



Korona kuriin kuudella keinolla

Voit pysäyttää taudin leviämisen ja suojautua noudattamalla KAIKKIA kuutta keinoa

1. Voitko hyvin?

Jää kotiin, jos tunnet olosi sairaaksi, vaikka oireet olisivatkin lieviä. Kysy neuvoa lääkäriltä tai keuhkoklinikalta. Kerro, että työskentelet vanhustenhoidossa. COVID-19-testaus on saatavilla kaikille vanhustenhoidon työntekijöille. COVID-19-taudin oireet voivat muistuttaa flunssaa tai influenssaa, ja oireina voi olla esimerkiksi:

- kuumetta
- yskää
- hengenahdistusta
- kurkkukipua
- päänsärkyä
- hajuaistin menetystä
- makuaistin menetystä
- nuhaa
- lihaskipuja
- nivelkipuja
- ripulia
- pahoinvointia tai oksentelua
- ruokahaluttomuutta

2. Oletko pysynyt etäällä sairastuneista?

Sinun on jäätävä kotiin, jos viimeksi kuluneen 14 päivän aikana olet:

- ollut kontaktissa COVID-19-tautia sairastavaan ilman asiaankuuluvaa henkilönsuojausta tai
- palannut ulkomailta.

Tällöin on oltava karanteenissa tai eristäytyneenä. Ota yhteys työnantajaasi tai esimieheesi. Älä mene töihin. Jos saat oireita, vaikka lieviäkin, ota yhteys lääkäriin. Kerro, että työskentelet vanhustenhoidossa.

3. Onko influenssarokotteesi ajan tasalla?

Palveluasumisessa tai hoivakodeissa työskentelevillä on oltava influenssarokotus. Kotihoidon työntekijöille suositellaan vahvasti influenssarokotusta 2020.

4. Oletko pessyt kätesi?

Kädet tulisi pestä saippualla ja vedellä vähintään 20 sekunnin ajan. Jos käsissä ei näy likaa, voit käyttää alkoholipohjaista käsidesinfektiohuuhdetta. Kädet on pestävä perusteellisesti:

- ennen töiden aloittamista
- ennen jokaista kontaktia hoidettavaan ja sen jälkeen
- mahdollisesti kontaminoituneiden pintojen tai esineiden koskettamisen jälkeen
- säännöllisin väliajoin päivän mittaan

5. Oletko suorittanut vanhustenhoidon COVID-19-koulutuksen?

Verkossa on saatavilla maksuttomia koulutusjaksoja, joiden tarkoituksena on auttaa:

- ymmärtämään COVID-19-tautia
- huomaamaan sen oireet
- suojelemaan itseä ja muita

Koulutusjaksoihin voi tutustua osoitteessa: <https://covid-19training.gov.au>

Infektioiden ehkäisyn ja torjunnan kertauskoulutuksiin tulisi osallistua säännöllisesti.

6. Tiedätkö miten ja milloin käyttää henkilönsuojaimia?

Henkilönsuojaimet (PPE) ovat tärkeä suojautumiskeino työskennellessä.

Niiden käytössä on noudatettava oman osavaltiosi tai territoriosi ohjeistusta.

Henkilönsuojaimia on käytettävä hoidettaessa:



- henkilöä, jolla on vahvistettu tai epäilty COVID-19-tauti
- karanteenissa olevaa

Pue henkilönsuojaimet ennen hoidettavan huoneeseen tai kotiin astumista. Jos olet epävarma, puhu työnantajallesi tai esimiehellesi. Katso video henkilönsuojainten käytöstä ja tutustu vuokaavioon niiden käytöstä vanhustenhoidossa osoitteessa [health.gov.au](https://www.health.gov.au) otsikon "COVID-19 Resources" (COVID-19-materiaalit) alla.