

Τι πρέπει να κάνουμε όταν βρισκόμαστε σε κατ' οίκον περιορισμό (καραντίνα);

Άτομα που ήρθαν σε επαφή με υπό διερεύνηση ή επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης με τον νέο κορωνοϊό (π.χ. μέλη οικογένειας, φίλοι, συνάδελφοι, επαγγελματίες υγείας) ή έχουν ταξιδέψει τις τελευταίες 14 ημέρες θα πρέπει **υποχρεωτικά να τίθενται σε κατ' οίκον περιορισμό για 14 ημέρες.**

Μένουμε σπίτι

Δεν πάμε σε κανέναν δημόσιο ή ιδιωτικό χώρο. Παραμένουμε στο σπίτι, εκτός εάν λάβουμε οδηγίες από τον Προσωπικό Ιατρό μας ή εξουσιοδοτημένο λειτουργό δημόσιας υγείας για μετάβαση σε ιατρικό κέντρο. Περιορίζουμε τον αριθμό των ατόμων που θα μας φροντίσουν, αν χρειαστεί. Ιδανικά να είναι μόνο ένα άτομο, το οποίο δεν ανήκει στις ευπαθείς ομάδες.

Διαχωρίζουμε τον εαυτό μας από άλλα άτομα στο σπίτι

Εάν διαμένουμε με άλλα άτομα, μένουμε σε ξεχωριστό δωμάτιο και κρατάμε την πόρτα του δωματίου μας κλειστή.

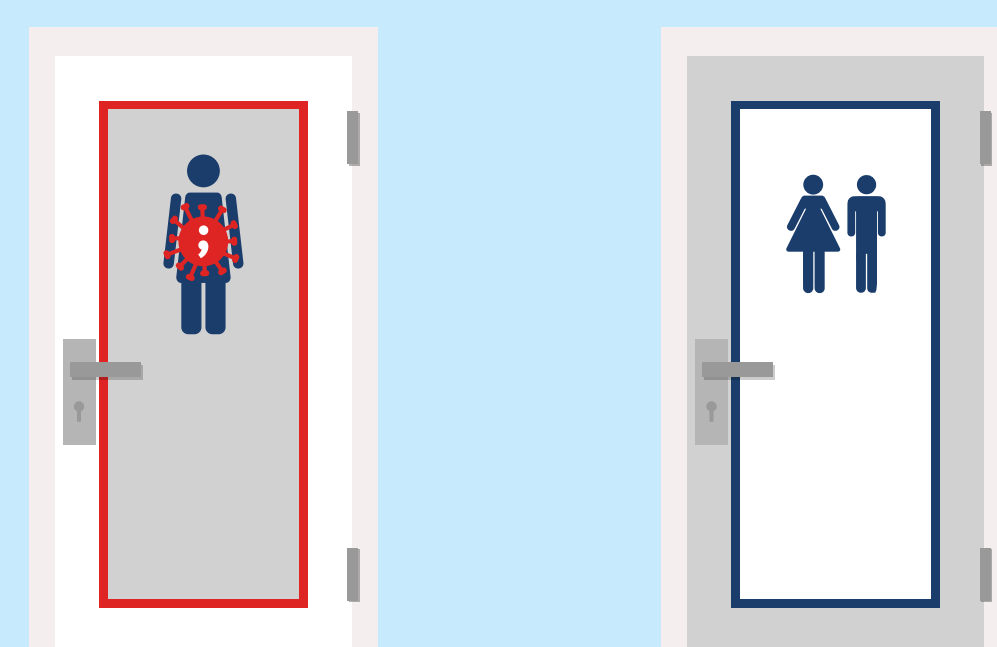
Περιορίζουμε τις μετακινήσεις μας εντός σπιτιού, όσο είναι δυνατόν και δεν συναναστρεφόμαστε με τους οικείους μας. Φροντίζουμε για επαρκή και φυσικό αερισμό και του δωματίου μας αλλά και των κοινόχρηστων χώρων. Καθαρίζουμε και απολυμαίνουμε συχνά επιφάνειες και αντικείμενα στο δωμάτιό μας, αλλά και στο υπόλοιπο σπίτι, εφόσον τα έχουμε αγγίξει.

Αν η διαμονή μας σε ξεχωριστό δωμάτιο δεν είναι εφικτή, τηρούμε μεταξύ μας απόσταση τουλάχιστον ένα μέτρο και φοράμε απλή χειρουργική μάσκα. Καλύπτουμε με μαντήλι **μίας χρήσεως** το στόμα και τη μύτη όταν βήσουμε ή φταρνιζόμαστε και το πετάμε αμέσως σε κλειστό κάδο.



Χρησιμοποιούμε ξεχωριστό μπάνιο-τουαλέτα

Αν αυτό δεν είναι εφικτό, απαιτείται συχνός καθαρισμός με τα κατάλληλα καθαριστικά⁽¹⁾. Ιδανικά χρησιμοποιούμε το μπάνιο τελευταίος/α και το καθαρίζουμε σχολαστικά πριν χρησιμοποιηθεί από άλλο άτομο. Χρησιμοποιούμε ξεχωριστές πετσέτες.



Ζητάμε βοήθεια για την προμήθεια αγαθών/φαγητού

Ζητάμε από οικείους μας που δεν βρίσκονται σε κατ' οίκον περιορισμό να μας προμηθεύσουν με τα απαραίτητα. Συνεννοούμαστε ώστε να αφήσουν τα ψώνια ή το γεύμα μας έξω από την πόρτα μας, την οποία ανοίγουμε αφότου απομακρυνθούν.



(1) Τα κατάλληλα καθαριστικά θα τα βρείτε στην https://www.pio.gov.cy/coronavirus/pdf/4_3.pdf

Τοποθετούμε τα λερωμένα ρούχα σε πλαστικές σακούλες

Ξεχωρίζουμε τα λερωμένα μας ρούχα από αυτά των υπολοίπων που διαμένουν στο σπίτι και τα τοποθετούμε σε πλαστικές σακούλες, τις οποίες κρατάμε στο δωμάτιο μας μέχρι να πλυθούν.



Δεν χρησιμοποιούμε αντικείμενα από κοινού με άλλα άτομα

Δεν μοιραζόμαστε δυνητικά μολυσμένα αντικείμενα, όπως πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπήρουνα, φλιτζάνια, καλαμάκια, είδη προσωπικής υγιεινής, πετσέτες, σεντόνια, ρούχα, ηλεκτρονικές συσκευές, συσκευές τηλεφώνου κ.ά. Η επαναχρησιμοποίηση όλων των πιο πάνω από άλλο άτομο προϋποθέτει σχολαστικό πλύσιμο-καθάρισμα.



Δεν δεχόμαστε επισκέψεις στο σπίτι

Οι επισκέψεις από άτομα που δεν διαμένουν στο σπίτι απαγορεύονται για την περίοδο του κατ' οίκον περιορισμού, ακόμα και αν δεν θα έρθουμε σε επαφή μαζί τους.



Κάνουμε σωστή διαχείριση των σκυβάλων μας

Τα απορρίμμάτα μας πρέπει να τοποθετούνται σε διπλή σακούλα και να φυλάγονται εντός του σπιτιού για 72 ώρες σε ξεχωριστό χώρο από αυτά των άλλων ατόμων που διαμένουν στο σπίτι. Μετά τις 72 ώρες τα απορρίμμάτα μας μπορούν κανονικά να τοποθετηθούν στον συνήθη χώρο απόρριψής τους για συγκομιδή από τις δημοτικές αρχές.



Με νρεμία παρακολουθούμε εάν έχουμε συμπτώματα (βήχας, πυρετός, μυαλγία, κ.ά)

και κάνουμε θερμομέτρηση καθημερινά.

Σε περίπτωση που εμφανίσουμε συμπτωματολογία,

παραμένουμε στο σπίτι.

Τηλεφωνούμε άμεσα στον Προσωπικό μας Ιατρό ή εκτός κανονικού ωραρίου στο Κέντρο Ελέγχου Κλήσεων Ασθενοφόρων (τηλέφωνο 1420).



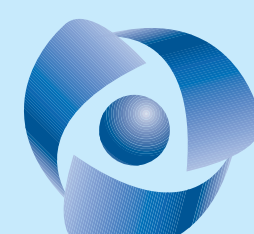
Τα άτομα που βρίσκονται σε κατ' οίκον περιορισμό είναι υποχρεωμένα να συμμορφώνονται με το σχετικό διάταγμα, διαφορετικά είναι ποινικά υπεύθυνα.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

<https://pio.gov.cy/coronavirus>



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ