



ຫົກບາດກ້າວເພື່ອຢຸດຢັ້ງການແຜ່ຜາຍ.

ທ່ານສາມາດຢຸດຢັ້ງການແຜ່ຜາຍແລະຢູ່ຢ່າງບອດໄພໂດຍການປະຕິບັດຕາມທັງຫມົດຂອງຫົກບາດກ້າວ

1. ທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍດີຢູ່ບໍ່?

ທ່ານຕ້ອງຢູ່ເຮືອນຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ, ເຖິງວ່າອາການຂອງທ່ານຈະມີພຽງເບົາບາງ. ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາທ່ານໝໍຫຼືຄລີນິກທາງເດີນຫາຍໃຈແລະຂໍຄໍາແນະນໍາ. ໃຫ້ບອກເຂົາເຈົ້າວ່າທ່ານເປັນພະນັກງານດູແລຜູ້ສູງອາຍຸ. ການກວດຫາ COVID-19 ມີໄວ້ໃຫ້ສໍາລັບພະນັກງານດູແລຜູ້ສູງອາຍຸທຸກໆຄົນ. ອາການຂອງ COVID-19 ອາດຄ້າຍຄືກັບຫວັດຫຼືໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່ແລະອາດລວມອາການຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

- ເປັນໄຂ້
- ໄອ
- ຫາຍໃຈຜິດ
- ເຈັບຮູຄໍ
- ເຈັບຫົວ
- ບໍ່ໄດ້ກິນ
- ບໍ່ຮູ້ຮີດຊາດ
- ຂີ້ມຸກຍ້ອຍ
- ເຈັບຕາມກ້າມເນື້ອ
- ເຈັບຕາມຂໍ້
- ຖອກທ້ອງ
- ວິນຫົວ/ຮາກ
- ກິນເຂົ້າບໍ່ແລບ

2. ທ່ານໄດ້ຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນທີ່ບໍ່ສະບາຍບໍ່?

ທ່ານຕ້ອງຢູ່ເຮືອນຖ້າວ່າ, ພາຍໃນ 14 ມື້ທີ່ຜ່ານມາ ທ່ານໄດ້:

- ໃກ້ຊິດພົວພັນກັບໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ມີເຊື້ອ COVID-19 ແລະທ່ານບໍ່ໄດ້ໃສ່ເຄື່ອງປ້ອງກັນ PPE ທີ່ເໝາະສົມ ຫຼື
- ໄດ້ກັບມາແຕ່ຕ່າງປະເທດ.

ທ່ານຕ້ອງແຍກກັນກົດເອງຫຼືແຍກດ່ຽວ. ໃຫ້ຕິດຕໍ່ຫາທ່ານຍາຈ້າງຫຼືຜູ້ຈັດການຂອງທ່ານ. ຢ່າໄປເຮັດວຽກ. ຖ້າທ່ານມີອາການ, ເຖິງວ່າອາການນັ້ນຈະເບົາບາງ, ໃຫ້ ຂໍຄໍາແນະນໍາຈາກແພດ. ໃຫ້ບອກເຂົາເຈົ້າວ່າທ່ານເປັນພະນັກງານດູແລຜູ້ສູງອາຍຸ.

3. ການສັກຢາກັນຫວັດຂອງທ່ານຍັງມີກໍານົດໃຊ້ໄດ້ຢູ່ບໍ່?

ຖ້າທ່ານເຮັດວຽກຢູ່ບ້ານພັກຄົນຊະຮາທ່ານຕ້ອງສັກຢາກັນຫວັດ. ພວກເຮົາສົ່ງເສີມຢ່າງແຮງໃຫ້ພະນັກງານດູແລຕາມບ້ານ ສັກຢາກັນຫວັດສໍາລັບປີ 2020.

4. ທ່ານໄດ້ລ້າງມືບໍ່?

ທ່ານຕ້ອງລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະນໍ້າເປັນເວລາຢ່າງນ້ອຍ 20ວິນາທີ. ຖ້າມີທ່ານເບິ່ງບໍ່ເປື້ອນທ່ານສາມາດໃຊ້ນໍ້າຢາກູມືທີ່ມີເຊື້ອເຫຼົ້າ. ທ່ານຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດທົ່ວເຖິງ:

- ກ່ອນເລີ່ມເຮັດວຽກ
- ທຸກຄັ້ງກ່ອນແລະຫຼັງຈາກວັກການດູແລພົວພັນກັບຄົນທີ່ທ່ານໃຫ້ການດູແລ
- ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໄດ້ຈັບບາຍໜ້າພຽງຫຼືສິ່ງຂອງທີ່ມີແນວໂນ້ມວ່າມີເຊື້ອຕິດເກາະຢູ່
- ລ້າງມືເປັນລະຍະສະມໍາສະເໝີຕະຫຼອດມື້

5. ທ່ານໄດ້ສໍາເລັດການຝຶກກ່ຽວກັບ COVID-19 ສໍາລັບພະນັກງານດູແລຜູ້ສູງອາຍຸບໍ່?

ມີຊຸດການຝຶກອົບຮົມທາງອອນລາຍນັ້ນຟຣີເຊິ່ງອອກແບບມາເພື່ອຊ່ວຍທ່ານໃຫ້:

- ເຂົ້າໃຈວ່າ COVID-19 ແມ່ນຫຍັງ
- ຮູ້ເຖິງສິ່ງທີ່ເປັນສັນຍານແລະອາການ
- ຮັກສາຕົວຂອງທ່ານເອງແລະຄົນອື່ນໃຫ້ບອດໄພ

ທ່ານສາມາດເຂົ້າໄປຮຽນຊຸດຝຶກທາງອອນລາຍໄດ້ທີ່:

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

ທ່ານຄວນເຮັດການຝຶກທົບທວນກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອແລະ ມາດຕະການຄວບຄຸມ.

6. ທ່ານຮູ້ບໍ່ວ່າຈະໃຊ້ PPE ແບບໃດແລະໃຊ້ ເວລາໃດ?

ເຄື່ອງປ້ອງກັນສ່ວນຕົວ (PPE) ເປັນສິ່ງສໍາຄັນໃນການຮັກສາທ່ານໃຫ້ບອດໄພໃນເວລາເຮັດວຽກ.

ທ່ານຕ້ອງປະຕິບັດຕາມຄໍາສັ່ງຂອງລັດຖະບານແລະເຂດປົກຄອງພິເສດຂອງທ່ານໃນການໃຊ້ PPE.

ທ່ານຕ້ອງໄດ້ນຸ່ງ PPE ເມື່ອທ່ານໃຫ້ການດູແລໃຜຜູ້ໜຶ່ງເຊິ່ງ:

- ໄດ້ຖືກຍັ້ງຍືນຫຼືຢູ່ໃນກໍຣະນີສິ່ງໃສວ່າມີ COVID-19
- ຜູ້ທີ່ຢູ່ໃນລະຫວ່າງການກັກຕົວ

ໃຫ້ໃສ່ຊຸດ PPE ກ່ອນເຂົ້າໄປໃນຫ້ອງຫຼືເຮືອນຂອງຄົນຜູ້ນັ້ນ. ໃຫ້ລົງກັບນາຍຈ້າງຫຼືຜູ້ຈັດການຂອງທ່ານຖ້າທ່ານບໍ່ແນ່ໃຈ. ໃຫ້ເບິ່ງວິດີໂອ PPE ແລະອ່ານລະບຽບຂັ້ນຕອນການໃຊ້ PPE ໃນການດູແລຜູ້ສູງອາຍຸ. ພາຍໃຕ້ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບ COVID-19 ທີ່ health.gov.au.