

Για άτομα που έχουν μολυνθεί από τον ιό COVID-19 και άτομα που έχουν εκτεθεί σε αυτόν

Άτομο που έχει μολυνθεί από τον ιό (ή που νοσεί):

Ο επαγγελματίας υγείας επιβεβαίωσε ότι πάσχετε από COVID-19.

Άτομο που έχει εκτεθεί:

Έχετε έρθει σε επαφή με κάποιον που έχει μολυνθεί από τον COVID-19

- ενώ ήταν μεταδοτικός και
- για τουλάχιστον 15 λεπτά, σε απόσταση μικρότερη των 2 μέτρων (6 ποδιών).

Κινδυνεύετε να εκδηλώσετε τη νόσο.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ COVID-19

Τι είναι ο COVID-19;

Ο COVID-19 είναι ουσιαστικά μια λοίμωξη που προκαλείται από έναν ιό της οικογένειας των κορονοϊών.

Ποια είναι τα συμπτώματα του COVID-19;

- Μετά την έκθεση στον ιό, τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν σε έως και 14 ημέρες.
- Τα κύρια συμπτώματα είναι: πυρετός, βήχας, δύσπνοια και απώλεια γεύσης και όσφρησης.
- Άλλα πιθανά συμπτώματα είναι τα εξής: πονόλαιμος, ναυτία, εμετός, κεφαλαλγία, μυϊκοί πόνοι, διάρροια και υπερβολική κόπωση.
- Ορισμένες φορές, δεν υπάρχουν συμπτώματα ή είναι πολύ ήπια, παρόμοια με αυτά του κρυολογήματος.
- Επίσης, είναι πιθανό να υπάρχουν πιο σοβαρά συμπτώματα, όπως της πνευμονίας.
- Σε σπάνιες περιπτώσεις, η νόσος μπορεί να αποβεί θανατηφόρα. Ο κίνδυνος θνησιμότητας είναι πιο υψηλός για τους ηλικιωμένους και όσους πάσχουν από χρόνια νοσήματα όπως διαβήτη, καρδιοπάθεια ή νόσο του αναπνευστικού, ή για εκείνους με πολύ εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα (ανοσοκατασταλμένοι).



Υπάρχει θεραπεία για τον COVID-19;

Προς το παρόν, δεν υπάρχει εμβόλιο για την πρόληψη του COVID-19 ούτε θεραπεία.

Πώς μεταδίδεται ο COVID-19;

- Ο COVID-19 μεταδίδεται **με τον αέρα** μέσω υγρών σταγονιδίων όταν κάποιος μολυσμένο άτομο μιλάει, βήχει ή φτερνίζεται. Η μετάδοση είναι επίσης πιθανή μέσω των περιττωμάτων.
- Όποιος έχει μολυνθεί από τον ιό, μπορεί να τον μεταδώσει έως και 2 ημέρες πριν παρουσιάσει συμπτώματα, και για αρκετές ημέρες αφότου εμφανιστούν τα συμπτώματα.
- Επίσης, κάποιος μπορεί να μολυνθεί αν αγγίξει επιφάνειες ή αντικείμενα που έχουν μολυνθεί με τον COVID-19 και, στη συνέχεια, αγγίξει το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια του.
- Επιπλέον, είναι πιθανό να τη μεταδώσει κάποιος που έχει μολυνθεί από τον ιό αλλά δεν παρουσιάζει συμπτώματα (ασυμπτωματικός).



Η Περιφερειακή διεύθυνση δημόσιας υγείας ζητά από τα ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΜΟΛΥΝΘΕΙ (ή νοσούν) και τα ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΚΤΕΘΕΙ στον ιό να ακολουθήσουν αυτές τις συστάσεις για να ΕΜΠΟΔΙΣΟΥΝ ΤΗΝ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ COVID-19 ΚΑΙ ΣΕ ΑΛΛΑ ΑΤΟΜΑ.

ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΠΙΤΙ



Μην συχνάζετε σε δημόσιους χώρους (π.χ. καταστήματα, φαρμακεία, χώροι εργασίας, σχολεία ή παιδικοί σταθμοί).

- Μην χρησιμοποιείτε μέσα μαζικής μεταφοράς (λεωφορεία, μετρό, τρένα).
- Ζητήστε από φίλους ή συγγενείς να κάνουν τα ψώνια σας (π.χ. σουπερμάρκετ, συνταγές φαρμακείου) και να τα αφήνουν μπροστά από την πόρτα σας. Ή χρησιμοποιήστε τις υπηρεσίες παράδοσης κατ' οίκον.
- Μην επισκέπτεστε άλλους ΚΑΙ μην δέχετε επισκέψεις (οικογένεια, γονείς, φίλοι) στο σπίτι σας.
- **Αν πρέπει να επισκεφτείτε μια κλινική ή ένα νοσοκομείο για λόγους υγείας:**
 - Πριν φύγετε, ειδοποιήστε την κλινική ή το νοσοκομείο ότι νοσείτε ή ότι έχετε εκτεθεί στον COVID-19.
 - Χρησιμοποιήστε το δικό σας όχημα (εάν είναι εφικτό).
 - Αν δεν είναι επείγουσα ανάγκη, κλείστε ένα ραντεβού πριν πάτε.
 - Αν είναι επείγουσα ανάγκη, όταν καλέσετε το 911 ή φτάσετε στην αίθουσα των επειγόντων περιστατικών, ενημερώστε τους ότι νοσείτε ή ότι έχετε εκτεθεί στον COVID-19.
 - Φοράτε διαρκώς μάσκα ή άλλο κάλυμμα προσώπου όταν βρίσκεστε με κόσμο.
 - Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων (6 ποδιών) από τους άλλους.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ ΟΣΟΥΣ ΖΟΥΝ ΜΑΖΙ ΣΑΣ

Ελαχιστοποιήστε την επαφή με τα άλλα μέλη του νοικοκυριού, όσο το δυνατόν περισσότερο.

- Πρέπει να αποφύγετε κυρίως την επαφή με τους ηλικιωμένους ή όσους πάσχουν από χρόνια νοσήματα.
- Παραμείνετε απομονωμένοι σε ένα δωμάτιο του σπιτιού σας όσο περισσότερο γίνεται, ακόμη και για φαγητό ή ύπνο.
- Κρατήστε την πόρτα του δωματίου κλειστή.
- Αν πρέπει να βρίσκεστε στο ίδιο δωμάτιο με κάποιον άλλον, φοράτε μάσκα ή κάλυμμα προσώπου που να καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας.
- Αν δεν έχετε μάσκα, διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων (6 ποδιών) από τους άλλους.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΗΣ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ

Πλύνετε τα χέρια σας



- Πλύνετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό, τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα.
- Πλύνετε τα χέρια σας πριν από το φαγητό και μετά από τη χρήση της τουαλέτας.
- Όταν δεν έχετε πρόσβαση σε σαπούνι και νερό, χρησιμοποιήστε ένα αντισηπτικό με οινόπνευμα.

Αναπνευστική υγιεινή



- Χρησιμοποιείτε χαρτομάντιλο όταν βήχετε, φυσάτε τη μύτη σας ή φτερνίζετε.
- Απορρίψτε το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο σε έναν κάδο απορριμμάτων το συντομότερο δυνατό και, στη συνέχεια, πλύνετε τα χέρια σας.
- Αν δεν έχετε χαρτομάντιλο, βήξτε ή φτερνιστείτε στο εσωτερικό του αγκώνα.

Πότε και πώς να φορέσετε μάσκα ή κάλυμμα προσώπου



- Χρησιμοποιήστε μάσκα ή οποιοδήποτε άλλο ύφασμα για να καλύψετε τη μύτη και το στόμα σας αν:
 - υπάρχει και άλλο άτομο στο ίδιο δωμάτιο με εσάς, σε απόσταση μικρότερη από 2 μέτρα (6 πόδια),
 - πρέπει να βγείτε από το σπίτι για ιατρικούς λόγους.

Πώς να φορέσετε μάσκα ή κάλυμμα προσώπου

- Πλύνετε τα χέρια σας πριν και μετά από την τοποθέτηση της μάσκας ή του καλύμματος προσώπου.
- Προσαρμόστε την ώστε να εφαρμόζει καλά στο πρόσωπό σας και να καλύπτει τη μύτη και το στόμα σας.
- Αποφεύγετε να αγγίζετε τη μάσκα ή το κάλυμμα προσώπου όταν τα φοράτε.
- Αποφεύγετε να αγγίζετε τα μάτια σας.
- Αλλάξτε τη μάσκα αμέσως μόλις υγρανθεί, λερωθεί ή φθαρεί.
- Απορρίψτε την ή πλύνετε την (αν είναι πολλαπλών χρήσεων) μετά από κάθε χρήση.
- Πλύνετε τα χέρια σας όταν αφαιρέσετε τη μάσκα ή το κάλυμμα προσώπου.
- Μην μοιράζεστε τη μάσκα σας ή το κάλυμμα προσώπου με άλλους.

Τουαλέτα και μπάνιο



- Αν είναι εφικτό, χρησιμοποιείτε ξεχωριστό μπάνιο.
 - Αν αυτό δεν είναι εφικτό, έχετε τη δική σας ξεχωριστή πετσέτα και απολυμαίνετε όλα όσα αγγίζατε μετά από κάθε χρήση (π.χ. πόμολα, διακόπτες, τουαλέτα, βρύσες).
- Κλείστε το κάλυμμα της τουαλέτας πριν τραβήξετε καζανάκι κι έπειτα πλύνετε τα χέρια σας.

Κοινή χρήση αντικειμένων



- Μην μοιράζεστε πιάτα, μαχαιροπίρουνα, ποτήρια, πετσέτες, λευκά είδη ή ρούχα με άλλους.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΠΟΙΟΝ ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Πλύσιμο (ρούχα και πιάτα)



Αν κάποιος άλλος είναι υπεύθυνος για το πλύσιμο, πρέπει να πλένει τα χέρια του με σαπούνι και νερό αμέσως μόλις αγγίξει τα ρούχα ή τα πιάτα του μολυσμένου ατόμου ή εκείνου που εκτέθηκε στον ιό.

- Πρέπει να πλένει τα ρούχα και τα λευκά είδη με ζεστό νερό και απορρυπαντικό.
 - Δεν χρειάζεται να πλένονται ξεχωριστά από τα υπόλοιπα ρούχα του σπιτιού.
 - Μην τινάζετε τα άπλυτα ρούχα.
- Πλένετε τα πιάτα και τα μαχαιροπίρουνα που χρησιμοποίησε το άτομο που μολύνθηκε ή εκτέθηκε στον ιό με ένα κοινό απορρυπαντικό και νερό.



Σκουπίδια

- Απορρίπτετε τα σκουπίδια του ατόμου που μολύνθηκε ή εκτέθηκε μαζί με τα υπόλοιπα οικιακά απορρίμματα.
- Κλείστε καλά τις σακούλες σκουπιδιών.

Καθαριότητα



- Ανοίγετε συχνά τα παράθυρα (εφόσον το επιτρέπει ο καιρός) για να αερίσετε το σπίτι και το δωμάτιο του ατόμου που μολύνθηκε ή εκτέθηκε.
- Τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, καθαρίστε ή απολυμάνετε:
 - τις επιφάνειες που αγγίζει συχνά το άτομο που μολύνθηκε ή εκτέθηκε στον ιό (π.χ. πόμολα, κομοδίνα, πλαίσιο κρεβατιού και άλλα έπιπλα της κρεβατοκάμαρας), καθώς και
 - την τουαλέτα.
- Αν είναι εφικτό, τα άτομα που έχουν μολυνθεί ή εκτεθεί στον ιό πρέπει να καθαρίζουν τα δωμάτια που χρησιμοποιούν κατ' αποκλειστικότητα.
 - Αν αυτό δεν είναι εφικτό, πλένετε συχνά τα χέρια σας μόλις αγγίξετε το άτομο που έχει μολυνθεί ή εκτεθεί, ή τα αντικείμενα/επιφάνειες που άγγιξε (π.χ. κομοδίνα, πιάτα, κ.λπ.).

Για την **καθαριότητα**, χρησιμοποιήστε σαπούνι και νερό ή κοινά οικιακά καθαριστικά προϊόντα.

Για την **απολύμανση**, χρησιμοποιήστε ένα κοινό απολυμαντικό ή ετοιμάστε ένα διάλυμα με ένα μέρος χλωρίνης οικιακής χρήσης και εννέα μέρη κρύο νερό (π.χ. 1 κύπελλο χλωρίνη και 9 κύπελλα νερό).

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



Μετράτε καθημερινά τη θερμοκρασία σας την ίδια ώρα.
Αν λαμβάνετε αντιπυρετικά φάρμακα, περιμένετε τουλάχιστον **4 ώρες** αφού τα λάβετε πριν ελέγξετε τη θερμοκρασία σας.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΑΣ

ΟΛΟΚΛΗΡΟΣ Ο ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ:

Αν έχετε σοβαρά συμπτώματα:

- Έντονη δύσπνοια (π.χ. δεν μπορείτε να προφέρετε δύο λέξεις χωρίς διάλειμμα)
- Έντονος πόνος στο στήθος
- Μεγάλη δυσκολία να μείνετε ξύπνιος στη διάρκεια της ημέρας (περισσότερο από ό,τι συνήθως)
- Σύγχυση (μεγαλύτερη δυσκολία από ό,τι συνήθως στον σχηματισμό καθαρών σκέψεων)
- Απώλεια συνείδησης (λιποθυμία)

Ή για οποιαδήποτε άλλη κατάσταση απαιτείται επείγουσα ιατρική βοήθεια:

1. Καλέστε το 911
2. Ενημερώστε τους ότι νοσείτε ή ότι έχετε εκτεθεί στον ιό COVID-19

Άτομο που έχει μολυνθεί από τον ιό (ή που νοσεί):

**Αν τα συμπτώματά σας
επιδεινώνονται:**

**ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΠΟΙΟΥ ΠΟΥ
ΜΙΛΑΕΙ ΑΓΓΛΙΚΑ Ή ΓΑΛΛΙΚΑ**

1. Καλέστε το 514 644-4545
ή τον ιατρό σας
2. Ενημερώστε τους ότι έχετε
μολυνθεί από τον ιό COVID-19

Άτομο που έχει εκτεθεί:

**Αν αντιμετωπίζετε κάποιο από τα ακόλουθα
συμπτώματα:**

- Πυρετός (πάνω από 38 °C ή 100,4 °F)
- Βήχας ή βήχας που επιδεινώνεται
- Δύσπνοια
- Πονόλαιμος
- Διάρροια ή εμετός
- Ξαφνική απώλεια της όσφρησης χωρίς ρινική
συμφόρηση ή/και απώλεια της γεύσης

**ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΠΟΙΟΥ ΠΟΥ ΜΙΛΑΕΙ ΑΓΓΛΙΚΑ Ή
ΓΑΛΛΙΚΑ**

1. Καλέστε το 514 644-4545
2. Ενημερώστε τους ότι έχετε εκτεθεί στον ιό COVID-19

ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΟ COVID-19

Ο έλεγχος, η φροντίδα και η θεραπεία για τον COVID-19 είναι δωρεάν, ανεξάρτητα από το καθεστώς μετανάστευσης του ατόμου ή την κάλυψη ασφάλισης υγείας.

ΠΟΣΟ ΚΑΙΡΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΜΟΝΩΘΩ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ;

Αν εργάζεστε στον τομέα της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης, συμβουλευτείτε τη μονάδα υγείας σας.

ΟΠΟΙΟΣΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΟΣ:

Αν έχετε απορίες σχετικά με το πότε να διακόψετε την αυτο-απομόνωση, **ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΠΟΙΟΥ ΠΟΥ ΜΙΛΑΕΙ ΑΓΓΛΙΚΑ Ή ΓΑΛΛΙΚΑ:** καλέστε το **514 644-4545** και ακολουθήστε τις οδηγίες που σας δίνει ο επαγγελματίας.

Άτομο που έχει μολυνθεί από τον Ιό (ή που νοσεί):

Αν δεν νοσηλεύασταν σε μονάδα εντατικής θεραπείας και δεν είστε ανοσοκατασταλμένος:

- μπορείτε να διακόψετε την αυτο-απομόνωση 14 ημέρες μετά από την έναρξη των συμπτωμάτων σας ΚΑΙ 2 ημέρες μετά την εξαφάνιση των συμπτωμάτων.

Αν νοσηλεύασταν σε μονάδα εντατικής θεραπείας ή είστε ανοσοκατασταλμένος:

- αυτο-απομονωθείτε για 21 ημέρες μετά την εμφάνιση των συμπτωμάτων.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Αν νοσηλεύασταν ή είστε ανοσοκατασταλμένος: μόλις λήξει η αυτο-απομόνωση, αποφύγετε την επαφή με ομάδες υψηλού κινδύνου (ηλικιωμένοι, ανοσοκατασταλμένοι) για επιπλέον 7 ημέρες.

Άτομο που έχει εκτεθεί:

Αν δεν παρουσιάσατε συμπτώματα:

- μπορείτε να διακόψετε την αυτο-απομόνωση 14 ημέρες μετά την τελευταία σας επαφή με το άτομο που μολύνθηκε.

Αν δεν είχατε τη δυνατότητα να απομονωθείτε από το άτομο που μολύνθηκε (αν ήταν το παιδί σας, για παράδειγμα), και δεν παρουσιάσατε συμπτώματα:

- μπορείτε να διακόψετε την αυτο-απομόνωση 14 ημέρες μετά την ανάρρωση του ατόμου που μολύνθηκε.

Αν παρουσιάσατε συμπτώματα:

- περιμένετε τουλάχιστον 14 ημέρες μετά από την έναρξη των συμπτωμάτων σας ΚΑΙ 2 ημέρες μετά την εξαφάνιση των συμπτωμάτων.

ΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

(π.χ. βοήθεια στο φαγητό, συνοδεία στην τουαλέτα, βοήθεια στη μετακίνηση στο σπίτι, κ.λπ.)

- Αν είναι εφικτό, έχετε πάντα τον ίδιο βοηθό.
- Αυτό το άτομο πρέπει να είναι έως 65 ετών, να έχει καλή υγεία, να μην πάσχει από χρόνια νοσήματα (π.χ. διαβήτη) και να μην λαμβάνει φάρμακα.
- Όταν είστε μαζί με τον βοηθό σας, **πρέπει να φοράτε και οι δύο μάσκα ή κάλυμμα προσώπου.**

**ΠΡΙΝ ΣΑΣ
ΒΟΗΘΗΣΕΙ, ΑΥΤΟ ΤΟ
ΑΤΟΜΟ ΠΡΕΠΕΙ:**

**1. Να πλύνει τα
χέρια του**



**2. Να φορέσει
μάσκα**



**3. Να φορέσει
γάντια
για χρήση, αν
υπάρχουν**



**ΑΦΟΥ ΣΑΣ
ΒΟΗΘΗΣΕΙ, ΑΥΤΟ ΤΟ
ΑΤΟΜΟ ΠΡΕΠΕΙ:**

**4. Να βγάλει τα γάντια και να τα
πετάξει σε κλειστό κάδο
απορριμμάτων, μακριά από παιδιά**



**5. Να πλύνει
τα χέρια του**



**6. Να βγάλει τη μάσκα και να την
πετάξει σε κλειστό κάδο
απορριμμάτων, μακριά από παιδιά
ή να τη βάλει στο πλυντήριο (αν
πλένεται)**



**7. Να πλύνει
τα χέρια του
ξανά**



Μην αγνοήσετε τυχόν σημάδια θλίψης!

Ζητήστε βοήθεια, αν οι ακόλουθες συναισθηματικές αντιδράσεις επιδεινωθούν ή δεν ελέγχονται πια:

- Άγχος, ανησυχία
- Συναισθηματικές αντιδράσεις που διαρκούν πολύ καιρό (υπερβολική θλίψη, συχνό κλάμα, ευερεθιστότητα, κ.λπ.)
- Αίσθημα πανικού
- Ιδέες που στριφογυρίζουν διαρκώς στο μυαλό σας, σας κυριεύουν και σας τρομάζουν
- Κοινωνικές επιπτώσεις του COVID-19 (π.χ. απώλεια θέσης εργασίας, οικονομικές δυσκολίες)

**ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΠΟΙΟΥ ΠΟΥ ΜΙΛΑΕΙ ΑΓΓΛΙΚΑ Ή
ΓΑΛΛΙΚΑ – ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟ 811** (τηλεφωνική γραμμή
βοήθειας διαθέσιμη 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες
την εβδομάδα)

Οι επαγγελματίες υγείας παρέχουν
συμβουλευτικές υπηρεσίες.

- Επιλέξτε [Info-Social \(Πληροφορίες-
Κοινωνικά θέματα\)](#)

*Για άλλες απορίες αναφορικά με την υγεία σας ή
την υγεία των αγαπημένων σας*

- Επιλέξτε [Info-Santé \(Πληροφορίες-Θέματα
υγείας\)](#)



**ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΕ ΠΑΝΩ ΑΠΟ
200 ΓΛΩΣΣΕΣ – ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟ 211**

Ή επισκεφτείτε την τοποθεσία web:

<https://www.211qc.ca>

Πολλοί οργανισμοί προσφέρουν βοήθεια (τρόφιμα,
υπηρεσίες για ηλικιωμένους και οικογένειες, κ.λπ.).
Καλέστε το 211 για να μάθετε ποιες υπηρεσίες
κοινότητας και κοινωνικές υπηρεσίες είναι
διαθέσιμες κοντά σας.



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 

Επισκεφτείτε την τοποθεσία santemontreal.qc.ca/coronavirus-multilingue
την Περιφερειακή διεύθυνση δημόσιας υγείας του Μόντρεαλ (Direction régionale de santé publique de Montréal)
στις 22 Απριλίου 2020