

## Greek (Ελληνικά)

### Πληροφορίες για τη νόσο COVID-19 για άτομα με αναπηρία και φροντιστές

Όλοι μας διατρέχουμε κίνδυνο μόλυνσης από τον κορωνοϊό (νόσος COVID-19). Οι περισσότεροι άνθρωποι θα αναπτύξουν μόνο ήπια ασθένεια και θα γίνουν καλά εύκολα, αλλά άλλοι μπορεί να ασθενήσουν σοβαρά που επηρεάζει τους πνεύμονες.

Τα άτομα με αναπηρία μπορεί να αρρωστήσουν από τη COVID-19 ειδικά εάν:

- έχουν ήδη άλλες ιατρικές παθήσεις
- έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα
- είναι ηλικίας 70 ετών και άνω
- είναι Αβορίγινης ή Νησιώτες του Πορθμού Τόρες και ηλικίας 50 ετών και άνω
- ζουν σε υποστηριζόμενα καταλύματα ή συγκατοικούν με άλλους.

#### Ενημερωτικό υλικό για άτομα με αναπηρία

Υπάρχει ποικιλία ενημερωτικού υλικού και υπηρεσιών στο διαδίκτυο για άτομα με αναπηρία που επηρεάζονται από τη COVID-19. Ένα μέλος της οικογένειας ή ο φροντιστής σας μπορεί να σας βοηθήσει να ρίξετε μια ματιά στους ακόλουθους ιστοτόπους:

- Ο ιστότοπος του Queenslanders with Disability Network, ή 'QDN', (<https://qdn.org.au/home/covid-19/>) περιέχει προσβάσιμες πληροφορίες για τη COVID-19, την αυτοκαραντίνα και συμβουλές πώς να παραμείνετε ασφαλείς και υγιείς.
- Ο ιστότοπος του NDIS (<https://www.ndis.gov.au/coronavirus>) περιέχει ποικιλία υλικού για τη COVID-19 και πώς να βεβαιωθείτε ότι έχετε την κατάλληλη υποστήριξη κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19.
- Ο ιστότοπος του Disability Support Guide (<https://www.disabilitysupportguide.com.au/talking-disability/helping-someone-with-intellectual-disability-during-covid-19>) παρέχει πληροφορίες για άτομα με διανοητική αναπηρία.
- Ο ιστότοπος του Access Easy English (<https://accesseasyenglish.com.au/covid-19-resources/>) περιέχει ποικιλία υλικού σε απλά αγγλικά με εικόνες.

#### Τι να κάνω αν αδιαθετήσω;

Εάν αδιαθετήσετε, καλέστε το γιατρό σας ή το 13 HEALTH (13 43 25 84) και ρωτήστε τι να κάνετε.

#### Επιτρέπεται να βγω έξω;

Η κυβέρνηση ενδέχεται να επιβάλει και να άρει περιορισμούς στις κινήσεις ατόμων ανάλογα με το επίπεδο της μετάδοσης της νόσου COVID-19 στην κοινότητα. Εάν πρέπει να μείνετε στο σπίτι για λόγους ασφαλείας ή επειδή είστε άρρωστοι, υπάρχει υποστήριξη για να σας βοηθήσει με αυτό. Δείτε τον ιστότοπο του Queenslanders with Disability Network, ή 'QDN' (<https://qdn.org.au/home/covid-19/>) για πληροφορίες πώς να σχεδιάσετε την παραμονή σας στο σπίτι και μία λίστα ελέγχου απαραίτητων αντικειμένων.

#### Πώς να προμηθευτώ τρόφιμα;

Εάν πρέπει να μείνετε στο σπίτι για μεγάλο χρονικό διάστημα, ίσως χρειαστείτε:

- Να ζητήσετε από τους φίλους ή την οικογένειά σας να σας φέρουν τρόφιμα. Κρατήστε απόσταση τουλάχιστον δύο μεγάλων βημάτων από αυτούς όταν φτάσουν στο σπίτι σας.
- Να παραγγείλετε τα είδη σας παντοπωλείου διαδικτυακά.
- Να καλέσετε τη Γραμμή Βοήθειας Κοινωνικής Αποκατάστασης [Community Recovery Hotline] στο 1800 173 349 εάν χρειάζεστε βοήθεια για να προμηθευτείτε τρόφιμα.

Πώς μπορώ να λάβω ιατρική βοήθεια ή να παραγγείλω συνταγές φαρμάκων από το σπίτι;

Τα άτομα με αναπηρία ενδέχεται να αρρωστήσουν βαριά εάν δεν πάνε σε τακτικές επισκέψεις στο γιατρό ή δεν λαμβάνουν τις τακτικές υπηρεσίες τους περίθαλψης υγείας.

Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση έχει διαθέσει χρηματοδότηση για να σας βοηθήσει να δείτε το γιατρό σας και να παραγγέψετε φάρμακα από το σπίτι. Συζητήστε αυτά με το γιατρό σας. Πολλοί γιατροί χρησιμοποιούν επίσης το τηλέφωνο και βιντεοκλήσεις αντί ραντεβού αυτοπροσώπως. Παρακαλείσθε να καλέσετε το γιατρό σας για να το συζητήσετε.

Θα πρέπει να αποφεύγω τους επισκέπτες;

Ενδέχεται να συνεχιστούν οι περιορισμοί στον αριθμό των επισκεπτών που μπορείτε να έχετε στο σπίτι σας. Αυτοί οι περιορισμοί δεν ισχύουν για φροντιστές, λειτουργούς υποστήριξης ή άλλα άτομα που σας παρέχουν απαραίτητες υπηρεσίες.

Πώς μπορώ να προστατευθώ αν συγκατοικώ στο σπίτι με άλλα άτομα;

Εάν ζείτε σε υποστηριζόμενα καταλύματα ή συγκατοικείτε με άλλους, να κάνετε τα παρακάτω επιπλέον πράγματα για να μειώσετε τον κίνδυνο μόλυνσης από τη COVID-19:

- Στους κοινόχρηστους χώρους τοποθετήστε τα καθίσματα σε απόσταση 1,5 μέτρου (δύο μεγάλα βήματα).
- Μη μένετε περισσότερο από 15 λεπτά με άλλα άτομα σε ένα μικρό χώρο.
- Προγραμματίστε την ώρα που εσείς και τα άτομα με τα οποία συγκατοικείτε θα χρησιμοποιήσετε κοινόχρηστους χώρους, έτσι ώστε να μην είστε εκεί όλοι ταυτόχρονα.
- Βεβαιωθείτε ότι κάποιος καθαρίζει ή απολυμαίνει πράγματα που αγγίζονται συχνά.
- Σκεφτείτε να μαγειρέψετε γεύματα σε διαφορετικές ώρες, ώστε η κουζίνα να μην είναι γεμάτη με άτομα.
- Βεβαιωθείτε ότι οι πετσέτες και τα κλιννοσκεπάσματα πλένονται συχνά.

Τι να κάνετε αν αρρωστήσει ο φροντιστής σας;

Καλέστε τον τακτικό σας πάροχο υπηρεσιών εάν το μέλος της οικογένειάς σας, φίλος/η ή ο φροντιστής σας αρρωστήσει και δεν μπορεί να σας φροντίσει ή χρειάζεστε επιπλέον βοήθεια. Εάν δεν έχετε τακτικό πάροχο υπηρεσιών, καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας Κοινωνικής Αποκατάστασης στο 1800 173 349.

Ο Εθνικός Φορέας Ασφάλισης Αναπηρίας (NDIA) έχει αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα με αναπηρία και με σχέδιο NDIS έχουν πρόσβαση στην υποστήριξη. Καλέστε το NDIA στο 1800 800 110.

Πού μπορώ να έχω πρόσβαση σε υποστήριξη;

Εάν χρειάζεστε βοήθεια μπορείτε να επικοινωνήσετε με:

- την Γραμμή Βοήθειας Πληροφοριών Αναπηρίας [Disability Information Helpline] στο 1800 643 787
- το Queensland Health στο 13 HEALTH (13 43 25 84)
- το 000 εάν πρόκειται περί έκτακτης ανάγκης
- το TTY στο 133 677 εάν έχετε βλάβη ακοής, όρασης και/ή ομιλίας.
- να καλέσετε το 000 σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Εάν έχετε αισθητήρια αναπηρία μπορείτε να καλέσετε το 000 μέσω της National Relay Service. Μπορείτε να βρείτε λεπτομέρειες στον ιστότοπο του Australian Government, Department of Infrastructure, Transport, Regional Development and Communications (<https://www.communications.gov.au/what-we-do/phone/services-people-disability/accesshub/national-relay-service/emergency-calls-000>).

## Πληροφορίες για Φροντιστές

Μπορώ να φύγω από το σπίτι για να φροντίσω ένα άτομο;

Οι φροντιστές, οι λειτουργοί υποστήριξης και οι εθελοντές παρέχουν απαραίτητες υπηρεσίες και μπορούν να συνεχίσουν να παρέχουν φροντίδα. Εάν παρέχετε άτυπη υποστήριξη, μπορείτε να συνεχίσετε να το κάνετε αρκεί να ακολουθείτε τις οδηγίες κοινωνικής αποστασιοποίησης όπου είναι δυνατόν.

Τι πρέπει να κάνω εάν αδιαθετήσω;

Εάν είστε αμειβόμενος λειτουργός υποστήριξης, δεν πρέπει να παρέχετε φροντίδα και πρέπει να ειδοποιήσετε τον εργοδότη σας εάν:

- έχετε επιστρέψει από το εξωτερικό τις τελευταίες 14 ημέρες
- ήρθατε σε επαφή με κάποιον που έχει COVID-19
- έχετε πυρετό, βήχα, δύσπνοια, πονόλαιμο, καταρροή ή βουλομένη μύτη
- θεωρείστε ότι ανήκετε σε ευπαθή ομάδα για πιο σοβαρές επιπτώσεις της COVID-19 (άτομα ηλικίας 70 ετών και άνω, άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω με υπάρχουσα ασθένεια, ή Αβορίγινες ή Νησιώτες του Πορθμού Τόρες ηλικίας 50 ετών και άνω).

Μην παρέχετε φροντίδα σε φίλο ή μέλος της οικογένειας εάν είστε άρρωστοι.

Εάν παρέχετε άτυπη υποστήριξη σε ένα άτομο με αναπηρία και είστε άρρωστοι, καλέστε τη Γραμμή Βοήθειας Κοινωνικής Αποκατάστασης 1800 173 349 για βοήθεια.

Πώς μπορώ να εκπαιδευτώ στον έλεγχο μολύνσεων;

Οι φροντιστές και οι λειτουργοί υποστήριξης μπορούν να έχουν πρόσβαση σε δωρεάν διαδικτυακή εκπαίδευση για το έλεγχο μόλυνσης από τη COVID-19 για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης σε εσάς, στον πελάτη ή στα αγαπημένα σας πρόσωπα. Αυτή η εκπαίδευση διατίθεται στον ιστότοπο του Australian Government Department of Health.

Ποια μέτρα μπορώ να λάβω για να διασφαλίσω ότι μια κατοικία συγκατοίκησης είναι ασφαλής;

Ο ιστότοπος του Queenslanders with Disability Network, ή QDN, διαθέτει πληροφορίες και ένα πρότυπο σχεδιασμού που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι φροντιστές για να βοηθήσουν τα άτομα με αναπηρία να σχεδιάσουν να παραμείνουν στο σπίτι τους για μεγάλο χρονικό διάστημα ή εάν κάποιος που τα υποστηρίζει προσβληθεί από τη COVID-19.