

Φύλλο δεδομένων οδηγιών

Αν έχετε συμπτώματα COVID-19

Ακολουθήστε τις οδηγίες σε αυτό το φυλλάδιο για να μπορέσετε να ακολουθήσετε την καταλληλότερη οδηγία για εσάς, την οικογένειά σας και τους φίλους σας. Πάντα λαμβάνετε τα κατάλληλα μέτρα υγιεινής και πρόληψης για να αποφύγετε την επιμόλυνση.

- Πλένετε τα χέρια σας συχνά
- Βήχετε ή φταρνίζετε στο εσωτερικό του αγκώνα σας, στο επάνω μέρος του βραχίονα σας ή μέσα σε ένα χαρτομάντιλο, ποτέ στα χέρια σας
- Διατηρείτε το περιβάλλον σας καθαρό

Ενήλικες ή παιδιά

Έχω πυρετό ($\geq 38\text{ }^{\circ}\text{C}$ ($100.4\text{ }^{\circ}\text{F}$) ή $\geq 37.8\text{ }^{\circ}\text{C}$ ($100\text{ }^{\circ}\text{F}$) για ηλικιωμένους) ή κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα:

- Εμφάνιση ή επιδείνωση βήχα
- Ξαφνική απώλεια όσφρησης χωρίς ρινική συμφόρηση με ή χωρίς απώλεια γεύσης
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Υπερβολική κόπωση
- Πόνο στους μυς
- Πονοκέφαλο
- Σημαντική απώλεια όρεξης
- Πονόλαιμο
- Διάρροια

Ή Είμαι ηλικιωμένο άτομο με συμπτώματα γήρατος (απώλεια αυτονομίας, πτώση, εμφάνιση σύγχυσης, αναστάτωση ή νωθρότητα, απώλεια όρεξης, υπερβολική κόπωση, κ.λπ.)

ΟΔΗΓΙΑ

Μένω στο σπίτι και καλώ στη γραμμή βοήθειας για τον κορωνοϊό 1-877-644-4545.

Τηρείτε τις οδηγίες.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Services Québec

Γραμμή βοήθειας για τον κορωνοϊό

1-877-644-4545
(χωρίς χρέωση)

Για άτομα με κώφωση ή προβλήματα ακοής

1-800-361-9596
(χωρίς χρέωση)

Σημαντικά τηλέφωνα:

Ο φαρμακοποιός σας:

Ο γιατρός σας:

Το τοπικό σας κέντρο υγείας (CLSC):

Ενήλικες ή παιδιά

Έχω πυρετό υψηλότερο από $38\text{ }^{\circ}\text{C}/100.4\text{ }^{\circ}\text{F}$ και ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω:

- Επίμονη και/ή αυξημένη δυσκολία στην αναπνοή
- Μπλε χείλη
- Δυσκολία στην κίνηση
- Πυρετό (μωρά μικρότερα των τριών μηνών)
- Νύστα, σύγχυση, έλλειψη προσανατολισμού, υπνηλία
- Έλλειψη ούρησης για 12 ώρες

ΟΔΗΓΙΑ

Μεταβείτε στα επείγοντα αμέσως.

Αν απαιτείται βοήθεια, καλέστε το 911.

Μείνετε ενημερωμένοι. Στον ιστότοπο [Québec.ca/coronavirus](https://www.quebec.ca/coronavirus) υπάρχουν οι πιο πρόσφατες ενημερώσεις.