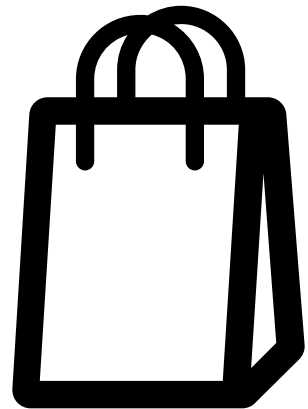
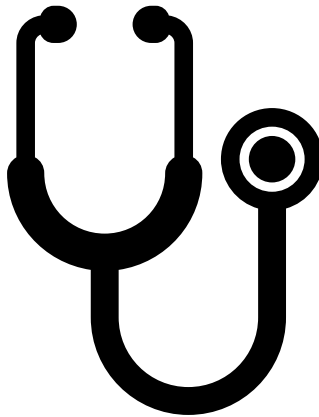


Σημαντικές πληροφορίες για τον κορωνοϊό

## ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΤΟ ΒΟΥΠΕΡΤΑΛ





## **Αγαπητοί αναγνώστες,**

τι πρέπει να γίνει, όταν εσείς ή τα παιδιά σας τίθεστε σε καραντίνα και πρέπει να υποβληθείτε σε κατ' οίκον περιορισμό;  
Το φυλλάδιο αυτό περιέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τη διαδικασία της κατ' οίκον καραντίνας, τι θα πρέπει να σκεφτείτε, την πρόσθετη παροχή βοήθειας, την τηλεφωνική παροχή συμβουλών και πολλά ακόμη.

### **Σχετικά με το περιεχόμενο**

Εδώ θα λάβετε πληροφορίες για θέματα όπως:

- Καραντίνα: Πότε, για πόσο χρονικό διάστημα και τι πρέπει να γίνει;
- Πού μπορώ να κάνω το τεστ;
- Εισόδημα/Μισθός/Εργοδότης – Τι πρέπει να προσέξω;
- Καραντίνα παιδιών με υποχρέωση φύλαξης – Συμβουλές για τους γονείς
- Επισκέψεις ιατρών, ψώνια – Πώς γίνονται αυτά στην καραντίνα;
- Παροχή βοήθειας στην καθημερινότητά μου



## 1. Τι σημαίνει κατ' οίκον καραντίνα και τι πρέπει να προσέξετε;

- Σε καραντίνα πρέπει να παραμείνει κανείς, όταν αυτό οριστεί από την Υπηρεσία Υγείας (Gesundheitsamt). Εάν υπάρχει επιβεβαίωση ή και υποψία ότι έχετε μολυνθεί, θα λάβετε μια επιστολή σε κίτρινο φάκελο, η οποία ονομάζεται απόφαση παρακολούθησης και απομόνωσης στην επονομαζόμενη κατ' οίκον καραντίνα.
- Κατ' οίκον καραντίνα σημαίνει ότι κάποιος πρέπει να παραμείνει απομονωμένος στο σπίτι και να μην δεχτεί καμία επίσκεψη, προκειμένου να αποτραπεί η περαιτέρω διάδοση του κορωνοϊού.
- Η Υπηρεσία Υγείας τηλεφωνεί τακτικά κατά τη διάρκεια της καραντίνας, προκειμένου να διερευνήσει την κατάσταση της υγείας σας. Τότε μπορείτε να υποβάλετε και εσείς ερωτήσεις.
- Εργοδότες, εργαζόμενοι και αυτοαπασχολούμενοι μπορούν υπό ορισμένες προϋποθέσεις να διεκδικήσουν αποζημίωση μέσω του Landschaftsverband Rheinland, εάν παιδί κάτω των 12 ετών χρήζει φύλαξης, έχει λάβει μια σχετική απόφαση και πρέπει να παραμείνει σε καραντίνα, εξαιτίας αναστολής λειτουργίας του σχολείου ή του βρεφονηπιακού σταθμού, ενώ οι γονείς του δεν έχουν λάβει τέτοια απόφαση.
- Σύμφωνα με τη νομοθεσία, ο εργοδότης σας υποχρεούται να συνεχίσει να καταβάλλει το μισθό σας (για έως 6 εβδομάδες), εάν δεν μπορείτε να προσέρχεστε στην εργασία εξαιτίας αναγκαστικής φύλαξης παιδιού.
- Από την 7η εβδομάδα, οι εργαζόμενοι πρέπει να υποβάλουν οι ίδιοι τις αξιώσεις τους στην αρμόδια υπηρεσία. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο σύνδεσμο:

[https://www.lvr.de/de/nav\\_main/soziales\\_1/soziale\\_entschaedigung/entschaedigung\\_kinderbetreuung/kinderbetreuung.jsp](https://www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/soziale_entschaedigung/entschaedigung_kinderbetreuung/kinderbetreuung.jsp)



- Ανεξάρτητα από τα παραπάνω, καραντίνα εφαρμόζεται, όταν κάποιος εισέρχεται στο Νόρτνχαϊν-Βέστφάλεν (NRW) από μια περιοχή κινδύνου.  
Περιοχές κινδύνου:

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogebiete\\_neu.html;jsessionid=647EBBC80F0ED01AD69DD8D103F78C26.internet051](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogebiete_neu.html;jsessionid=647EBBC80F0ED01AD69DD8D103F78C26.internet051)



- Στην περίπτωση του κορωνοϊού, η κατ' οίκον καραντίνα διαρκεί τις περισσότερες φορές 14 ημέρες. Η καραντίνα όμως λήγει μόνο εφόσον αυτή αρθεί από την Υπηρεσία Υγείας. Αυτό σημαίνει ότι η διάρκεια της καραντίνας δεν είναι πάντα η ίδια για όλους!
- Σε περίπτωση που δεν τηρήσετε την καραντίνα, θα επιβληθούν υψηλά χρηματικά πρόστιμα.  
**Λίστα ελέγχου καραντίνας**
- Παραμείνετε στο σπίτι. Αυτό σημαίνει π.χ.: μην δεχτείτε καμία επίσκεψη, μην βγείτε για βόλτα ή για λίγο στην παιδική χαρά!
- Ενημερώστε τον εργοδότη, το σχολείο, το βρεφονηπιακό σταθμό, τα πρόσωπα επικοινωνίας, ενδεχομένως τον οικογενειακό σας ιατρό.
- Εφοδιαστείτε με τρόφιμα και ιατροφαρμακευτικά προϊόντα



## Υπηρεσία Υγείας Βούπερταλ (Gesundheitsamt Stadt Wuppertal)

Willy-Brandt-Platz 19  
42105 Wuppertal

Τηλ.: 0202 563-2800

Φαξ: 0202 563-4724

Email: [infektionshygiene@stadt.wuppertal.de](mailto:infektionshygiene@stadt.wuppertal.de)

## 2. Πού και πώς μπορώ να κάνω το τεστ για τον κορωνοϊό;

- Εάν έχετε μια τεκμηριωμένη υποψία για ασθένεια από τον Κορωνοϊό, μπορείτε να κάνετε το τεστ στον οικογενειακό γιατρό σας στο Wuppertal ή μπορείτε να πάτε στα κέντρα δοκιμών στο Elberfeld ή στο Barmen. (9 π.μ. - 6 μ.μ.)
- Το τεστ είναι δωρεάν, εάν ο ιατρός σας κρίνει ότι είναι απαραίτητο λόγω σχετικών ενοχλήσεων.
- Εάν, για παράδειγμα, κάνετε το τεστ επειδή το ζητά ο εργοδότης σας, τότε θα πρέπει να το πληρώσετε. Για πληρωμή του από τον εργοδότη θα πρέπει εσείς να συζητήσετε μαζί του.
- Κατά κανόνα λαμβάνετε την απάντηση σχετικά με το αποτέλεσμα τηλεφωνικά μέσω του οικογενειακού σας ιατρού. Σε περίπτωση θετικού ευρήματος, θα λάβετε το αποτέλεσμα και εγγράφως από την Υπηρεσία Υγείας.

## 3. Εισόδημα/Μισθός/Εργοδότης – Τι πρέπει να προσέξω;

- Εάν βρίσκεστε σε καραντίνα, ενημερώστε σε κάθε περίπτωση τον εργοδότη σας (τηλεφωνικά ή μέσω email).
- Εάν υποχρεούστε σε καραντίνα και προκύπτουν διαφυγόντα κέρδη, δικαιούστε κατά κανόνα αποζημίωση.
- Εάν ταξιδέψετε σε περιοχή κινδύνου, δεν δικαιούστε συνέχιση καταβολής αποδοχών!

### Στοιχεία επικοινωνίας LVR

Τηλ.: 0800 933 633 97 (Δευτέρα έως Σάββατο 7:00-20:00)

Email: [ifsg@lvr.de](mailto:ifsg@lvr.de)

[https://www.lvr.de/de/nav\\_main/soziales\\_1/soziale\\_entschaedigung/taetigkeitsverbot/taetigkeitsverbot.jsp](https://www.lvr.de/de/nav_main/soziales_1/soziale_entschaedigung/taetigkeitsverbot/taetigkeitsverbot.jsp)



## 4. Χρειάζομαι ιατρική βοήθεια/φάρμακα, τι μπορώ να κάνω...;

- Εάν χρειάζεστε επείγοντως φάρμακα ή ιατρική βοήθεια λόγω οξείας ή χρόνιας νόσου, επικοινωνήστε με τον οικογενειακό ή τον ειδικό ιατρό σας.
- Ενημερώστε τον ιατρό σας σχετικά με το τι χρειάζεστε και ότι βρίσκεστε σε καραντίνα.
- Επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Υγείας, εάν λόγω οξέος προβλήματος στην υγεία σας δεν μπορείτε να τηρήσετε την καραντίνα.
- Εάν το τεστ που κάνατε είναι θετικό, η κατάσταση της υγείας σας επιδεινωθεί σημαντικά και χρειάζεστε ιατρική βοήθεια, απευθυνθείτε αμέσως στο προσωπικό σε εφημερία στον τηλεφωνικό αριθμό 116117. Για επείγουσες περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης καλέστε τον αριθμό έκτακτης ανάγκης 112. Ενημερώστε σχετικά με την απομόνωσή σας σε κατ' οίκον καραντίνα.

### Υπηρεσία Υγείας Βούπερταλ (Gesundheitsamt Stadt Wuppertal)

Willy-Brandt-Platz 19  
42105 Wuppertal

Τηλ.: 0202 563-2800

Φαξ: 0202 563-4724

Email: [infektionshygiene@stadt.wuppertal.de](mailto:infektionshygiene@stadt.wuppertal.de)



## 5. Επιτρέπεται να πάω για ψώνια κατά τη διάρκεια της καραντίνας;

- Όχι! Κατά τη διάρκεια της καραντίνας δεν επιτρέπεται να πάτε για ψώνια.
- Παρακαλέστε συγγενείς, φίλους, γνωστούς ή γείτονες τηλεφωνικά να σας βοηθήσουν να προμηθευτείτε τρόφιμα. Τα άτομα αυτά θα πρέπει να αφήσουν τα ψώνια στην πόρτα σας.
- Εθελοντές μπορεί επίσης να προσφέρουν υποστήριξη στην περιοχή σας:

<https://www.wuppertal.de/microsite/buergerbeteiligung/verfahren/content/nachbarschaftshilfe-corona.php>



## 6. Κατ' οίκον καραντίνα παιδιών με υποχρέωση φύλαξης – Συμβουλές για τους γονείς

- Μιλήστε με την οικογένειά σας σχετικά με την καραντίνα και τις επακόλουθες ανησυχίες και ερωτήσεις.
- Προσπαθήστε να απασχολείτε τα παιδιά σας (π.χ. με επιτραπέζια παιχνίδια, ζωγραφική) και να επικοινωνείτε μαζί τους.
- Ακόμα και στην καραντίνα δεν θα πρέπει να μείνουν πίσω στα μαθήματα. Προσπαθήστε να επαναλάβετε το περιεχόμενο των μαθημάτων με το παιδί σας.
- Ζητήστε από το σχολείο υλικό μελέτης για το παιδί.
- Διατηρήστε τους συνήθεις ρυθμούς σας, π.χ. ώρες φαγητού και ύπνου.
- Κρατήστε επισκόπηση του χρόνου της καραντίνας για εσάς και το παιδί σας. Διαγράψτε, για παράδειγμα, τις ημέρες σε ένα ημερολόγιο. Έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν να δουν το τέλος της καραντίνας.

### Παροχή συμβουλών τηλεφωνικά σχετικά με το θέμα παιδί, οικογένεια και σχολείο

Παροχή συμβουλών σε γονείς:	Τηλ.: 0202 563 6644
Τηλέφωνο για γονείς:	Τηλ.: 0800 111 0550
Για εγκύους, γονείς και οικογένειες:	Τηλ.: 0202 563 2724
Παροχή συμβουλών από σχολικούς ψυχολόγους:	Τηλ.: 0202 563 6990

Άλλα στοιχεία επικοινωνίας:

<https://www.wuppertal.de/presse/meldungen/meldungen-2020/maerz20/psychosoziale-unterstuetzungsangebote.php>





## 7. Σε περίπτωση που δεν αισθάνομαι καλά εγώ ή κάποιος μέλος της οικογένειάς μου, τι μπορώ να κάνω...;

- Ακόμα και χωρίς φυσική παρουσία, μπορείτε να παραμείνετε σε επικοινωνία με τον κύκλο σας μέσω τηλεφώνου, του διαδικτύου ή άλλων μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Να μιλάτε με την οικογένειά σας τακτικά, έτσι ώστε να μην απομονωθεί κανένα μέλος της οικογένειας.
- Παραμείνετε ενεργοί και προσπαθήστε να αθλείστε (π.χ. όργανα γυμναστικής, ασκήσεις, Yoga).
- Χρησιμοποιήστε τις τηλεφωνικές δυνατότητες υποστήριξης.

### Επισκόπηση Αλληλοβοήθειας μεταξύ των Γειτόνων (Nachbarschaftshilfen)

<https://www.wuppertal.de/microsite/buergerbeteiligung/verfahren/content/nachbarschaftshilfe-corona.php>



### Ψυχοκοινωνική Παροχή Υποστήριξης (Psychosoziale Unterstützungsangebote)

<https://www.wuppertal.de/presse/meldungen/meldungen2020/maerz20/psychosozialeunterstuetzungsangebote.php>





## Επισκόπηση των σημαντικότερων αριθμών τηλεφώνου

Εφημερεύοντες Ιατροί (Ärztlicher Bereitschaftsdienst)	116 117
Πυροσβεστική (Feuerwehr) / Ασθενοφόρα (Krankenwagen)	112
Το Σπίτι της Γυναίκας Βούπερταλ (Frauenhaus Wuppertal)0	0202 711 426
Υπηρεσία Υγείας Βούπερταλ (Gesundheitsamt Wuppertal)	0202 563 2800
Υπηρεσία Προστασίας Νέων Βούπερταλ (Jugendschutzstelle Wuppertal)	0202 500 168
Επίγοντα Περιστατικά Παιδιών Βούπερταλ (Kindernotaufnahme Wuppertal)	0202 563 2154
Γραμμή Κινδύνου Παιδιών Βούπερταλ (Kindeswohlgefährdung Wuppertal)	0202 563 2061
Υπηρεσία Κρίσεων Βούπερταλ (Krisendienst Wuppertal)	0202 244 2838
Αστυνομία (Polizei)	110
Ψυχοκοινωνική Παροχή Υποστήριξης (Psychosoziale Unterstützungsangebote)	0800 111 0111
Υπηρεσία κοινωνικής ψυχιατρικής Βούπερταλ (Sozialpsychiatrischer Dienst Wuppertal)	0202 563 2168
Δημοτική ανοικτή γραμμή για το θέμα του κορωνοϊού	0202 563 2000
Τηλεφωνικές πληροφορίες για διαφυγόντα κέρδη	0800 933 6397

**Τρέχουσες πληροφορίες για το θέμα και την κατάσταση του κορωνοϊού στο Βούπερταλ  
μπορείτε να βρείτε στον παρακάτω σύνδεσμο ή στον κωδικό QR:**

<https://www.wuppertal.de/rathaus-buergerservice/verwaltung/pressebereich/info-samm-lung-corona.php>





Πρόσφατα αφιχθέντες στη χώρα και πρόσφυγες μπορούν να απευθυνθούν για ερωτήσεις στην ομάδα εργασίας ενσωμάτωσης και προσφύγων. Μπορούμε επίσης να σας βοηθήσουμε σε διάφορες γλώσσες. Στο σύνδεσμο και τον κωδικό QR θα βρείτε τα στοιχεία επικοινωνίας.

## Ομάδα Εργασίας Ενσωμάτωσης και Προσφύγων (Team Integrations- und Flüchtlingsarbeit)

Friedrich-Engels-Allee 28, 42103 Wuppertal

Email: [Integration@stadt.wuppertal.de](mailto:Integration@stadt.wuppertal.de)

Επικοινωνία: <https://www.wuppertal.de/vv/oe/102370100000467685.php>



## Υπηρεσία Αλλοδαπών Βούπερταλ (Ausländerbehörde Wuppertal)

Σε περιπτώσεις που προκύπτει νομικό δικαίωμα παραμονής, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Υπηρεσία Αλλοδαπών στον παρακάτω σύνδεσμο και τον κωδικό QR. Ή γράψτε το αίτημά σας απευθείας στη γενική διεύθυνση email:

Email [auslaenderbehoerde@stadt.wuppertal.de](mailto:auslaenderbehoerde@stadt.wuppertal.de)

<https://www.wuppertal.de/microsite/integrationsportal/aktuell/>

1.39-startseite-auslaenderbehoerde.php



Μπορείτε να βρείτε το φυλλάδιο σε περισσότερες γλώσσες στον παρακάτω σύνδεσμο ή στον κωδικό QR:

<https://www.wuppertal.de/microsite/integrationsportal/download/index.php>



---

Κατάσταση: 27 Οκτωβρίου 2020 (χωρίς εγγύηση για την ορθότητα των στοιχείων)

Εκδόθηκε από: V.i.S.d.P. Stadt Wuppertal- Ressort Zuwanderung und Integration- 42103 Wuppertal