



ફેલાવો અટકાવવા માટેના છ પગલાં.

તમે તમામ છ પગલાંઓને અનુસરીને ફેલાવો અટકાવી શકો છો અને સુરક્ષિત રહી શકો છો

1. શું તમારી તબિયત સારી છે?

ગમે તેવા હળવા ચિન્હો હોય તો પણ, જો તમે બીમાર હોવ તો તમારે ઘરે જ રહેવું જોઈએ. દાકતરનો અથવા શ્વસનતંત્રના સારવાર કેન્દ્રનો સંપર્ક કરો અને સલાહ લો. તમે વૃદ્ધ સંભાળ કર્મચારી (એઇજ કેર વર્કર) છો તે તેમને જણાવો. બધા જ એઇજ કેર વર્કર માટે COVID-19નું પરિક્ષણ ઉપલબ્ધ છે. COVID-19ના ચિન્હો શરદી અથવા સળેખમ (ફ્લુ) જેવા હોય શકે છે અને તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- તાવ
- ખાંસી
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- ગળામાં દુખાવો
- માથાનો દુખાવો
- ગંધ પારખવાની ક્ષમતા ગુમાવવી
- સ્વાદ પારખવાની ક્ષમતા ગુમાવવી
- નાકમાંથી પાણી નીકળવું
- સ્નાયુઓમાં કળતર
- સાંધાનો દુખાવો
- ઝાડા
- ઉબકાં/ઉલ્ટી
- ભૂખ ન લાગવી

2. બીમાર હોય તેવા લોકોથી તમે દૂર રહ્યા છો?

જો છેલ્લા ૧૪ દિવસમાં તમે નીચેનામાંથી કશું કર્યું હોય તો, તમારે ઘરે જ રહેવું જોઈએ:

- COVID-19નો ચેપ લાગ્યો હોય તેવા કોઈના સંપર્કમાં આવ્યા હોવ અને યોગ્ય પીપીઇ (સ્વસુરક્ષાના સાધનો) ન પહેર્યા હોય અથવા
- વિદેશથી પાછા ફર્યા હોવ.

તમારે ક્વોરન્ટાઇનમાં અથવા આઇસોલેશનમાં રહેવું જોઈએ. તમારા નોકરીદાતાનો અથવા મેનેજરનો સંપર્ક કરો. કામ પર ના જશો. જો તમને ચિન્હો જણાતા હોય તો, તે ગમે તેટલા હળવા હોય તો પણ તબીબી સલાહ લો. તમે એઇજ કેર વર્કર છો તે તેમને જણાવો.

3. શું તમે પ્રવર્તમાન ફ્લુની રસી મુકાવેલી છે?

જો તમે રહેણાંક વૃદ્ધ સંભાળ (રેસીડેન્શીયલ એઇજ કેર)માં કામ કરતાં હોવ તો, તમને ફ્લુ સામે રક્ષણ માટે રસી મૂકેલી હોવી જોઈએ. ઘરમાં સંભાળ પૂરી પાડતા કર્મચારીઓ (હોમ કેર વર્કર્સ)ને અમે ૨૦૨૦ની ફ્લુની રસી મુકાવવા ભારપૂર્વક પ્રોત્સાહિત કરીએ છીએ.

4. શું તમે તમારા હાથ ધોયા છે?

તમારે ઓછામાં ઓછી ૨૦ સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધોવા જોઈએ. જો તમારા હાથ દેખીતી રીતે ગંદા ન હોય તો, તમે આલ્કોહોલવાળું હેન્ડ સેનીટાઇઝર વાપરી શકો છો. નીચેના સંજોગોમાં તમારે તમારા હાથ સારી રીતે ધોવા જોઈએ:

- તમે કામ શરૂ કરો તે પહેલા
- તમે જે વ્યક્તિની સંભાળ રાખો છો તે વ્યક્તિ સાથે સંપર્કના દરેક પ્રસંગ પહેલા અને પછી
- સંભવિત દૂષિત સપાટીઓ અથવા વસ્તુઓ સાથે સંપર્કમાં આવ્યા પછી
- આખા દિવસ દરમિયાન નિયમિત અંતરે

5. શું તમે એઇજ કેર વર્કર માટેની COVID-19 તાલીમ પૂર્ણ કરી છે?

તમને મદદ કરવા માટે નિ:શૂલ્ક ઓનલાઇન તાલીમ વર્ગો બનાવવામાં આવ્યા છે:

- COVID-19 ને સમજો
- ચિન્હો અને સંકેતો ઓળખો
- તમારી જાતને અને અન્યોને સુરક્ષિત રાખો

તમે ઓનલાઇન તાલીમ વર્ગો અહીં શોધી શકો છો: <https://covid-19training.gov.au>

તમારે ચેપ નિવારણ અને નિયંત્રણના પગલાંને તાજી કરતી તાલીમ નિયમિત લેવી જોઈએ.

6. શું તમે જાણો છો કે પીપીઇનો ઉપયોગ ક્યારે અને કેવી રીતે કરવો?

તમે કામ કરતા હોવ ત્યારે તમને સુરક્ષિત રાખવા માટે સ્વસુરક્ષાના સાધનો (પીપીઇ) મહત્વપૂર્ણ છે.

પીપીઇનો ઉપયોગ કરવા માટે તમારે તમારા રાજ્ય અને પ્રદેશમાં અપાયેલ નિર્દેશોનું પાલન કરવું જોઈએ.

જ્યારે તમે કોઈની સંભાળ લઈ રહ્યા હોવ ત્યારે પીપીઇ પહેરવું જોઈએ:

- COVID-19ના પુષ્ટિ થયેલા અથવા શંકાસ્પદ કિસ્સામાં
- જે ક્વોરન્ટાઇનમાં છે

તમે તે વ્યક્તિના ઓરડામાં અથવા ઘરમાં પ્રવેશો તે પહેલા પીપીઇ પહેરી લો. જો તમે અનિશ્ચિત હોવ તો, તમારા નોકરીદાતા અથવા મેનેજર સાથે વાત કરો. health.gov.au પર જઈને COVID-19 સંસાધનો હેઠળ, પીપીઇ વીડિયો જુઓ અને વૃદ્ધ સંભાળ (એઇજ કેર)માં પીપીઇના ઉપયોગ માટેનો ફ્લો ચાર્ટ વાંચો.