**Women with  
Disabilities Australia  
[Γυναίκες με Αναπηρίες  
στην Αυστραλία]**





# **Για τον κορονοϊό. Ονομάζεται επίσης COVID – 19.**



Αυτό το βιβλίο έχει θέμα τον **κορονοϊό.**



Γράψαμε αυτό το βιβλίο για **γυναίκες και κορίτσια με αναπηρία.**



Είμαστε οι Women With Disabilities Australia.

[Γυναίκες με Αναπηρίες στην Αυστραλία.]

## **Τι είναι ο κορονοϊός;**



Ο κορονοϊός είναι σαν άσχημη περίπτωση γρίπης ή κρυώματος.



Είναι ένας νέος ιός στην Αυστραλία.



Ο κορονοϊός έχει ονομαστεί **πανδημία**.   
Η **πανδημία** είναι ένας νέος ιός που έχει εξαπλωθεί σε διάφορες χώρες.

## **Πώς μπορώ να προσβληθώ από τον κορονοϊό;**

Μπορείτε να προσβληθείτε από τον κορονοϊό μέσω επαφής με άλλο άτομο που έχει τον κορονοϊό.

Όπως όταν κάποιος με τον ιό



* βήχει ή φταρνίζεται γύρω σας



* ανταλλάσσει χειραψία με εσάς
* αγγίζει κάτι που αγγίζετε εσείς



* μοιράζεται ποτό ή φαγητό με εσάς.

## **Πώς μπορώ να μείνω υγιής;**

Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προστατέψετε τον εαυτό σας και άλλους από την μετάδοση του κορονοϊού.

Μπορείτε



* να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και ζεστό νερό
* να προσπαθείτε να μην αγγίζετε το πρόσωπό σας



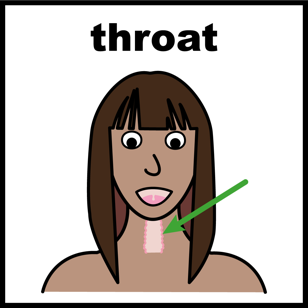
* να μένετε μακριά από άτομα που είναι άρρωστα
* να αποφεύγετε μέρη με πολύ κόσμο

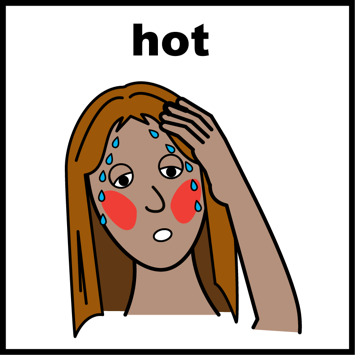


* να τρώτε φρούτα και λαχανικά
* να κοιμάστε αρκετά.

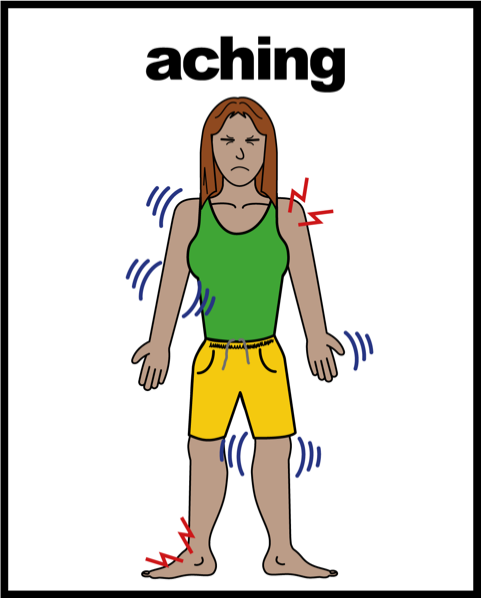
## **Πώς ξέρω εάν έχω τον κορονοϊό;**

Εάν έχετε τον κορονοϊό μπορεί

* να έχετε βήχα
* να πονάει ο λαιμός σας



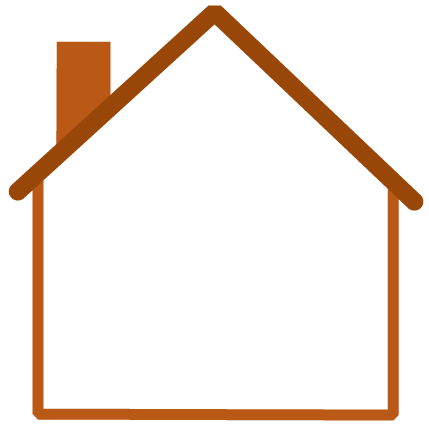
* να αισθάνεστε πολύ ζεστοί
* να έχετε πονοκέφαλο



* να έχετε πόνους στο σώμα σας
* να αισθάνεστε κούραση.

## **Τι θα κάνω εάν αρρωστήσω;**

Εάν δεν αισθάνεστε καλά ή έχετε συμπτώματα του κορονοϊού, πρέπει





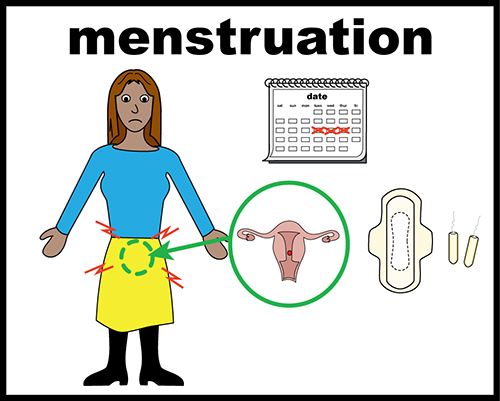
* να μένετε σπίτι, εάν μπορείτε
* να προσπαθείτε να μην βλέπετε άλλα άτομα

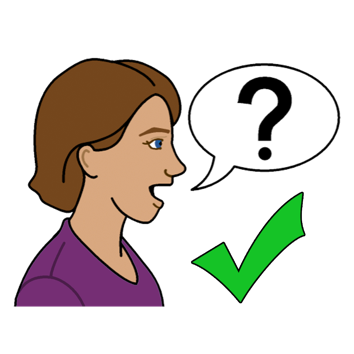


[This Photo](http://ravikarandeekarsblog.blogspot.com/2009/08/swine-flu-follow-these-7-steps.html) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

* να καλύπτετε το στόμα σας όταν βήχετε
* να φοράτε μάσκα γύρω από άλλα άτομα.



* να καλέσετε τον γιατρό σας και να κλείσετε ραντεβού
* να τον ενημερώσετε ότι ενδέχεται να έχετε τον κορονοϊό
* μπορεί να σας κάνει τεστ για να δει εάν έχετε τον ιό.

**Πού θα βρείτε βοήθεια**

Για να έχετε βοήθεια ή περισσότερες πληροφορίες για τον κορονοϊό, μπορείτε να επικοινωνήσετε με

**Coronavirus Health Information Line**

**[την Υγειονομική Γραμμή Πληροφοριών για τον Κορονοϊό]**

καλέστε το………….. 1800 020 080

οποιαδήποτε στιγμή πρωί ή βράδυ.



**Health Direct**καλέστε το………….. 1800 022 222

οποιαδήποτε στιγμή πρωί ή βράδυ.



**Ambulance [το Ασθενοφόρο]**Εάν είστε πολύ άρρωστος ή δεν μπορείτε να αναπνεύσετε

καλέστε το………….. 000

A close up of a sign

Description automatically generated**National Relay service**

**[την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης]**  
Εάν είστε κωφός ή έχετε πρόβλημα ομιλίας  
καλέστε το ….......... 1800 555 677

Τηλέτυπο…………. 133 677

A picture containing clipart

Description automatically generated

**Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας**  
Εάν χρειάζεστε διερμηνέα

Καλέστε το ………….. 131 450

A close up of a computer

Description automatically generated**Περισσότερες πληροφορίες**

Μπορείτε να έχετε περισσότερες πληροφορίες και ενημέρωση για τον κορονοϊό από



**World Health Organisation**

**[τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας]**

* [www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)



**Την Αυστραλιανή Κυβέρνηση**

* [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)

**Σας ευχαριστούμε**

**Ποιος έγραψε αυτό το βιβλίο;**

Οι Women with Disabilities Australia [Γυναίκες της Αυστραλίας με Αναπηρίες] έγραψαν αυτό το βιβλίο το 2020.

Αυτό το βιβλίο παρέχει μόνο γενική εκπαίδευση και πληροφορίες.

**Πνευματικά Δικαιώματα**

© Copyright [Πνευματικά Δικαιώματα]

Women with Disabilities Australia (WWDA) Inc. 2020 [Γυναίκες με Αναπηρίες στην Αυστραλία]

Όλα τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας, συμπεριλαμβανομένων των πνευματικών δικαιωμάτων και της πατέντας, σε αυτό το βιβλίο είναι ιδιοκτησία και αδειοδοτημένα από τις Women with Disabilities Australia Inc. [Γυναίκες με Αναπηρίες στην Αυστραλία]

**Οι εικόνες που χρησιμοποιήθηκαν σε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο**

Easy on the I Images © 2019 Leeds and York Partnership NHS Foundation Trust. Χρησιμοποιήθηκαν με άδεια. [www.easyonthei.nhs.uk](http://www.easyonthei.nhs.uk)

The Picture Communication Symbols © 2019 by Mayer Johnson LLC a Tobii Dynavox company. Χρησιμοποιήθηκαν με άδεια. [www.tobiidynavox.com](http://www.tobiidynavox.com)