

Ενημερωτικό δελτίο Χειμερινής Ευεξίας για μεταναστευτικές κοινότητες

Προετοιμαστείτε, προγραμματίστε και προστατευθείτε αυτό τον χειμώνα.

Οι πιο κρύοι μήνες φέρνουν κρυολογήματα, γρίπη, COVID-19 και άλλες ασθένειες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η προετοιμασία είναι ο καλύτερος τρόπος για να προστατεύσετε τον εαυτό σας, την οικογένειά σας και την κοινότητά σας.

Προετοιμαστείτε:

Να είστε προετοιμασμένοι κάνοντας τα πιο πρόσφατα εμβόλια για τη γρίπη και τον COVID-19- που θα ενισχύσουν την ανοσία σας έναντι της γρίπης και του COVID-19 αν αρρωστήσετε.

Εμβολιαστείτε

Γρίπη

Όλα τα άτομα ηλικίας έξι μηνών και άνω θα πρέπει να κάνουν ένα ετήσιο εμβόλιο γρίπης για να μειώσουν την πιθανότητα να αρρωστήσουν σοβαρά. Ο εμβολιασμός για τη γρίπη είναι ιδιαίτερα σημαντικός αν αυτά τα άτομα κινδυνεύουν να έχουν σοβαρά συμπτώματα. Οι άνθρωποι που βρίσκονται σε κίνδυνο ενδέχεται να είναι επιλέξιμοι για δωρεάν εμβολιασμό για τη γρίπη*.

Οι άνθρωποι που διατρέχουν κίνδυνο είναι παιδιά ηλικίας έξι μηνών έως πέντε ετών, Ιθαγενείς και Νησιώτες του πορθμού Τόρρες, έγκυες γυναίκες, άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω και άτομα με συγκεκριμένα προβλήματα υγείας.

COVID-19

Όλα τα άτομα 18 ετών και άνω δικαιούνται ένα αναμνηστικό (ενισχυτικό) εμβόλιο για COVID-19 το 2023, αν έχουν περάσει τουλάχιστον έξι μήνες από τον τελευταίο τους εμβολιασμό ή μόλυνση με COVID-19. Ένα αναμνηστικό εμβόλιο το 2023 συνιστάται ιδιαίτερα για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω και για άτομα άνω των 18 ετών που κινδυνεύουν να ασθενήσουν σοβαρά.

Άτομα που δεν είχαν εμβολιαστεί για COVID-19 στο παρελθόν και είναι ηλικίας πέντε ετών και άνω συνιστάται να κάνουν τον πρώτο εμβολιασμό τους συν ένα αναμνηστικό εμβόλιο, αν είναι στη σωστή ηλικία.

Μπορείτε να κάνετε τα εμβόλια γρίπης και COVID-19 στο ίδιο ραντεβού. Τα εμβόλια γρίπης και COVID-19 είναι διαθέσιμα μέσω του γιατρού σας, ορισμένων τοπικών φαρμακείων και Δημοτικών κλινικών. Κλείστε ραντεβού [μέσω διαδικτύου](#).

*Μιλήστε με τον Γιατρό σας, τον πάροχο υγειονομικής σας περίθαλψης ή το φαρμακείο σας σχετικά με οποιοδήποτε δικό σας κόστος ή ιδιωτικές αμοιβές.

Προγραμματίστε:

Ορισμένα άτομα που έχουν COVID-19 ή γρίπη πρέπει να λαμβάνουν αντι-ικά φάρμακα για να μειώσουν τον κίνδυνο σοβαρής νόσησης. Αν διατρέχετε υψηλότερο κίνδυνο να νοσήσετε σοβαρά από COVID-19 ή γρίπη, δείτε τον γιατρό σας ή τον πάροχο σας υγειονομικής περίθαλψης για να δημιουργήσετε ένα σχέδιο θεραπείας πριν αρρωστήσετε.

Άτομα που διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο συμπεριλαμβάνουν εκείνους που έχουν ορισμένες χρόνια προβλήματα υγείας και εκείνους που είναι ηλικίας άνω των 70 ετών.

Αυτό το σχέδιο θα πρέπει να δηλώνει πώς θα εξεταστείτε αν αρρωστήσετε και τότε πώς θα πάρετε αντι-ικό φάρμακο αν έχετε θετικό αποτέλεσμα.

Πρέπει να αρχίσετε να λαμβάνετε αντι-ικά το συντομότερο δυνατόν μετά την έναρξη των συμπτωμάτων σας.

Αν έχετε συμπτώματα που μοιάζουν με κρύωμα ή γρίπη, επικοινωνήστε με το γιατρό σας για να εξεταστείτε. Οι άνθρωποι που διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να ασθενήσουν σοβαρά θα πρέπει να κάνουν ένα PCR τεστ. Ένα θετικό PCR ή RAT τεστ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την έχετε πρόσβαση σε αντι-ικά για COVID-19.

Θυμηθείτε να δηλώσετε ένα θετικό RAT διαδικτυακά ή να καλέσετε την [Τηλεφωνική Γραμμή Δημόσιας Υγείας στον αριθμό 1800 671 738](#).

Αν έχετε θετικό αποτέλεσμα, δηλώστε το αμέσως στον γιατρό σας ή τον πάροχο υγειονομικής σας περίθαλψης. Αν δεν έχετε το συνήθη γιατρό ή δεν είναι διαθέσιμος, μπορείτε να τηλεφωνήσετε [στην ομάδα COVID@homeplus στον αριθμό 1800 973 363](#) για να συζητήσετε τις επιλογές σας. Ένας μεταφραστής ή διερμηνέας στην γλώσσα που προτιμάτε είναι διαθέσιμος όταν τηλεφωνήσετε στο COVID@homeplus.

[Η Εθνική Γραμμή Βοήθειας για Κορωναϊό 1800 020 080](#) μπορεί επίσης να δώσει γενικές οδηγίες για τα αντι-ικά, διαφορετικά μπορείτε να επικοινωνήσετε με μια υπηρεσία γιατρού μετά τις ώρες εργασίας.

Προστατευθείτε:

Μπορείτε να μειώσετε την εξάπλωση των ασθενειών στην οικογένειά σας και στους φίλους σας με τους εξής τρόπους:

- Μένοντας στο σπίτι όταν είστε άρρωστοι
- Καλύπτοντας το στόμα σας όταν βήχετε η φταρνίζετε και διατηρώντας τα χέρια σας καθαρά πλένοντάς τα με σαπούνι και νερό, ή με τη χρήση αλκοολούχων απολυμαντικών για τα χέρια

Αν έχετε κρύωμα ή συμπτώματα που μοιάζουν με γρίπη, για τουλάχιστον επτά ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων σας, πρέπει:

- Να μην επισκέπτεστε εγκαταστάσεις υψηλού κινδύνου όπως νοσοκομεία, εγκαταστάσεις φροντίδας ηλικιωμένων, εγκαταστάσεις φροντίδας αναπήρων ή φίλους ή συγγενείς που κινδυνεύουν από σοβαρή νόσηση

- Να φοράτε μάσκα προσώπου σε εσωτερικούς δημόσιους χώρους και σε δημόσιες συγκοινωνίες
- Να αποφεύγετε μεγάλες συγκεντρώσεις και γεμάτους εσωτερικούς χώρους

Αν έχετε θετικό αποτέλεσμα για COVID-19 ή άλλη αναπνευστική ασθένεια, δηλώστε το στα πρόσωπα με τα οποία έχετε στενή επαφή, για να βοηθήσετε στον περιορισμό της εξάπλωσης. Τα πρόσωπα αυτά είναι συνήθως άνθρωποι που ζουν μαζί σας ή περνούν πολύ χρόνο σε εσωτερικούς χώρους μαζί σας. Διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να κολλήσουν COVID-19 από εσάς και στη συνέχεια να μεταδώσουν τον ιό σε άλλους.

Λάβετε τη σωστή υποστήριξη. Αν ανησυχείτε για τα δικά σας συμπτώματα ή του παιδιού σας:

- Επικοινωνήστε με τον συνήθη γιατρό/πάροχο υγειονομικής περίθαλψης
- Καλέστε το HealthDirect για να μιλήσετε σε Πιστοποιημένο Νοσηλευτή 24/7 στον αριθμό 1800 022 222. Μπορούν να σας δώσουν συμβουλές όταν δεν είστε σίγουροι τι να κάνετε και μπορεί να σας προσφέρουν μια κλήση από έναν γιατρό.
- Επισκεφθείτε τον ιστότοπο <http://www.tasafterhours.com/> για να βρείτε επιλογές ιατρικής περίθαλψης κοντά σας διαθέσιμες τα βράδια, τα Σαββατοκύριακα και τις δημόσιες αργίες. Οι επιλογές συμπεριλαμβάνουν γιατρούς, ιατρεία που δέχονται χωρίς ραντεβού και φαρμακεία.
- Καλέστε την ομάδα COVID@homeplus στον αριθμό 1800 973 363. Η ομάδα μπορεί να βοηθήσει με:
 - Το να κάνετε τεστ
 - αντι-ιικά φάρμακα, αν δικαιούστε, και
 - τη φροντίδα για άτομα υψηλότερου κινδύνου που έχουν COVID-19, γρίπη και άλλες ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος
- Επισκεφθείτε το τοπικό φαρμακείο σας για συμβουλές και θεραπεία για ελαφριές αδιαθεσίες και ασθένειες.