

Άσθμα και COVID-19

(κορωνοϊός)

Το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε αν έχετε άσθμα είναι να ακολουθείτε το σχέδιο φροντίδας σας και να πηγαίνετε τακτικά σε ραντεβού με την ομάδα διαχείρισης της υγείας σας. Να μερικοί τρόποι για να διατηρήσετε υγιής.

Φροντίστε την υγεία σας όσον αφορά το άσθμα



Βεβαιωθείτε ότι έχετε ένα επικαιροποιημένο γραπτό Asthma Action Plan (Σχέδιο Δράσης για το Άσθμα).



Αν δεν έχετε Σχέδιο Δράσης για το Άσθμα, τηλεφωνήστε στον οικογενειακό (GP) ή στον ειδικό σας γιατρό το συντομότερο δυνατό για να φτιάξετε ένα σχέδιο.



Παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας.



Η μπλε και γκρι συσκευή εισπνοής περιέχει 200 δόσεις φαρμάκου.



Βεβαιωθείτε ότι έχετε προμήθειες συνταγογραφούμενων φαρμάκων για τουλάχιστον 30 ημέρες. Δεν χρειάζεται να αγοράσετε περισσότερα οποιαδήποτε στιγμή.



Χρησιμοποιείτε τη δική σας συσκευή εισπνοής και μην την μοιράζεστε με κανέναν άλλο, ακόμα και μέλη της οικογένειας που ζουν στο σπίτι σας.



Μην χρησιμοποιείτε νεφελοποιητή (nebuliser) για να εισπνεύσετε τα φάρμακά σας, εκτός εάν είναι αναπόφευκτο.



Εάν πρέπει να πάτε στο νοσοκομείο, πάρτε μαζί σας τα φάρμακά σας και το εξάρτημα αεροθαλάμου (spacer).



Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει όλους τους προβλεπόμενους εμβολιασμούς.



Να είστε δραστήριοι, ακόμα κι αν είστε στο σπίτι. Μειώστε τις μεγάλες περιόδους που κάθεστε. Ανεβαίνετε και κατεβαίνετε σκάλες στο σπίτι σας όσο περισσότερο μπορείτε και χρησιμοποιείτε οικιακές εργασίες όπως κηπουρική και καθαρισμό ως τρόπους αύξησης της σωματικής δραστηριότητας.



Αν ζείτε μόνος/η σας, φροντίστε να έχετε ένα μέλος της οικογένειας, έναν φίλο ή γείτονα έτοιμους να σας βοηθήσουν όταν χρειάζεστε βοήθεια.

Οι πηγές περιλαμβάνουν: Asthma Australia and National Asthma Council Australia



Maridulu **Budyari Gumal**

Working together for good health and wellbeing

Προστατευτείτε από τον COVID-19

(κορωνοϊός)



Πλένετε τα χέρια σας τακτικά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών.



Βήχετε ή φτερνίζεστε στον αγκώνα σας ή σε χαρτομάντηλο. Πετάξτε αμέσως το χαρτομάντηλο.



Ακολουθείτε τους πιο πρόσφατους κανονισμούς για την πολιτεία σας.



Αν είστε 70 ετών ή άνω θα πρέπει να μένετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο.



Κρατάτε απόσταση πάνω από 1,5 μέτρα από άλλα άτομα ανά πάσα στιγμή, ακόμη και όταν επισκέπτεστε άλλους.



Αν είστε άρρωστοι μείνετε στο σπίτι.



Εάν έχετε συμπτώματα όπως βήχα, πονόλαιμο/ξηρότητα στο λαιμό, δύσπνοια ή πυρετό, πρέπει να κάνετε το τεστ για COVID-19. Τηλεφωνήστε στον γιατρό σας ή επισκεφθείτε μια δημόσια κλινική εξετάσεων COVID-19.



Αν έχετε σοβαρά συμπτώματα όπως δυσκολία στην αναπνοή, καλέστε το 000 για Ασθενοφόρο.

Νέες ιατρικές υπηρεσίες εξ αποστάσεως telehealth:

Για να μειωθεί η εξάπλωση του COVID-19, πολλοί γιατροί παρέχουν τώρα ραντεβού εξ αποστάσεως telehealth (μέσω βίντεο ή τηλεφώνου) με χρέωση του κράτους (bulk billed). Τηλεφωνήστε στο γραφείο του γιατρού σας για να μάθετε σχετικά με τις επιλογές σας για ιατρικού ραντεβού.

Να ενημερώνεστε συνεχώς για τα μέτρα της Αυστραλιανής Κυβέρνησης που αφορούν τον COVID-19

Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε την National Coronavirus Health Information Line (Εθνική Γραμμή Πληροφοριών Υγείας για τον Κορωνοϊό) στο 1800 020 080.

Για δωρεάν εξυπηρέτηση από διερμηνέα τηλεφωνικώς καλέστε το 131 450 και πείτε τη γλώσσα που χρειάζεστε. Ζητήστε από τον διερμηνέα να σας συνδέσει με τη Γραμμή Πληροφοριών Υγείας για τον Κορωνοϊό.

