



Έξι Βήματα να Σταματήσουμε τη Διασπορά.

Μπορείτε να σταματήσετε τη διασπορά του ιού και να μείνετε ασφαλείς ακολουθώντας ΟΛΑ τα έξι βήματα

1. Αισθάνεστε καλά;

Πρέπει να μείνετε σπίτι αν αισθάνεστε αδιάθετοι, ακόμα και αν τα συμπτώματά σας είναι ήπια. Επικοινωνήστε με γιατρό ή κλινική αναπνευστικού συστήματος και ζητήστε συμβουλές. Πείτε τους ότι είστε εργαζόμενος στη φροντίδα ηλικιωμένων. Η εξέταση COVID-19 είναι διαθέσιμη σε όλους τους εργαζομένους στη φροντίδα ηλικιωμένων. Τα συμπτώματα της νόσου COVID-19 μπορεί να είναι σαν κρυολόγημα ή γρίπη και μπορεί να περιλαμβάνουν:

- πυρετό
- βήχα
- δυσκολία αναπνοής
- πονόλαιμο
- πονοκέφαλο
- απώλεια αίσθησης οσμής
- απώλεια αίσθησης γεύσης
- ρινική καταρροή
- μυϊκό πόνο
- πόνο στις αρθρώσεις
- διάρροια
- ναυτία/εμετό
- απώλεια όρεξης

2. Έχετε αποφύγει άτομα που είναι αδιάθετα;

Πρέπει να μείνετε στο σπίτι αν τις τελευταίες 14 ημέρες:

- είχατε επαφή με άτομο με COVID-19 και δε φορούσε κατάλληλο ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό (PPE/ΑΠΕ) ή
- έχετε επιστρέψει από το εξωτερικό.

Θα πρέπει να είστε σε καραντίνα ή σε απομόνωση. Επικοινωνήστε με τον εργοδότη ή το διευθυντή σας. Να μην πάτε στη δουλειά. Εάν έχετε συμπτώματα, ακόμη και αν είναι ήπια, ζητήστε ιατρική συμβουλή. Πείτε τους ότι είστε εργαζόμενος στη φροντίδα ηλικιωμένων.

3. Έχετε κάνει το πιο πρόσφατο αντιγριπικό εμβόλιο;

Εάν εργάζεστε σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων, πρέπει να εμβολιαστείτε κατά της γρίπης. Ενθαρρύνουμε ιδιαίτερα τους εργαζομένους στην παροχή φροντίδας σε σπίτια να κάνουν το αντιγριπικό εμβόλιο του 2020.

4. Έχετε πλύνει τα χέρια σας;

Θα πρέπει να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Εάν τα χέρια σας δεν είναι λερωμένα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε απολυμαντικό χεριών με αλκοόλη. Πρέπει να πλένετε τα χέρια σας σχολαστικά:

- πριν ξεκινήσετε για εργασία
- πριν και μετά από κάθε περιστατικό επαφής με ένα άτομο που φροντίζετε
- μετά από επαφή με δυνητικά μολυσμένες επιφάνειες ή αντικείμενα
- σε τακτικά χρονικά διαστήματα όλη την ημέρα

5. Έχετε ολοκληρώσει εκπαίδευση για τη νόσο COVID-19 για εργαζομένους στη φροντίδα ηλικιωμένων;

Υπάρχουν δωρεάν ενότητες εκπαιδευτικού υλικού στο διαδίκτυο που έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν:

- να κατανοήσετε τη νόσο COVID-19
- να εντοπίσετε ενδείξεις και συμπτώματα
- να κρατήσετε τον εαυτό σας και τους άλλους ασφαλείς

Μπορείτε να βρείτε τις ενότητες εκπαιδευτικού υλικού στο διαδίκτυο στο: <https://covid-19training.gov.au>

Θα πρέπει να παρακολουθείτε επαναληπτική εκπαίδευση τακτικά για τα μέτρα πρόληψης και ελέγχου λοιμώξεων.

6. Γνωρίζετε πώς και πού να χρησιμοποιήσετε τον PPE/ΑΠΕ;

Ο Ατομικός Προστατευτικός Εξοπλισμός (PPE/ΑΠΕ) είναι σημαντικός να σας κρατήσει ασφαλείς ενώ εργάζεστε.



Πρέπει να ακολουθείτε τις οδηγίες της πολιτείας και της επικράτειάς σας για τη χρήση του ΡΡΕ/ΑΠΕ.

Ο ΡΡΕ/ΑΠΕ θα πρέπει να φοριέται όταν φροντίζετε κάποιο άτομο:

- που είναι επιβεβαιωμένο ή ύποπτο κρούσμα COVID-19
- που βρίσκεται σε καραντίνα

Φορέστε τον ΡΡΕ/ΑΠΕ πριν μπείτε στο δωμάτιο ή στο σπίτι του ατόμου. Εάν δεν είστε σίγουροι, επικοινωνήστε με τον εργοδότη ή το διευθυντή σας. Παρακολουθήστε το βίντεο ΡΡΕ και διαβάστε το διάγραμμα ροής για τη χρήση ΡΡΕ/ΑΠΕ στη φροντίδα ηλικιωμένων, στην ενότητα COVID-19 Resources στο www.health.gov.au