

COVID-19

SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

ΜΕΤΑΚΟΜΙΖΕΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ;



COVID-19: Πρακτικές υγιεινής για εφαρμογή κατά τη μετακόμιση



Εκατοντάδες χιλιάδες κάτοικοι του Quebec μετακομίζουν κάθε χρόνο, βασιζόμενοι συχνά στους συγγενείς και τους φίλους τους για βοήθεια.

Αν βρίσκεστε σε αυτή τη θέση φέτος, λάβετε όλα τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης, για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους από τον κορονοϊό (COVID-19).

Προτού αποφασίσετε να μετακομίσετε, λάβετε υπόψη τις παρακάτω κυβερνητικές συστάσεις για τον περιορισμό της διάδοσης του ιού:

- Αν δεν είναι απολύτως απαραίτητο να μετακομίσετε, θα ήταν καλύτερο να ανανεώσετε το τρέχον μισθωτήριό σας.
- Αν είναι απολύτως απαραίτητο να μετακομίσετε, φροντίστε να προσλάβετε μια πιστοποιημένη εταιρεία μετακομίσεων, η οποία θα υιοθετήσει όλα τα μέτρα πρόληψης που έχει καθορίσει η κυβέρνηση.
- Αν πρέπει να κάνετε τη δουλειά μόνοι σας, ζητήστε όσο το δυνατόν λιγότερη βοήθεια από τους συγγενείς και τους φίλους σας, ή αποφύγετε τελείως να ζητήσετε βοήθεια. Και, το πιο σημαντικό, εφαρμόστε τις πρακτικές υγιεινής, ειδικότερα:



- Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας.



- Πλένετε τα χέρια σας τακτικά για 20 δευτερόλεπτα.



- Βήχετε ή φτερνίζετε μέσα στον αγκώνα σας.



- Διατηρείτε απόσταση 2 μέτρων από τους άλλους.



Πριν από τη μετακόμιση

- Ρωτήστε το σπιτονοικοκύρη για την πρόσφατη κατάσταση της υγείας των προηγούμενων ενοίκων. Αν κάποιος που μένει ή έμεινε στη μελλοντική σας κατοικία είχε συμπτώματα COVID-19, επικοινωνήστε με το Info-Santé στο 811 για να συζητήσετε πιθανές λύσεις,
- Επικοινωνήστε με την εταιρεία ενοικίασης φορτηγών ή την εταιρεία μετακομίσεων για να ρωτήσετε αν το φορτηγό μετακομίσεων έχει απολυμανθεί με διάλυμα με βάση την αλκοόλη,
- Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε επαρκείς προμήθειες σε καθαριστικά προϊόντα,
- Σχεδιάστε τις ενέργειές σας για να βεβαιωθείτε ότι τηρούνται οι "κοινωνικές αποστάσεις" καθ' όλη τη διάρκεια της μετακόμισής σας,
- Αφήστε μικρότερα αντικείμενα στην είσοδο, για να μειώσετε τις διαδρομές στα δωμάτια,
- Να καθαρίζετε και να απολυμαίνετε συχνά τις επιφάνειες συχνής επαφής (π.χ. έπιπλα, συσκευές, πόμολα) με διάλυμα με βάση την αλκοόλη,
- Συσκευάστε όσο το δυνατόν περισσότερες κούτες πριν από τη μετακόμισή σας και φροντίστε να λαμβάνετε μέτρα προφύλαξης της υγείας σας όταν χειρίζεστε αντικείμενα, και
- Συμφωνήστε με τον προηγούμενο ένοικο ή με το σπιτονοικοκύρη πότε θα εγκατασταθείτε στο σπίτι, ώστε να αποφύγετε την επαφή με την άλλη ομάδα την ημέρα της μετακόμισης.



Κατά τη μετακόμιση

- Αν έχετε συμπτώματα COVID-19 την ημέρα της μετακόμισης, αναβάλετε τη μετακόμιση και εφαρμόστε τα μέτρα που ορίζονται από τις αρχές Δημόσιας Υγείας,
- Μην δέχεστε βοήθεια από άτομα που έχουν συμπτώματα COVID-19,
- Στην αρχή της μετακόμισης, υπενθυμίστε σε όλους τη σημασία της τήρησης των μέτρων υγιεινής που έχουν καθοριστεί από τις κυβερνητικές αρχές και αναθέστε σε κάποιον το ρόλο του "υπευθύνου τήρησης των κανόνων υγιεινής",
- Αποφύγετε το συνωστισμό ατόμων σε ένα δωμάτιο,
- Ακολουθήστε τον κανόνα της απόστασης 2 μέτρων με τους πάντες, είτε είναι υπάλληλοι της μεταφορικής, φίλοι ή συγγενείς, τόσο μέσα στην κατοικία όσο και στους διαδρόμους και τα ασανσέρ του κτιρίου (μέγιστο δύο άτομα),
- Χρησιμοποιήστε ιμάντες για να μεταφέρετε μεγάλες συσκευές ώστε να τηρούνται και τα μέτρα τήρησης των αποστάσεων και οι αναγνωρισμένες πρακτικές ασφαλείας,
- Φορέστε γάντια και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:
 - Βγάλτε τα γάντια σας προτού μπειτε στο όχημα και βάλτε τα σε μια σακούλα ή δοχείο με καπάκι,
 - Πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή με διάλυμα με βάση την αλκοόλη κάθε φορά που βγάζετε τα γάντια σας,
 - Αν απαιτείται, φορέστε ξανά τα γάντια σας μόλις βγείτε από το όχημα,
- Εμπιστευτείτε τα κατοικίδιά σας σε κάποιον για να τα φροντίσει εκτός σπιτιού,
- Προτού εγκαταλείψετε οριστικά το παλιό σας σπίτι, καθαρίστε τα άδεια δωμάτια και απολυμαίνετε τα πόμολα με διάλυμα με βάση την αλκοόλη για τον επόμενο ένοικο, και
- Όπου είναι εφικτό, επιλέξτε ηλεκτρονική παράδοση για τους λογαριασμούς σας, ώστε να αποφύγετε την επαφή με χαρτί.

Μετά τη μετακόμιση... κατά την τακτοποίηση



- Καθαρίστε και απολυμαίνετε τα δωμάτια με διάλυμα με βάση την αλκοόλη, προσέχοντας ιδιαίτερα τις επιφάνειες συχνής επαφής, όπως τα έπιπλα, οι συσκευές, τα πόμολα κ.ο.κ.,
- Περιμένετε τουλάχιστον 24 ώρες προτού απορρίψετε τις άδειες κούτες σας, 
- Μην τινάζετε βρώμικα ρούχα και πλένετε όλα τα υφάσματα, όπως σεντόνια, πετσέτες και ρούχα, σε ζεστό νερό με το συνηθισμένο σας απορρυπαντικό πλυντηρίου, και 
- Προσέξτε ιδιαίτερα την απολύμανση του μπάνιου (τοίχοι, νεροχύτης, λεκάνη τουαλέτας, μπανιέρα). 

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε:

- Τον [κυβερνητικό ιστότοπο για τον κορονοϊό](#)
- Τον [ιστότοπο του Institut national de santé publique](#)
- Τον [Κατάλογο αδειοδοτημένων εργολάβων](#)
- Πληροφορίες για [εργαζομένους σχετικά με τις ασφαλείς μετακινήσεις](#) (μόνο στα Γαλλικά)
- Συμβουλές για την [επιλογή εταιρείας μετακομίσεων](#)
- Συμβουλές [για ασφαλείς μετακινήσεις](#) (μόνο στα Γαλλικά)
- [Προσωρινές συστάσεις για εταιρείες μετακομίσεων](#) (μόνο στα Γαλλικά)