



阻止傳播的六個步驟

你可以遵循以下六個步驟來阻止傳播和保持安全

1. 你的身體健康嗎？

如果你身體不適，就算只有輕微的症狀也好，你也應該待在家中。聯絡醫生或呼吸道診所，尋求建議。告訴他們你是護老員工。所有護老員工均可以接受COVID-19檢測。COVID-19的症狀可以類似感冒和流感，包括：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸短促
- 喉嚨疼痛
- 頭痛
- 失去嗅覺
- 失去味覺
- 流鼻涕
- 肌肉疼痛
- 關節疼痛
- 腹瀉
- 噁心 / 嘔吐
- 失去食慾

2. 你有否遠離身體不適的人？

你必須待在家中，如果過去14天內，你曾經：

- 與患有COVID-19的人接觸並沒有穿戴合適的PPE；或
- 從海外歸來。

你應該接受檢疫或隔離。聯絡你的僱主或經理。請勿上班。如果你出現症狀，就算症狀很輕微也好，你亦應該尋醫問診。告訴他們你是護老員工。

3. 你有否接種最新的流感疫苗？

如果你在護老院內工作，你必須接種流感疫苗。我們極力鼓勵護老院員工接種2020年流感疫苗。

4. 你有否清洗雙手？

你應該以肥皂和清水洗手至少20秒。如果你的雙手沒有明顯污垢，你可以使用酒精搓手液。你需要在以下情況徹底洗淨雙手：

- 開始工作前
- 每次接觸你要照顧的人之前和之後
- 接觸到可能受污染的表面或物體之後
- 每天的固定規律時間

5. 你有否完成為護老員工提供的COVID-19培訓？

這是免費的網上培訓單元，旨在協助你：

- 了解COVID-19
- 發現病徵和症狀
- 保護自己和他人的安全

你可以在網上找到該培訓單元：<https://covid-19training.gov.au>

您應該定期接受有關感染預防和控制措施的進修培訓。

6. 你知道如何和何時使用PPE嗎？

個人防護裝備（PPE）對保護你工作時的安全十分重要。

你需要遵循所在州和領地的指引來使用PPE。

當你照顧以下人士時，應該穿戴PPE：

- 確診或疑似患有COVID-19的人士
- 接受隔離中的人士

進入別人房間或家中前，請戴上PPE。如有不確定，請與你的僱主或經理談談。請在health.gov.au網頁的COVID-19 Resources處觀看PPE影片和參閱在護老院使用PPE的流程圖。