



阻止病毒传播的六个步骤

可通过以下六个步骤阻止疫情传播，保障防疫安全

1. 感到身体不适？

如果感觉身体不适，即使症状很轻微，也必须要呆在家里。联系医生或呼吸科诊所，寻求建议。告知他们您是一名老年护理人员。所有老年护理人员都可接受COVID-19检测。COVID-19的症状可能像感冒或流感，其中包括：

- 发烧
- 咳嗽
- 气短
- 喉咙痛
- 头痛
- 失去嗅觉
- 失去味觉
- 流鼻涕
- 肌肉疼痛
- 关节疼痛
- 腹泻
- 恶心/呕吐
- 食欲不振

2. 接触过身体抱恙的人？

在过去的14天里，如果有以下情况，则必须呆在家里：

- 曾接触过COVID-19患者，但未穿戴适当的个人防护装备或
- 从海外归来。

应该自我隔离或强制隔离。联系雇主或经理。不要去工作。如果有症状，即使轻微，也要寻求医疗建议。告知他们您是一名老年护理人员。

3. 是否接种了当季的流感疫苗？

如果您在养老院工作，则必须接种流感疫苗。我们强烈鼓励养老院护理人员接种2020年流感疫苗。

4. 洗手了吗？

要用肥皂洗手至少20秒钟。如果手上没有明显污垢，则可使用酒精类免冲洗手液。要彻底清洗双手：

- 在开始工作之前
- 在每次与被护理者接触之前和之后
- 在接触到可能被污染的表面或物体后
- 一天中有规律地洗手

5. 是否接受了老年护理人员防疫培训？

目前有免费的在线培训模块，旨在帮助您：

- 了解COVID-19
- 发现体征和症状
- 保障自己和他人的防疫安全

您可访问<https://covid-19training.gov.au>查找培训模块

应定期接受感染预防和防控措施的巩固培训。

6. 是否了解如何以及何时使用个人防护装备？

工作时，个人防护装备对保障防疫安全很重要。

要遵循您所在州和领地的个人防护装备使用说明。

照顾以下人士时，应穿戴个人防护装备：

- 确诊或疑似感染COVID-19的人士
- 被防疫隔离的人士

进入他人房间或养老院之前，请穿戴好个人防护装备。如果不确定，请向雇主或经理咨询。欲观看个人防护装备视频，阅读在养老院中使用个人防护装备的流程图，请访问health.gov.au。