

## ΓΡΙΠΗ Ή ΚΟΡΩΝΟΙΟΣ;

**Σημαντικό:** Εάν έχετε συμπτώματα όπως για παράδειγμα βήχα, συνάχι ή πυρετό είναι αυτή την στιγμή πολύ πιθανό (παρά την εξάπλωση του κορωνοϊού (SARS-CoV-2) στην Γερμανία) να έχετε νοσήσει από γρίπη ή συνάχι. Εάν έχετε συμπτώματα, **παρακαλείστε να μην πάτε άμεσα στο ιατρείο του οικογενειακού σας ιατρού, αλλά πάρετε πρώτα τηλέφωνο, να στείλετε φαξ ή email**, ώστε να ενημερωθείτε για τις παιραιτέρω σας ενέργειες. (► υγειονομική υπηρεσία; ► τηλ. 116 117; ► τοπικό κέντρο διάγνωσης, εάν είναι διαθέσιμο; ► οικογενειακός ιατρός)

### Τι είναι ο κορωνοϊός;

Από τον Δεκέμβρη του 2019 και μετά παρουσιάστηκαν στην Κίνα, αλλά εντομεταξύ και στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ όλο και περισσότερα κρούσματα αναπνευστικών λοιμώξεων από SARS-CoV-2 (Όνομα της νόσου: Covid-2019). Η μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι αποδεδειγμένη και μπορεί να συμβεί πριν την εμφάνιση συμπτωμάτων.

Μετά από έναν χρόνο επώασης που διαρκεί 2-14 μέρες, μπορούν να εμφανιστούν συμπτώματα παρόμοια με αυτά της γρίπης ή μιας βρογχίτιδας όπως για παράδειγμα ► πυρετός ► βήχας ► ή δύσπνοια.

### Νοσώ από Κορωνοϊό;

Μια νόσος θα πρέπει να διερευνηθεί περαιτέρω εάν έχετε συμπτώματα του αναπνευστικού ή γενικευμένα (όπως πυρετός και βαριά κόπωση)

#### ΚΑΙ

Ήσασταν μέχρι το πολύ 14 ημέρες πριν την έναρξη των συμπτωμάτων σε μια αυξημένου κινδύνου περιοχή (νοτιοανατολική Ασία και όλο και περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες) **ή** είχατε επαφή με **επιβεβαιωμένο** κρούσμα του SARS-CoV-2.

► Σε αυτή την περίπτωση επικοινωνήστε **τηλεφωνικώς, μέσω φαξ ή email** Beim nächstgelegenen ► με την κοντινότερη υγειονομική υπηρεσία (Gesundheitsamt) (εύρεση υγειονομικών υπηρεσιών ανά TK: <https://tools.rki.de/plztool/>) ► στο τηλέφωνο 116 117, ► σε ένα πιθανώς διαθέσιμο κέντρο διάγνωσης ή ► στο ιατρείο του οικογενειακού σας ιατρού.

### Πώς μπορώ να προστατευθώ;

Γενικά προληπτικά μέτρα που προστατεύουν από την μετάδοση των ιών της γρίπης όπως και από τον SARS-CoV-2:

- Συχνό πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι ή καθαρισμός χεριών με αλκοολούχα τζελ (τα βρίσκετε σε μικρά πλαστικά μπουκαλάκια σε κάθε μαγαζί με είδη προσωπικής υγιεινής)
- **“σωστό” φτιάρνισμα/βήχας με ένα χαρτομάντιλο μπροστά σε μύτη και στόμα και μετά πέταμα του χαρτομάντηλου σε κάδο απορριμάτων Ή φτιάρνισμα/βήχας πάνω στο ανώτερο μέρος του μανικιού– όχι στα χέρια!**
- Κρατήστε απόσταση από εμφανώς νοσούντες
- Η χρήση ιατρικής μάσκας προσώπου δεν είναι σκόπιμη αυτή την στιγμή.

### Ταξίδια

Τα ταξίδια στην νότιο Ασία και άλλες περιοχές που έχουν πληχθεί, συνιστάται από το γερμανικό υπουργείο εξωτερικών να αποφεύγονται. Διαβάστε αυτές τις συστάσεις στο <https://www.auswaertiges-amt.de/de>.

Εάν επιστρέψατε πρόσφατα από μία από αυτές τις χώρες στην γερμανία και έχετε συμπτώματα του αναπνευστικού ή γενικευμένα ή εάν ήρθατε σε επαφή με νοσούντες, επικοινωνήστε (τηλέφωνο, φαξ ή email) - με την κοντινότερη υγειονομική υπηρεσία (Εύρεση ανά TK: <https://tools.rki.de/plztool/>), στο τηλέφωνο 116 117, ή με το ιατρείο του γιατρού σας.

Το υπουργείο υγείας ίδρυσε ένα τηλέφωνο για τους πολίτες με τον αριθμό 030-346 465 100 (Δευτέρα-Πέμπτη [8 - 18 η ώρα] και Παρασκευή [8 - 12 η ώρα]).