



Gjashtë Hapa për të Ndalar Përhapjen

Mund të ndalni përhapjen dhe të qëndroni të sigurt duke ndjekur TË GJITHË gjashtë hapat në vijim

1. A po ndjeheni mirë?

Ju duhet të qëndroni në shtëpi nëse nuk ndjeheni mirë, edhe nëse simptomat i keni të buta. Kontaktoni mjekun apo klinikën respiratore dhe kërkoni këshillë. Tregoni atyre se ju jeni një punëtor për kujdes të të moshuarve. Testimi për COVID-19 është në dispozicion për të gjithë punëtorët për kujdes të të moshuarve. Simptomat e COVID-19 mund të jenë të ngjajshme me të ftohjes apo gripit e që përfshinë:

- ethe
- kollitje
- vështirësi në frymëmarrje
- fyt të pezmatuar
- kokëdhembje
- humbje e nuhatjes
- humbje e shijes
- hundë që rrjedh
- dhimbje në muskuj
- dhimbje të përbashkët
- diarrea
- të përzier/të vjella
- humbje e appetitit

2. A keni qëndruar larg nga njerëzit që nuk ndjehen mirë?

Ju duhet të qëndroni në shtëpi nëse në 14 ditët e kaluara:

- keni pasur kontakt me dikë me COVID-19 dhe nuk keni mbajtur mjete mbrojtëse personale adekuate ose
- jeni kthyer nga jashtë vendi

Ju duhet të qëndroni në karantinë apo izolim. Kontaktoni punëdhënësin apo menaxherin tuaj. Mos shkoni në punë. Nëse keni simptoma, edhe nëse janë të buta, kërkoni këshillë mjekësore. Tregoni atyre se jeni punëtor për kujdes të të moshuarve.

3. A ka afat vaksinimi juaj kundër gripit?

Nëse punoni në një vend për kujdes të të moshuarve ju duhet të vaksinoheni kundër gripit. Fuqimisht rekomandoj që punëtorët për kujdes shtëpiak të kenë vaksinim për grip të vitit 2020.

4. A i keni larë duart tuaja?

Ju duhet t'i lani duart me sapun dhe ujë për së paku 20 sekonda. Nëse duart tuaja nuk duken të ndotura mund të përdorni sanitizues për duar me bazë alkooli. Ju duhet t'i lani duart tuaja tërësisht:

- para se të filloni punën
- para dhe pas çdo kontakti me personin për të cilin kujdeseni
- pas kontaktit me potencial për sipërfaqe apo sende të kontaminuara
- në intervale të rregullta për gjatë ditës

5. A e keni kryer trajnimin për COVID-19 për punëtorët për kujdes të të moshuarve?

Ekzistojnë module falas për trajnim online të përcaktuara për t'ju ndihmuar:

- të kuptoni COVID-19
- të vëreni shenjat dhe simptomat
- të qëndroni ju dhe të tjerët të sigurt

Mund të gjeni module për trajnim online në: <https://covid-19training.gov.au>

Duhet të keni rifreskim të rregullt të trajnimit për parandalim të infeksionit dhe masave të kontrollit.



6. A dini si dhe kur të përdorni

Mjetet Mbrojtëse Personale (PPE)?

Mjetet Mbrojtëse Personale (PPE) janë të rëndësishme t'ju mbajnë të sigurt për derisa punoni. Duhet t'i ndjekni udhëzimet e shtetit dhe territorit për përdorim të PPE.

PPE duhet të vishen kur kujdeseni për dikë:

- që ka rast të konfirmuar apo të dyshuar të COVID-19
- që është në karantinë

Vendosni PPE tuaja para se të hyni në dhomë apo shtëpinë e personit. Bisedoni me punëdhënësin apo menaxherin tuaj nëse nuk jeni të sigurt. Shikoni video për PPE dhe lexoni fletushkat për përdorim të PPE për kujdes të të moshuarve, në Resurse për COVID-19 në [health.gov.au](https://www.health.gov.au).