



شش قدم برای متوقف کردن شیوع ویروس

شما با دنبال کردن همه این شش قدم می توانید شیوع را متوقف کرده و از ایمنی خود محافظت کنید

1. آیا حالتان خوب است؟

اگر احساس بیماری می کنید، باید در خانه بمانید، حتی اگر علائم شما خفیف باشد. با پزشک یا کلینیک تنفسی تماس بگیرید و به دنبال مشاوره باشید. به آنها بگویید که شما یک کارمند مراقبت از سالمندان هستید. آزمایش COVID-19 برای کلیه کارمندان مراقبت از سالمندان در دسترس است. علائم COVID-19 می تواند مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا باشد و می تواند شامل موارد زیر باشد:

- تب
- سرفه
- تنگی نفس
- گلو درد
- سردرد
- از بین رفتن حس بویایی
- از بین رفتن طعم و مزه
- آبریزش بینی
- درد عضلانی
- درد مفاصل
- اسهال
- حالت تهوع / استفراغ
- از دست دادن اشتها

2. آیا از افرادی که بیمار هستند دوری کرده اید؟

شما باید در خانه بمانید، اگر در 14 روز گذشته:

- با کسی که COVID-19 داشته است، تماس داشتید و تجهیزات محافظ شخصی مناسب پوشیده نبودید یا
- از خارج از کشور بازگشته اید.

شما باید در قرنطینه یا ایزوله باشید. با کارفرما یا مدیر خود تماس بگیرید. سر کار نروید. اگر علائمی دارید، حتی اگر خفیف هستند، بدنبال مشاوره پزشکی باشید. به آنها اطلاع دهید که شما یک کارمند مراقبت از سالمندان هستید.

3. آیا واکسیناسیون آنفولانزای شما به روز است؟

اگر در خانه سالمندان کار می کنید، باید در برابر آنفولانزا واکسینه شوید. ما کارمندان مراقبت از سالمندان را به شدت تشویق می کنیم که واکسن آنفولانزا در سال 2020 را دریافت کنند.

4. آیا دستان خود را شسته اید؟

شما باید دستان خود را حداقل 20 ثانیه با صابون و آب بشویید. اگر دستان شما به وضوح کثیف نشده است، می توانید از ضدعفونی کننده دست حاوی الکل استفاده کنید. شما باید دستان خود را در موارد زیر کاملاً بشویید:

- قبل از شروع کار
- قبل و بعد از هر مورد تماس با شخصی که از او مراقبت می کنید
- پس از تماس با سطوح یا اشیاء بالقوه آلوده
- در فواصل منظم در طول روز

5- آیا آموزش COVID-19 برای کارمندان مراقبت از سالمندان را تکمیل کرده اید؟

ماژول های آموزش رایگان آنلاین وجود دارد که به شما کمک می کنند:

- COVID-19 را درک کنید
- علائم و نشانه ها را تشخیص دهید
- خود و دیگران را ایمن نگه دارید

شما می توانید ماژول های آموزش آنلاین را در اینجا پیدا کنید:

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

شما باید در مورد اقدامات کنترل و پیشگیری از عفونت، مرتباً آموزش تان را تجدید کنید.

6. آیا می دانید چگونه و چه موقع از تجهیزات محافظ شخصی استفاده کنید؟

تجهیزات محافظ شخصی (PPE) برای حفظ ایمنی در حین کار از اهمیت برخوردار است. برای استفاده از تجهیزات محافظ شخصی باید دستورالعمل های ایالتی و تریتوری خود را دنبال کنید.

تجهیزات محافظ شخصی هنگام مراقبت شما از یک شخص باید پوشیده شوند:

- شخصی با یک مورد تایید شده یا مشکوک به COVID-19
- شخصی که در قرنطینه است

قبل از ورود به اتاق یا خانه شخص، تجهیزات محافظ شخصی را بپوشید. در صورت عدم اطمینان با کارفرما یا مدیر خود صحبت کنید. ویدیوی تجهیزات محافظ شخصی را تماشا کنید و نمودار جریان استفاده از تجهیزات محافظ شخصی را در مراقبت از سالمندان، تحت منابع COVID-19 در health.gov.au بخوانید.