



# شش مرحله برای جلوگیری از شیوع وایرس

شما با دنبال کردن همه این شش مرحله می توانید از شیوع وایرس جلوگیری کرده و از مصونیت خود محافظت کنید

## 1- آیا جان تان جور است؟

اگر احساس مریضی می کنید، باید در خانه بمانید، حتی اگر علائم شما خفیف باشد. با داکتر یا کلینیک تنفسی تماس بگیرید و به دنبال مشوره باشید. به آنها بگویید که شما یک کارمند مراقبت از سالمندان هستید. تست COVID-19 برای کلیه کارمندان مراقبت از سالمندان در دسترس است. علائم COVID-19 می تواند مانند ریزش یا آنفولانزا باشد و می تواند بشمول موارد ذیل 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 مریض هستند دور بوده اید؟

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

- با کسی که COVID-19 داشته است، تماس داشتید و سامان های محافظ شخصی مناسب نپوشیده بودید
- از خارج از کشور برگشته اید.

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

## 3. آیا وقایه سازی آنفولانزای شما به روز است؟

اگر در خانه مراقبت از سالمندان کار می کنید، باید در مقابل آنفولانزا واکسینه شوید. ما کارمندان مراقبت از سالمندان را به شدت تشویق می کنیم که واکسین آنفولانزا در سال 2020 را بگیرند.

## 4. آیا دستان خود را شسته اید؟

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

- قبل از شروع وظیفه
- قبل و بعد از هر مورد تماس با فردی که از او مراقبت می کنید
- پس از تماس با سطوح یا اشیاء آلوده بالقوه
- در فاصله های منظم در طول روز

## 5- آیا تعلیم COVID-19 برای کارمندان مراقبت از سالمندان را انجام داده اید؟

ماجول های تعلیم رایگان آنلاین وجود دارد که به شما کمک می کنند:

- COVID-19 را بفهمید
- علائم و نشانه ها را تشخیص دهید
- خودتان و دیگران را مصون نگاه دارید

شما می توانید ماجول های تعلیم آنلاین را در اینجا پیدا کنید:

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

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

## 6. آیا می دانید چطور و چه موقعی از سامان های محافظ شخصی استفاده کنید؟

سامان های محافظ شخصی (PPE) برای حفظ مصونیت در حین وظیفه از اهمیت برخوردار است. برای استفاده از سامان های محافظ شخصی باید از دستورهای ایالتی و تریتوری خود پیروی کنید.

شما باید در موقع مراقبت از یک فرد، سامان های محافظ شخصی بپوشید:

- فردی با یک مورد تایید شده یا مشکوک به COVID-19
- فردی که در قرنطینه قرار دارد

قبل از داخل شدن به اتاق یا خانه فرد، سامان های محافظ شخصی را بپوشید. در صورت عدم اطمینان با کارفرما یا مدیر خود گپ بزنید. ویدیوی سامان های محافظ شخصی را تماشا کنید و فلوجارت نحوه استفاده از سامان های محافظ شخصی را در مراقبت از سالمندان، تحت منابع COVID-19 در [health.gov.au](http://health.gov.au) بخوانید.