



ست خطوات لوقف الانتشار.

يمكنك إيقاف الانتشار والحفاظ على سلامتك باتباع جميع الخطوات الست التالية:

1- هل تشعر أنك بخير؟

يجب عليك البقاء في المنزل إذا كنت تشعر بتوعك، حتى إذا كانت أعراضك خفيفة. اتصل بالطبيب أو عيادة الجهاز التنفسي واطلب المشورة. أخبرهم أنك عامل في مجال رعاية كبار السن. اختبار COVID-19 متاح لجميع العاملين في رعاية المسنين. يمكن أن تكون أعراض COVID-19 شبيهة بالبرد أو الأنفلونزا ويمكن أن تشمل:

- حمى
- سعال
- ضيق في التنفس
- التهاب في الحلق
- صداع في الراس
- فقدان حاسة الشم
- فقدان حاسة التذوق
- سيلان في الأنف
- ألم في العضلات
- الام في المفاصل
- إسهال
- غثيان / تقيؤ
- فقدان الشهية

2- هل ابتعدت عن الأشخاص الذين ليسوا على ما يرام؟

يجب عليك البقاء في المنزل إذا خلال الأيام الـ 14 الماضية:

- كنت على اتصال مع شخص مصاب ب COVID-19 ولم يكن يرتدي معدات الوقاية الشخصية المناسبة PPE أو
- عدت من الخارج.

يجب أن تكون في الحجر الصحي أو العزلة. اتصل بصاحب العمل أو المدير. لا تذهب للعمل. إذا كانت لديك أعراض، حتى إذا كانت خفيفة، اطلب المشورة الطبية. دعم يعرفون أنك عامل في مجال رعاية كبار السن

3- هل تلقيت لقاح الأنفلونزا حديثاً؟

إذا كنت تعمل في دور رعاية اقامة المسنين ، يجب تطعيمك ضد الأنفلونزا. نحن نشجع بقوة العاملين في دور الرعاية المنزلية على التطعيم ضد الأنفلونزا 2020.

4- هل غسلت يديك؟

يجب أن تغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم تكن يديك متسخة بشكل واضح ، يمكنك استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول. تحتاج إلى غسل يديك جيداً:

- قبل بدء العمل
- قبل وبعد كل مرة من اتصال مع شخص تقوم برعايته
- بعد التلامس مع الأسطح أو الأشياء الملوثة
- على فترات منتظمة طوال اليوم

5- هل أكملت تدريب COVID-19 للعاملين في مجال رعاية المسنين؟

هناك وحدات تدريب مجانية عبر الإنترنت مصممة لمساعدتك:

- في فهم COVID-19
- التعرف على العلامات والأعراض
- حافظ على نفسك والآخرين

يمكنك العثور على وحدات التدريب عبر الإنترنت على:

<https://covid-19training.gov.au>

يجب أن تخضع لتدريبات تنشيطية منتظمة حول إجراءات الوقاية من العدوى ومكافحتها.

6- هل تعرف كيف ومتى تستخدم معدات الوقاية الشخصية؟

معدات الحماية الشخصية (PPE) مهمة للحفاظ على سلامتك أثناء العمل.

تحتاج إلى اتباع توجيهات ولايتك ومقاطعتك لاستخدام معدات الوقاية الشخصية.

يجب ارتداء معدات الوقاية الشخصية عندما تقوم برعاية شخص ما:

- مع حالة مؤكدة أو مشتبه فيها من COVID-19
- في الحجر الصحي

ارتد معدات الوقاية الشخصية قبل دخولك إلى غرفة أو منزل الشخص. تحدث إلى صاحب

العمل أو المدير إذا لم تكن متأكدًا. شاهد فيديو معدات الوقاية الشخصية واقرأ خطوات

إستخدام معدات الوقاية الشخصية في دور رعاية المسنين، تحت COVID-19

Resources على health.gov.au.