συχνός καθαρισμός του μπάνιου-τουαλέτας. Ιδανικά θα πρέπει να χρησιμοποιείτε το μπάνιο τελευταίος/α και να καθαρίζετε το μπάνιο πριν από τη χρήση από άλλο άτομο. Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε ξεχωριστές πετσέτες.

**3. Χρήση χειρουργικής μάσκας**

- Χειρουργική μάσκα θα πρέπει να χρησιμοποιείται κυρίως από εσάς αν θα βρεθείτε στον ίδιο χώρο του σπιτιού με άλλα άτομα. Αν επιθυμούν μπορούν να χρησιμοποιήσουν χειρουργική μάσκα και άτομα που θα έρθουν σε επαφή μαζί σας.

#### 4. Αποφύγετε τη χρήση αντικειμένων από κοινού με άλλα άτομα

-Μην μοιράζεστε πιάτα, μαχαιροπήρουνα, ποτήρια, φλιτζάνια, καλαμάκια, είδη προσωπικής υγιεινής, ηλεκτρονικές συσκευές, συσκευές τηλεφώνου και άλλα αντικείμενα με άλλα άτομα που διαμένουν στο σπίτι.

#### 5. Αποφύγετε επισκέψεις

-Αποφύγετε επισκέψεις από άτομα που δεν διαμένουν στο σπίτι, ακόμα και αν δεν θα έρθετε σε επαφή μαζί τους.

#### 6. Αποφύγετε επαφή με κατοικίδια ζώα

-Αποφύγετε επαφή με κατοικίδια ζώα αν αυτά υπάρχουν στο σπίτι.

#### 7. Απορρίμματα

-Τα απορρίμματά σας θα πρέπει να τοποθετούνται σε διπλή σακούλα και να φυλάγονται έξω από το σπίτι σε ξεχωριστό χώρο από αυτά των άλλων ατόμων που διαμένουν στο σπίτι. Τα απορρίμματα δεν πρέπει να τοποθετούνται στο χώρο συλλογής σκουπιδιών από τις υπηρεσίες του δήμου αλλά πρέπει να φυλάγονται μέχρι το τέλος της περιόδου του κατ' οίκον περιορισμού, όπου θα δοθούν οδηγίες για τον τρόπο απόρριψής τους.

#### 8. Παρακολούθηση και αναφορά συμπτωμάτων

-Συστήνεται καθημερινή θερμομέτρηση

-Σε περίπτωση που εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα συμπτώματα: πυρετό, βήχα, δυσκολία στην αναπνοή, ή πονόλαιμο, **παραμείνετε στο σπίτι και τηλεφωνήστε άμεσα στο Κέντρο Ελέγχου Κλήσεων Ασθενοφόρων (τηλέφωνο 1420)** και αναφέρετε τα συμπτώματά σας και το πρόσφατο ταξιδιωτικό σας ιστορικό.

**Τα πιο πάνω μέτρα θεωρούνται απαραίτητα για την μείωση της πιθανότητας διασποράς του ιού στην κοινότητα. Η εφαρμογή των μέτρων είναι αποκλειστική ευθύνη του ατόμου που τα εφαρμόζει και η επιτυχία της εξαρτάται από την ωριμότητα και την ευσυνειδησία του.**