



Sechs Schritte, um die Ausbreitung zu stoppen.

Sie können die Ausbreitung stoppen und sicher bleiben, indem Sie **ALLE** sechs Schritte ausführen

1. Fühlen Sie sich wohl?

Sie müssen zu Hause bleiben, wenn Sie sich unwohl fühlen, auch wenn Ihre Symptome milde sind. Wenden Sie sich an einen Arzt oder eine Atemklinik und lassen Sie sich beraten. Sagen Sie ihnen, dass Sie eine Altenpflegekraft sind. COVID-19-Tests sind für alle Altenpfleger verfügbar. Die Symptome von COVID-19 können denen einer Erkältung oder Grippe ähneln und Folgendes umfassen:

- Fieber
- Husten
- Kurzatmigkeit
- Halsschmerzen
- Kopfschmerzen
- Geruchsverlust
- Geschmacksverlust
- laufende Nase
- Muskelschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Durchfall
- Übelkeit / Erbrechen
- Appetitverlust

2. Haben Sie sich von Menschen ferngehalten, die sich unwohl fühlen?

Sie müssen zu Hause bleiben, wenn Sie in den letzten 14 Tagen:

- mit jemandem, der COVID-19 hat, Kontakt hatten und keine geeignete PSA trugen oder
- aus Übersee zurückgekehrt sind.

Sie sollten sich in Quarantäne oder Isolation befinden. Wenden Sie sich an Ihren Arbeitgeber oder Manager. Gehen Sie nicht zur Arbeit. Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie Symptome haben, auch wenn diese milde sind. Lassen Sie sie wissen, dass Sie eine Altenpflegekraft sind.

3. Ist Ihre Grippeimpfung auf dem neuesten Stand?

Wenn Sie in der stationären Seniorenpflege arbeiten, müssen Sie gegen die Grippe geimpft sein. Wir empfehlen häuslichen Pflegekräften nachdrücklich, sich 2020 gegen die Grippe impfen zu lassen.

4. Haben Sie sich die Hände gewaschen?

Sie sollten Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife waschen. Wenn Ihre Hände nicht sichtbar verschmutzt sind, können Sie ein Händedesinfektionsmittel auf Alkoholbasis verwenden. Sie müssen Ihre Hände gründlich waschen:

- vor dem Start der Arbeit
- vor und nach jedem Kontakt mit einer Person, die Sie betreuen
- nach Kontakt mit möglicherweise kontaminierten Oberflächen oder Gegenständen
- regelmäßig den ganzen Tag über

5. Haben Sie die COVID-19-Schulung für Altenpflegekräfte abgeschlossen?

Es gibt kostenlose Online-Schulungsmodule, die Ihnen dabei helfen:

- COVID-19 zu verstehen
- die Anzeichen und Symptome zu erkennen
- sich selbst und andere zu schützen

Sie finden die Schulungsmodule online unter: <https://covid-19training.gov.au>

Sie sollten regelmäßig eine Auffrischungsschulung zu Maßnahmen zur Infektionsprävention und -kontrolle absolvieren.

6. Wissen Sie, wie und wann Sie PSA verwenden sollten?

Eine persönliche Schutzausrüstung (PSA) ist wichtig, um Sie während der Arbeit zu schützen.

Sie müssen den bundesstaatlichen und territorialen Anweisungen für den Gebrauch von PSA folgen.

Eine PSA sollte getragen werden, wenn Sie sich um eine Person kümmern, die:

- ein bestätigter oder vermuteter Fall von COVID-19 ist
- sich in Quarantäne befindet.

Ziehen Sie die PSA an, bevor Sie das Zimmer oder die Wohnung der Person betreten. Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber oder Manager, wenn Sie sich nicht sicher sind. Sehen Sie sich das PSA-Video an und lesen Sie das Flussdiagramm für die Verwendung von PSA in der Altenpflege unter COVID-19 Ressourcen bei health.gov.au.