

# Εργαλείο ελέγχου για τη νόσο σε σχολεία και παιδικούς σταθμούς

Για άτομα που είναι ανοσοκατεσταλμένα ή ζουν υπό συνθήκες συνάθροισης σε περιβάλλον φροντίδας πολύ υψηλού κινδύνου

Τελευταία επικαιροποίηση:  
31 Αυγούστου 2022

Ημερομηνία (μμ-ηη-εεεε) \_\_\_\_\_

Εάν το άτομο που ελέγχεται ΔΕΝ είναι ανοσοκατεσταλμένο<sup>1</sup> ούτε ζει υπό συνθήκες συνάθροισης σε περιβάλλον φροντίδας πολύ υψηλού κινδύνου (για παράδειγμα, σε κάποιο σχολείο εντός νοσοκομείου, σε ένα Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και Κοινωνικής Συνεργασίας), τότε το παρόν εργαλείο ελέγχου δεν είναι το ενδεδειγμένο. Για το ενδεδειγμένο εργαλείο, ανατρέξτε στο <https://covid-19.ontario.ca/school-screening>.

Το προσωπικό, οι μαθητές, τα παιδιά και οι επισκέπτες θα πρέπει να ελέγχονται καθημερινά προτού μεταβούν στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό. Οι γονείς/κηδεμόνες μπορούν να συμπληρώνουν το παρόν εκ μέρους ενός παιδιού ή μαθητή.

Όποιο άτομο δεν νιώθει καλά ή έχει οποιαδήποτε νέα ή επιδεινούμενα συμπτώματα ασθένειας, περιλαμβανομένων αυτών που δεν παρατίθενται στο παρόν εργαλείο ελέγχου, θα πρέπει να παραμείνει στο σπίτι του έως ότου τα συμπτώματά του να παρουσιάζουν βελτίωση για τουλάχιστον 24 ώρες (ή 48 ώρες για ναυτία, έμετο ή/και διάρροια) και να αναζητήσει την εκτίμηση του επαγγελματία υγείας που το παρακολουθεί εάν είναι απαραίτητο.

## Ερωτήσεις ελέγχου

Για τις ερωτήσεις 1, 2 και 3, μπορείτε να επιλέξετε «Όχι» για οποιοδήποτε από τα συμπτώματα, εφόσον **ισχύουν και οι τρεις** παρακάτω προϋποθέσεις:

- Τα συμπτώματά σας παρουσιάζουν βελτίωση για τουλάχιστον 24 ώρες (48 ώρες εάν είχατε ναυτία, έμετο ή/και διάρροια) **και**
- Δεν έχετε πυρετό **και**
- Έχετε αρνητικό αποτέλεσμα για την COVID-19 σε 1 εξέταση PCR ή ταχεία μοριακή εξέταση ή σε 2 εξετάσεις ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου που λήφθηκαν με χρονική απόσταση 24 έως 48 ωρών μεταξύ τους.

### 1. Έχετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα;

Επιλέξτε καθένα από ή όλα όσα είναι νέα, επιδεινούμενα και δεν σχετίζονται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις.

<b>Πυρετός ή/και ρίγη</b>	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
<b>Βήχας</b> Που δεν σχετίζεται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις (για παράδειγμα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια)	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
<b>Δύσπνοια</b> Που δεν σχετίζεται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις (για παράδειγμα, άσθμα, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια)	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
<b>Μείωση ή απώλεια της γεύσης ή της όσφρησης</b> Που δεν σχετίζεται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις (για παράδειγμα, ρινικοί πολύποδες, αλλεργίες, νευρολογικές διαταραχές)	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι

Εάν απαντήσατε **ΟΧΙ** σε όλα, προχωρήστε στην επόμενη ερώτηση.

1. Παραδείγματα καταστάσεων **ανοσοκαταστολής** περιλαμβάνουν τη χημειοθεραπεία για τον καρκίνο, μια λοίμωξη από τον HIV για την οποία δεν λαμβάνεται αγωγή και όπου ο αριθμός των CD4 T-λεμφοκυττάρων είναι μικρότερος από 200, μια διαταραχή συνδυασμένης πρωτοπαθούς ανοσοανεπάρκειας, τη λήψη περισσότερων από 20 mg/ημέρα (ή ισοδύναμης δόσης) πρεδνιζόνης για περισσότερες από 14 ημέρες και τη λήψη άλλων ανοσοκατασταλτικών φαρμακευτικών αγωγών. Σε ό,τι αφορά το συγκεκριμένο εργαλείο ελέγχου, παράγοντες όπως η προχωρημένη ηλικία, ο διαβήτης και η νεφρική νόσος τελικού σταδίου δεν θεωρούνται γενικά ότι συνιστούν ανοσοκαταστολή.

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ σε οποιοδήποτε από τα συμπτώματα στην ερώτηση 1, μην πάτε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό και:**

- Εάν υπάρχει διαθέσιμη εξέταση για την COVID-19, συνιστάται να κάνετε 1 εξέταση PCR ή ταχεία μοριακή εξέταση (εφόσον τηρείτε τις προϋποθέσεις) ή 2 εξετάσεις ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου που θα ληφθούν με χρονική απόσταση 24 έως 48 ωρών μεταξύ τους (η δεύτερη εξέταση δεν χρειάζεται εάν η πρώτη είναι θετική).
- Εάν διατρέχετε υψηλότερο κίνδυνο να νοσήσετε βαριά, θα πρέπει να εξεταστείτε το συντομότερο δυνατόν, δεδομένου του απαραίτητου χρονικού πλαισίου για τη λήψη θεραπευτικής αγωγής για την COVID-19. Η διαθέσιμη θεραπευτική αγωγή μπορεί να σας ωφελήσει για να αποφύγετε τυχόν βαριά νόσο. Την τρέχουσα περίοδο, ένα θετικό αποτέλεσμα σε εξέταση ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου αρκεί για την έναρξη θεραπευτικής αγωγής για την COVID-19, για τα άτομα που τηρούν τις προϋποθέσεις, και δεν χρειάζεται επιβεβαίωση με εξέταση PCR ή ταχεία μοριακή εξέταση. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τις εξετάσεις και τις θεραπευτικές επιλογές για την COVID-19 στο <https://covid-19.ontario.ca/covid-19-clinical-assessments-and-testing>.
- Εάν υπήρχε διαθέσιμη εξέταση για την COVID-19 και είχατε αρνητικό αποτέλεσμα σε 1 εξέταση PCR ή ταχεία μοριακή εξέταση ή σε 2 εξετάσεις ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου που λήφθηκαν με χρονική απόσταση 24 έως 48 ωρών μεταξύ τους, μπορείτε να επιστρέψετε στο σχολείο/στον παιδικό σταθμό εφόσον έχουν περάσει τουλάχιστον 24 ώρες από την έναρξη της βελτίωσης των συμπτωμάτων σας (ή 48 ώρες εάν είχατε ναυτία, έμετο ή/και διάρροια) και εφόσον δεν έχετε πυρετό.
  - Για 10 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων σας, τα παρακάτω μέτρα μπορούν να αποτελέσουν μια επιπλέον ασπίδα προστασίας εναντίον της εξάπλωσης άλλων αναπνευστικών ιών που κυκλοφορούν στην κοινότητα:
    - να φοράτε σε όλους τους δημόσιους χώρους (περιλαμβανομένων του σχολείου και του παιδικού σταθμού) μια μάσκα με καλή εφαρμογή
    - να αποφεύγετε τις μη απαραίτητες δραστηριότητες κατά τις οποίες χρειάζεται να βγάλετε τη μάσκα σας (για παράδειγμα, το παίξιμο ενός πνευστού οργάνου σε μια μουσική τάξη ή η αφαίρεση της μάσκας για αθλητικές δραστηριότητες, το δείπνο σε εστιατόρια)
    - να αποφεύγετε να επισκεφθείτε οποιοδήποτε άτομο είναι ανοσοκατεσταλμένο ή μπορεί ενδεχομένως να διατρέχει υψηλότερο κίνδυνο νόσησης (για παράδειγμα, ηλικιωμένοι)
    - να αποφεύγετε τις μη απαραίτητες επισκέψεις σε περιβάλλοντα πολύ υψηλού κινδύνου, όπως νοσοκομεία και ιδρύματα μακροχρόνιας φροντίδας
- Εάν δεν εξεταστείτε για την COVID-19 ή εάν έχετε θετικό αποτέλεσμα στην εξέταση για την COVID-19, **μείνετε στο σπίτι σας (αυτο-απομόνωση) και μην πάτε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό για τουλάχιστον 10 ημέρες** και επίσης έως ότου να μην έχετε πυρετό και τα συμπτώματά σας να παρουσιάζουν βελτίωση για τουλάχιστον 24 ώρες (48 ώρες για ναυτία, έμετο ή/και διάρροια). Μην βγαίνετε από το σπίτι σας παρά μόνο για να υποβληθείτε σε εξέταση, να επισκεφθείτε ένα κέντρο κλινικής εκτίμησης ή σε περίπτωση επείγουσας ιατρικής ανάγκης. Εάν έχετε σοβαρά συμπτώματα, όπως πόνος στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή, μεταβείτε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.
  - Σημειώτεον ότι εάν έχετε θετικό αποτέλεσμα στην εξέταση για την COVID-19, θα πρέπει να απομονωθείτε για 10 ημέρες ανεξάρτητα από το εάν σε επόμενη εξέταση κατά τη διάρκεια της απομόνωσής σας έχετε αρνητικό αποτέλεσμα

**Σημείωση:** Η διάρκεια της απομόνωσης μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τις οδηγίες του επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί.

- Τα αδέρφια σας και τα άλλα άτομα με τα οποία κατοικείτε μαζί θα πρέπει να τηρούν τα παρακάτω για 10 ημέρες μετά την τελευταία τους έκθεση στο άτομο με τα συμπτώματα της COVID-19:
  - να παρακολουθούν τον εαυτό τους για τυχόν συμπτώματα. Εάν εκδηλώσουν οποιοδήποτε σύμπτωμα της COVID-19, θα πρέπει να αυτο-απομονωθούν αμέσως και να υποβληθούν σε εξέταση εφόσον τηρούν τις προϋποθέσεις
  - να φορούν σε όλους τους δημόσιους χώρους (περιλαμβανομένων του σχολείου και του παιδικού σταθμού) μια μάσκα με καλή εφαρμογή
  - να αποφεύγουν τις μη απαραίτητες δραστηριότητες κατά τις οποίες χρειάζεται να βγάλουν τη μάσκα τους (για παράδειγμα, το παίξιμο ενός πνευστού οργάνου σε μια μουσική τάξη ή η αφαίρεση της μάσκας για αθλητικές δραστηριότητες, το δείπνο σε εστιατόρια)
  - να αποφεύγουν τις μη απαραίτητες επισκέψεις σε οποιοδήποτε άτομο είναι ανοσοκατεσταλμένο ή μπορεί ενδεχομένως να διατρέχει υψηλότερο κίνδυνο νόσησης (για παράδειγμα, ηλικιωμένοι)
  - να αποφεύγουν τις μη απαραίτητες επισκέψεις σε περιβάλλοντα πολύ υψηλού κινδύνου, όπως νοσοκομεία και ιδρύματα μακροχρόνιας φροντίδας

Ανεξάρτητα από τα αρνητικά αποτελέσματα στην εξέταση για την COVID-19, αυτά τα μέτρα μπορούν να αποτελέσουν μια επιπλέον ασπίδα προστασίας εναντίον της εξάπλωσης της COVID-19 και άλλων αναπνευστικών ιών που κυκλοφορούν στην κοινότητα.

- Δεν χρειάζεται να ελέγξετε τις υπόλοιπες ερωτήσεις αυτού του εργαλείου σήμερα. Συμπληρώνετε από την αρχή το εργαλείο ελέγχου, καθημερινά, προτού πάτε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό.

## 2. Έχετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα;

Επιλέξτε καθένα από ή όλα όσα είναι νέα, επιδεινούμενα και δεν σχετίζονται με άλλες γνωστές αιτίες ή υφιστάμενες παθήσεις.

<b>Μυαλγίες ή αρθραλγία</b> Που δεν σχετίζονται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις (για παράδειγμα, εμβολιασμός για την COVID-19 ή/και για τη γρίπη τις τελευταίες 48 ώρες, οστεοαρθρίτιδα, ινομυαλγία)	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
<b>Υπερβολική κόπωση</b> Γενικό αίσθημα αδιαθεσίας, έλλειψη ενέργειας, που δεν σχετίζονται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις (για παράδειγμα, εμβολιασμός για την COVID-19 ή/και για τη γρίπη τις τελευταίες 48 ώρες, κατάθλιψη, αϋπνία, δυσλειτουργία του θυρεοειδούς, αναιμία, κακοήθεια)	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
<b>Πονόλαιμος</b> Πόνος ή δυσκολία κατά την κατάποση, που δεν σχετίζεται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις (για παράδειγμα, οπισθορινική καταρροή, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση)	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
<b>Μύτη που τρέχει ή είναι μπουκωμένη/βουλωμένη</b> Που δεν σχετίζεται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις (για παράδειγμα, εποχιακές αλλεργίες, έκθεση στο κρύο σε εξωτερικούς χώρους, χρόνια παραρρινοκολπίτιδα)	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
<b>Κεφαλαλγία</b> Που δεν σχετίζεται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις (για παράδειγμα, εμβολιασμός για την COVID-19 ή/και για τη γρίπη τις τελευταίες 48 ώρες, κεφαλαλγίες τάσης, χρόνιες ημικρανίες)	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
<b>Ναυτία, έμετος ή/και διάρροια</b> Που δεν σχετίζονται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις (για παράδειγμα, παροδικός έμετος λόγω άγχους στα παιδιά, χρόνια αιθουσαία δυσλειτουργία, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, φλεγμονώδης νόσος του εντέρου, παρενέργειες φαρμακευτικών αγωγών)	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι

**Εάν απαντήσατε ΟΧΙ σε όλα, προχωρήστε στην επόμενη ερώτηση.**

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ σε δύο ή περισσότερα από τα συμπτώματα στην ερώτηση 2, ακολουθήστε τις οδηγίες κάτω από την επικεφαλίδα «Εάν απαντήσατε ΝΑΙ σε οποιοδήποτε από τα συμπτώματα στην ερώτηση 1».**

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ σε ένα μόνο σύμπτωμα στην ερώτηση 2, μην πάτε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό και:**

- Μείνετε σπίτι έως ότου τα συμπτώματά σας να παρουσιάζουν βελτίωση για τουλάχιστον 24 ώρες (ή 48 ώρες εάν είχατε ναυτία, έμετο ή διάρροια) και εφόσον δεν έχετε πυρετό.
- Τα αδέρφια σας και τα άλλα άτομα με τα οποία κατοικείτε μαζί δεν χρειάζεται να μείνουν στο σπίτι, υπό την προϋπόθεση ότι δεν εκδηλώνουν συμπτώματα.
- Δεν χρειάζεται να ελέγξετε τις υπόλοιπες ερωτήσεις αυτού του εργαλείου σήμερα. Συμπληρώνετε από την αρχή το εργαλείο ελέγχου, καθημερινά, προτού πάτε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό.

## 3. Έχετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα;

Επιλέξτε καθένα από ή όλα όσα είναι νέα, επιδεινούμενα και δεν σχετίζονται με άλλες γνωστές αιτίες ή υφιστάμενες παθήσεις.

<b>Κοιλιακό άλγος</b> Που δεν σχετίζεται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις (για παράδειγμα, πόνους περιόδου, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση)	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
<b>Επιπεφυκίτιδα</b> Που δεν σχετίζεται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις (για παράδειγμα, βλεφαρίτιδα, υποτροπιάζον χαλάζιο [«κριθαράκι»])	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι
<b>Μειωμένη ή καθόλου όρεξη (μόνο για τα μικρά παιδιά)</b> Που δεν σχετίζεται με άλλες γνωστές αιτίες ή παθήσεις (για παράδειγμα, άγχος, δυσκοιλιότητα)	<input type="checkbox"/> Ναι	<input type="checkbox"/> Όχι

**Εάν απαντήσατε ΟΧΙ σε όλα, προχωρήστε στην επόμενη ερώτηση.**

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ σε οποιοδήποτε σύμπτωμα στην ερώτηση 3, μην πάτε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό και:**

- Μείνετε σπίτι έως ότου τα συμπτώματά σας να παρουσιάζουν βελτίωση για τουλάχιστον 24 ώρες.
- Τα αδέρφια σας και τα άλλα άτομα με τα οποία κατοικείτε μαζί δεν χρειάζεται να μείνουν στο σπίτι, υπό την προϋπόθεση ότι δεν εκδηλώνουν συμπτώματα.
- Δεν χρειάζεται να ελέγξετε τις υπόλοιπες ερωτήσεις αυτού του εργαλείου σήμερα. Συμπληρώνετε από την αρχή το εργαλείο ελέγχου, καθημερινά, προτού πάτε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό.

**4. Μήπως λάβατε οδηγία ότι την τρέχουσα περίοδο θα πρέπει να μείνετε σε καραντίνα, να απομονωθείτε, να μείνετε στο σπίτι σας ή να μην έλθετε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό;**  Ναι  Όχι

Σε αυτό περιλαμβάνεται η οδηγία από ιατρό, επαγγελματία υγείας, λειτουργό δημόσιας υγείας, ομοσπονδιακό συνοριακό υπεύθυνο ή άλλη κυβερνητική αρχή.

Σημειωτέον ότι υπάρχουν ομοσπονδιακές απαιτήσεις (<https://travel.gc.ca/travel-covid>) για τα άτομα που ταξίδεψαν εκτός του Καναδά, ακόμη και εάν έχουν εξαιρεθεί από την καραντίνα.

**Εάν απαντήσατε ΟΧΙ, προχωρήστε στην επόμενη ερώτηση.**

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ στην ερώτηση 4, μην πάτε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό και:**

- Μείνετε στο σπίτι σας και μην βγείτε παρά μόνο για να υποβληθείτε σε εξέταση, να επισκεφθείτε ένα κέντρο κλινικής εκτίμησης ή σε περίπτωση επείγουσας ιατρικής ανάγκης.
- Ακολουθήστε όλες τις άλλες οδηγίες που σας έχουν παρασχεθεί
- Τα αδέρφια σας και τα άλλα άτομα με τα οποία κατοικείτε μαζί δεν χρειάζεται να μείνουν στο σπίτι, παρά μόνον εάν έχουν επίσης λάβει οδηγία να μουν σε καραντίνα, να απομονωθούν ή να παραμείνουν στο σπίτι.
- Δεν χρειάζεται να ελέγξετε τις υπόλοιπες ερωτήσεις αυτού του εργαλείου σήμερα. Συμπληρώνετε από την αρχή το εργαλείο ελέγχου, καθημερινά, προτού πάτε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό.

**5. Τις τελευταίες 10 ημέρες, μήπως είχατε θετικό αποτέλεσμα σε εξέταση για την COVID-19;**  Ναι  Όχι

Σε αυτό περιλαμβάνεται θετικό αποτέλεσμα σε εξέταση για την COVID-19, είτε σε εξέταση στο εργαστήριο μέσω PCR, ταχείας μοριακής εξέτασης, εξέτασης ταχείας ανίχνευσης αντιγόνου είτε σε εξέταση στο σπίτι μέσω άλλου κιτ αυτοεξέτασης.

**Εάν απαντήσατε ΟΧΙ, προχωρήστε στην παρακάτω ενότητα «Εάν απαντήσατε ΟΧΙ σε όλες τις ερωτήσεις».**

**Εάν απαντήσατε ΝΑΙ, μην πάτε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό και:**

- Θα πρέπει να απομονωθείτε και να μην έλθετε στο σχολείο/στον παιδικό σταθμό για τουλάχιστον **10 ημέρες**.
- Εάν εκδηλώσετε συμπτώματα, μην έλθετε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό για τουλάχιστον **10 ημέρες** και επίσης έως ότου να μην έχετε πυρετό και τα συμπτώματά σας να παρουσιάζουν βελτίωση για τουλάχιστον 24 ώρες (48 ώρες για ναυτία, έμετο ή/και διάρροια). Μην βγαίνετε από το σπίτι σας παρά μόνο για να επισκεφθείτε ένα κέντρο κλινικής εκτίμησης ή σε περίπτωση επείγουσας ιατρικής ανάγκης.

**Σημείωση:** Η διάρκεια της απομόνωσης μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τις οδηγίες του επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί.

- Εάν διατρέχετε υψηλότερο κίνδυνο να νοσήσετε βαριά, επικοινωνήστε με τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί, καθώς μπορεί να τηρείτε τις προϋποθέσεις για λήψη θεραπευτικής αγωγής για την COVID-19.
- Τα αδέρφια σας και τα άλλα άτομα με τα οποία κατοικείτε μαζί θα πρέπει να τηρούν τα παρακάτω για 10 ημέρες μετά την τελευταία τους έκθεση στο άτομο που είχε θετικό αποτέλεσμα στην εξέταση για την COVID-19:
  - να παρακολουθούν τον εαυτό τους για τυχόν συμπτώματα. Εάν εκδηλώσουν οποιοδήποτε σύμπτωμα της COVID-19, θα πρέπει να αυτο-απομονωθούν αμέσως και να υποβληθούν σε εξέταση εφόσον τηρούν τις προϋποθέσεις
  - να φορούν σε όλους τους δημόσιους χώρους (περιλαμβανομένων του σχολείου και του παιδικού σταθμού) μια μάσκα με καλή εφαρμογή
  - να αποφεύγουν τις μη απαραίτητες δραστηριότητες κατά τις οποίες χρειάζεται να βγάλουν τη μάσκα τους (για παράδειγμα, το παίξιμο ενός πνευστού οργάνου σε μια μουσική τάξη ή η αφαίρεση της μάσκας για αθλητικές δραστηριότητες, το δείπνο σε εστιατόριο)
  - να αποφεύγουν τις μη απαραίτητες επισκέψεις σε οποιοδήποτε άτομο είναι ανοσοκατεσταλμένο ή μπορεί ενδεχομένως να διατρέχει υψηλότερο κίνδυνο νόσησης (για παράδειγμα, ηλικιωμένοι)
  - να αποφεύγουν τις μη απαραίτητες επισκέψεις σε περιβάλλοντα πολύ υψηλού κινδύνου, όπως νοσοκομεία και ιδρύματα μακροχρόνιας φροντίδας

## **Εάν απαντήσατε ΟΧΙ σε όλες τις ερωτήσεις, μπορείτε να πάτε στο σχολείο/στον παιδικό σταθμό.**

Εάν νιώθετε αδιαθεσία ή δεν νιώθετε καλά, ακόμη και με συμπτώματα που δεν παρατίθενται στο παρόν εργαλείο ελέγχου, θα πρέπει να μείνετε στο σπίτι σας. Επικοινωνήστε με έναν ιατρό εάν είναι απαραίτητο. Τα άτομα με βαριά συμπτώματα που χρειάζονται επείγουσα φροντίδα θα πρέπει να μεταβαίνουν στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Συμπληρώνετε από την αρχή αυτό το εργαλείο ελέγχου, καθημερινά, προτού πάτε στο σχολείο ή στον παιδικό σταθμό.

## **Εάν βεβαιωθήκατε ως «στενή επαφή» κάποιου με συμπτώματα ή νόσο COVID-19, για 10 ημέρες μετά την τελευταία σας έκθεση σε αυτό το άτομο:**

- να φοράτε σε όλους τους δημόσιους χώρους (περιλαμβανομένων του σχολείου και του παιδικού σταθμού) μια μάσκα με καλή εφαρμογή
- να αποφεύγετε τις μη απαραίτητες δραστηριότητες κατά τις οποίες χρειάζεται να βγάλετε τη μάσκα σας (για παράδειγμα, το παίξιμο ενός πνευστού οργάνου σε μια μουσική τάξη ή η αφαίρεση της μάσκας για αθλητικές δραστηριότητες)
- να αποφεύγετε τις μη απαραίτητες επισκέψεις σε οποιοδήποτε άτομο είναι ανοσοκατεσταλμένο ή διατρέχει υψηλότερο κίνδυνο νόσησης (για παράδειγμα, ηλικιωμένοι)
- να αποφεύγετε τις μη απαραίτητες επισκέψεις σε περιβάλλοντα πολύ υψηλού κινδύνου, όπως νοσοκομεία και ιδρύματα μακροχρόνιας φροντίδας.

Ανεξάρτητα από τα αρνητικά αποτελέσματα στην εξέταση για την COVID-19, αυτά τα μέτρα μπορούν να αποτελέσουν μια επιπλέον ασπίδα προστασίας εναντίον της εξάπλωσης της COVID-19 και άλλων αναπνευστικών ιών που κυκλοφορούν στην κοινότητα.

## **Εάν εμβολιαστήκατε για την COVID-19 ή τη γρίπη τις τελευταίες 48 ώρες και έχετε ήπια κόπωση, μυαλγίες/αρθραλγία ή/και κεφαλαλγία:**

- Για όσο χρόνο βρίσκεστε στο σχολείο/στον παιδικό σταθμό, θα πρέπει να φοράτε συνεχώς μια μάσκα με καλή εφαρμογή, εφόσον εμφανίζετε ήπια κόπωση/κούραση, μυαλγίες ή/και αρθραλγία που ξεκίνησαν αποκλειστικά μετά τον εμβολιασμό.
- Εάν τα συμπτώματα επιδεινωθούν, συνεχιστούν για περισσότερες από 48 ώρες ή εάν εκδηλώσετε άλλα συμπτώματα, θα πρέπει να φύγετε αμέσως από το σχολείο/τον παιδικό σταθμό.

## **Εάν ταξιδέψατε εκτός του Καναδά τις τελευταίες 14 ημέρες**

- Μετά την επιστροφή σας στον Καναδά, πρέπει να ακολουθήσετε τις ομοσπονδιακές οδηγίες (<https://travel.gc.ca/travel-covid>), ακόμη και εάν δεν απαιτήθηκε να μείνετε σε καραντίνα.

## **Συμβουλές για την υγεία και την ασφάλεια**

Η κατάργηση των απαιτήσεων σε επίπεδο διοικητικής επαρχίας δεν σημαίνει ότι ο κίνδυνος για την COVID-19 έχει εξαφανιστεί. Εξακολουθούμε να πρέπει να φερόμαστε υπεύθυνα για να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους από την COVID-19. Σε αυτό περιλαμβάνεται η καλή υγιεινή των χεριών και η χρήση μάσκας στις περιπτώσεις που συνιστάται ή απαιτείται.

## **Εμβολιαστείτε για την COVID-19 και κάνετε και τους άλλους συνήθεις εμβολιασμούς όταν τηρείτε τις προϋποθέσεις.**

Τα εμβόλια είναι ασφαλή, αποτελεσματικά και αποτελούν τον καλύτερο τρόπο να προστατευτείτε εσείς και ο περίγυρός σας από λοιμώδη νοσήματα. Μάθετε περισσότερα στο: <https://www.ontario.ca/page/vaccines>