



Վեց քայլ՝ դադարեցնելու տարածումը

Դուք կարող եք դադարեցնել տարածումը և պահպանել անվտանգություն՝ հետևելով ԲՈԼՈՐ վեց քայլերին

1. Դուք լավ ե՞ք զգում ձեզ

Դուք պետք է մնաք տանը, եթե վատառողջ եք, նույնիսկ եթե դուք ունեք մեղմ ախտանիշներ: Կապվեք բժշկի կամ շնչառական բուժարանի հետ և դիմեք խորհրդատվության: Տեղեկացրեք նրանց, որ դուք տարեցների խնամքի աշխատող եք: COVID-19-ի թեստավորումը մատչելի է տարեցների խնամքի բոլոր աշխատողների համար: COVID-19-ի ախտանիշները կարող են նման լինել մրսածության կամ գրիպի և կարող են ներառել.

- ջերմություն
- հազ
- դժվարացած շնչառություն
- կոկորդի ցավ
- գլխացավ
- հոտառության կորուստ
- համի կորուստ
- քրթից հոսում
- մկանների ցավ
- հոդացավ
- փորլուծություն
- սրտխառնոց/փսխում
- ախորժակի կորուստ

2. Դուք հեռու՞ եք մնացել վատառողջ մարդկանցից

Դուք պետք է մնաք տանը, եթե վերջին 14 օրվա ընթացքում դուք.

- շփման մեջ եք եղել COVID-19 ունեցող որևէ մեկի հետ և չեք կրել համապատասխան անձնական պաշտպանիչ սարքավորում (PPE) կամ
- վերադարձել եք արտերկրից:

Դուք պետք է լինեք կարանտինի կամ մեկուսացման մեջ: Կապվեք ձեր գործատուի

կամ ղեկավարի հետ: Մի գնացեք աշխատանքի: Եթե ունեք ախտանիշներ, նույնիսկ եթե մեղմ են, դիմեք բժշկական խորհրդատվության: Տեղեկացրեք նրանց, որ դուք տարեցների խնամքի աշխատող եք:

3. Արդյո՞ք ձեր գրիպի դեմ պատվաստումը նոր է

Եթե դուք աշխատում եք տարեցների խնամքի հաստատությունում, դուք պետք է պատվաստվեք գրիպի դեմ: Մենք խստորեն խրախուսում ենք տնային խնամքի աշխատողներին 2020թ.-ի գրիպի դեմ պատվաստվել:

4. Դուք լվացե՞լ եք ձեր ձեռքերը

Դուք պետք է լվանաք ձեր ձեռքերը օձառով և ջրով առնվազն 20 վայրկյան: Եթե ձեր ձեռքերը շատ կեղտոտ չեն, դուք կարող եք օգտագործել ալկոհոլային հիմքով

ախտահանիչ ձեռքի համար: Դուք պետք է մանրակրկիտ լվանաք ձեր ձեռքերը.

- նախքան աշխատանքը սկսելը
- յուրաքանչյուր շփումից առաջ և հետո այն անձանց հետ, ում խնամում եք
- հնարավոր աղտոտված մակերեսների կամ առարկաների հետ շփումից հետո
- օրվա ընթացքում կանոնավոր ժամանակահատվածներում:

5. Դուք անցե՞լ եք COVID-19-ի դասընթացներ տարեցների խնամքի աշխատողների համար

Կան անվճար առցանց ուսուցման դասընթացներ՝ նախատեսված ձեզ օգնելու համար.

- հասկանալ COVID-19
- ճանաչել նշաններն ու ախտանիշները
- պահել ձեզ և մյուսներին անվտանգ

Դուք կարող եք գտնել ուսուցման դասընթացները առցանց՝ <https://covid-19training.gov.au> կայքում:

Դուք պետք է պարբերաբար վերապատրաստում անցնեք վարակի կանխարգելման և վերահսկման միջոցառումների մասին:

6. Դուք գիտե՞ք ինչպես և երբ օգտագործել անձնական պաշտպանիչ սարքավորում (PPE)

Անձնական պաշտպանիչ սարքավորումը կարևոր է ձեզ անվտանգ պահելու համար, երբ դուք աշխատում եք:

Դուք պետք է հետևեք ձեր նահագի և տարածքի հրահանգներին անձնական պաշտպանիչ սարքավորման օգտագործման համար:

Անձնական պաշտպանիչ սարքավորումը պետք է օգտագործել, երբ դուք խնամում եք որևէ մեկին.

- ով ունի COVID-19-ի հաստատված կամ կասկածելի դեպք
- ով կարանտինի մեջ է

Կրեք ձեր անձնական պաշտպանիչ սարքավորումը նախքան մտնելը որևէ մեկի սենյակ կամ տուն: Զրուցեք ձեր գործատուի կամ ղեկավարի հետ, եթե անվստահ եք: Դիտեք անձնական պաշտպանիչ սարքավորման վերաբերյալ տեսանյութը և կարդացեք տարեցների խնամքի ժամանակ անձնական պաշտպանիչ սարքավորման օգտագործման գծանկարը COVID-19-ի տեղեկատվական աղբյուրների բաժնում՝ health.gov.au կայքում: