



# 바이러스 확산 방지를 위한 6단계

아래의 6개 단계를 모두 준수하여 바이러스 확산을 방지하고 안전을 유지할 수 있습니다

## 1. 몸 상태가 좋으신가요?

몸이 좋지 않으면 증상이 경미할지라도 집에 머물러야 합니다. 의사나 호흡기 클리닉에 연락하여 조언을 구하십시오. 이들에게 여러분이 노인 케어 근로자임을 알려주십시오. COVID-19 진단 검사는 모든 노인 케어 근로자들에게 가능합니다. COVID-19의 증상은 감기 혹은 독감과 같을 수 있으며 아래 증상을 포함할 수 있습니다.

- 발열
- 기침
- 호흡곤란
- 인후통
- 두통
- 후각 상실
- 미각 상실
- 콧물
- 근육통
- 관절통
- 설사
- 구역질/구토
- 식욕 상실

## 2. 몸이 좋지 않은 사람과 거리 유지를 하셨나요?

지난 14일 동안에 아래와 같은 상황이었으면 집에 머물러야 합니다.

- COVID-19에 걸린 사람과 접촉을 했고 적합한 PPE를 착용하지 않고 있었다, 혹은
- 해외에서 돌아왔다.

여러분은 자가 격리 (quarantine 혹은 isolation)를 하셔야 합니다. 여러분의 고용주 혹은 매니저에게 연락하십시오. 직장에 나가지 마십시오. 증상이 있을 경우 경미할 지라도 의료 진찰을 받으십시오. 여러분이 노인 케어 근로자임을 이들에게 알리십시오.

## 3. 최근 독감 백신 접종을 하셨나요?

거주 노인 케어에 종사하실 경우 독감 예방주사를 받아야 합니다. 홈 케어 근로자들이 2020 독감 예방주사를 받도록 강력하게 권장합니다.

## 4. 손을 씻으셨나요?

손을 비누와 물로 최소한 20초 동안 씻어야 합니다. 손이 육안으로 보기에 더럽지 않으면 알코올 기반 손 소독제를 사용할 수 있습니다. 아래와 같은 때에 손을 철저히 씻어야 합니다.

- 일을 시작하기 전에
- 여러분이 돌보시는 사람과 접촉한 케이스 전후에
- 오염된 가능성이 있는 표면 혹은 물건과 접촉한 후에
- 하루 종일 일정한 시간 간격을 두고

## 5. 노인 케어 근로자들을 위한 COVID-19 교육을 마치셨나요?

여러분이 아래 사항을 하도록 돕기 위해 고안된 무료 온라인 훈련 모듈이 있습니다.

- COVID-19 이해
- 징후 및 증상 포착
- 자신과 다른 사람의 안전을 유지

온라인으로 <https://covid-19training.gov.au>에서 훈련 모듈을 찾을 수 있습니다.

여러분은 감염 예방 및 관리 대책에 대한 훈련을 정기적으로 받으셔야 합니다.

## 6. PPE를 언제 그리고 어떻게 사용하는지 아시나요?

근무 중에 여러분의 안전 유지를 위해 개인 보호 장비 (PPE)가 중요합니다.

PPE 사용을 위한 해당 주 및 준주의 지침을 따라야 합니다.

아래에 해당되는 다른 사람을 돌볼 때는 PPE를 착용해야 합니다.

- COVID-19 확진자 혹은 의심자
- 자가 격리 중인 사람

돌보는 사람의 름 혹은 홈에 들어가기 전에 PPE를 착용합니다. 잘 모를 경우 고용주 혹은 매니저에게 이야기하십시오. COVID-19 자료가 있는 사이트 [health.gov.au](https://health.gov.au)에서 PPE 비디오를 시청하고 노인 케어의 PPE 사용을 위한 순서도를 읽어보십시오.