

## Κορωνοϊός, COVID-19

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας WHO ο κορωνοϊός είναι μια πανδημία. Η πανδημία είναι μια αρρώστια που εξαπλώνεται με πολύ γρήγορους ρυθμούς σε όλα τα μέρη του κόσμου. Ο κίνδυνος μετάδοσης του ιού έχει αυξηθεί στην Φινλανδία. Ο κορωνοϊός μεταδίδεται από κάποιον άνθρωπο που έχει τον ιό, μέσω του φταρνίσματος ή του βήχα.

Η Φινλανδία και το Ώλαντ τέθηκαν σε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης. Σκοπός της κατάστασης εκτάκτου ανάγκης είναι να προστατευθεί ο πληθυσμός. Κατά την διάρκεια εκτάκτου ανάγκης τα σχολεία είναι κλειστά. Η κατάσταση εκτάκτου ανάγκης θα διαρκέσει μέχρι τις 13 Απριλίου του 2020, αλλά μπορεί να πάρει παράταση. Όσοι ζουν στην Φινλανδία δεν μπορούν να ταξιδέψουν στο εξωτερικό κατά την διάρκεια εκτάκτου ανάγκης και όσοι βρίσκονται στο εξωτερικό συνιστάται να επιστρέψουν άμεσα.

### Γενικές οδηγίες

- Αποφεύγουμε τα ταξίδια.
- Αποφεύγουμε τις συναθροίσεις άνω των δέκα ατόμων.
- Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας.
- Μένουμε στο σπίτι σε περίπτωση που έχουμε πυρετό, είμαστε κρυωμένοι ή εμφανίζουμε δυσκολία με το αναπνευστικό μας σύστημα.
- Απαγορεύεται η επίσκεψη σε ηλικιωμένους και άτομα που νοσούν.
- Οι επισκέψεις στα γηροκομεία είναι απαγορευμένες.
- Άτομα άνω των 70 ετών πρέπει να μένουν στο σπίτι.
- 

### Εμποδίζουμε τον ιό να εξαπλωθεί

Όλοι χρειάζεται να βοηθήσουμε ώστε να σταματήσουμε την εξάπλωση του ιού.

Ο καλύτερος τρόπος για να εμποδίσουμε τον κορωνοϊό και άλλους ιούς στην εξάπλωσή τους είναι να ακολουθούμε αυστηρά τους κανόνες υγιεινής.

- Πλένουμε τα χέρια μας συχνά και σχολαστικά με απορρυπαντικό και νερό. Αν δεν μπορούμε να πλένουμε τα χέρια μας, μπορούμε να χρησιμοποιούμε αντισηπτικό χεριών.
- Καλύπτουμε το στόμα μας όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε. Χρησιμοποιούμε για παράδειγμα χαρτομάντιλο ή τον αγκώνα μας. Αποφεύγουμε να βήχουμε ή να φτερνιζόμαστε στο χέρι μας. Κρατάμε τουλάχιστον ένα μέτρο απόσταση από κάποιον που βήχει ή φτερνίζεται.
- Αποφεύγουμε να δίνουμε το χέρι μας όταν χαιρετάμε κάποιον.

### Εάν έχεις ταξιδέψει εκτός του Ώλαντ

Εάν έχεις ταξιδέψει εκτός του Ώλαντ και είσαι υγιής και χωρίς συμπτώματα:

1. Όλοι όσοι επιστρέφουν από το εξωτερικό θα πρέπει να μπαίνουν σε καραντίνα για δυο εβδομάδες σύμφωνα με την κυβέρνηση της Φινλανδίας. Η κυβέρνηση του Åland landskapsregering προτείνει καραντίνα 14 ημερών ακόμη και μετά από ταξίδι στην υπόλοιπη Φινλανδία. Ενημέρωσε και προγραμμάτισε μαζί με τον εργοδότη σου.

Τηλέφωνο για πληροφορίες, κυβέρνηση του Ώλαντ  
τηλ 018-25 572 και 018-25 573

- Γραμμή ενημέρωσης για ερωτήσεις που αφορούν τα μέτρα που έχουν ληφθεί με αφορμή την κατάσταση εκτάκτου ανάγκης.
- Η γραμμή ενημέρωσης είναι ανοιχτή τις καθημερινές μεταξύ 8-20.

Τρέχουσες πληροφορίες και συνδέσμους μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του Åland landskapsregering:  
[www.regeringen.ax](http://www.regeringen.ax)

## Συμπτώματα κορωνοϊού

Τα συμπτώματα του κορωνοϊού είναι συνήθως ελαφριά. Μερικοί άνθρωποι έχουνε δυσκολότερα συμπτώματα. Συνήθως νοσούν και από κάποια άλλη αρρώστια ταυτόχρονα, για παράδειγμα άσθμα ή κάποια καρδιολογική πάθηση.

### Συμπτώματα κορωνοϊού:

- πυρετός
- πόνος στους μυς
- βήχας
- δυσκολία στην αναπνοή
- κούραση

## Εάν νοσήσετε

### Με ήπια συμπτώματα

και σε περίπτωση που δεν ζητήσετε ιατρική βοήθεια:

- Μείνετε στο σπίτι χωρίς συμπτώματα για δύο ημέρες, ενημερώστε τον εργοδότη σας.
- Συμφωνείτε με τον εργοδότη σας για εργασία ες' αποστάσεως εάν αυτό είναι εφικτό.
- Αποφύγετε να ζητήσετε περίθαλψη και να καλέσετε την τηλεφωνική γραμμή πληροφοριών για τον κορωνοϊό.

### Με μέτρια συμπτώματα

απευθυνθείτε εκεί που συνήθως ζητούσατε την ιατρική βεβαίωση στο κέντρο υγείας:

- Μείνετε στο σπίτι μέχρι να μην εμφανίζετε συμπτώματα για δύο ημέρες.
- Σε περίπτωση ανάγκης εάν νιώθετε άσχημα τηλεφωνήστε στην γραμμή για τον κορωνοϊό, στο 018-535 313

### Με σοβαρά συμπτώματα

όταν για παράδειγμα έχετε υψηλό πυρετό και δύσπνοια:

- Πρωινές ώρες: τηλεφωνήστε στο 018-535 313.
- Απογευματινές ώρες: τηλεφωνήστε στα επείγοντα, τηλ. 018-5355.
- Χρειάζεστε επείγοντως βοήθεια; τηλεφωνήστε στο 112.

## ÅHS γραμμή πληροφοριών σχετικά με τον κορωνοϊό, tfn 018-535 313

- ανοιχτά τις καθημερινές μεταξύ 8-16 και τα σαββατοκύριακα μεταξύ 9-16 για άτομα που αισθάνονται άσχημα και παρουσιάζουν μέτρια ή σοβαρά συμπτώματα.
- Μέσω της γραμμής του νοσοκομείου σχετικά με τον κορωνοϊό μπορείτε να λάβετε μόνο απαντήσεις σχετικά με τον κορωνοϊό, τα συμπτώματα και την περίθαλψη
- Εάν είναι κατελημμένο μπορείτε να καλέσετε στην γραμμή ιατρικής περίθαλψης στο 018-538 500.  
Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης κάλεσε το 112!

Τρέχουσες πληροφορίες και συνδέσμους μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του νοσοκομείου ÅHS:  
<https://www.ahs.ax/>