



# Шест чекори да се запре ширењето

**Вие можете да го запрете ширењето и да останете безбедни следејќи ги следните СИТЕ шест чекори**

## 1. Дали се чувствувате добро?

Ако не се чувствувате добро, мора да останете дома дури и ако вашите симптоми се благи. Контактирајте доктор или респираторна клиника и побарајте совет. Речете им дека сте работник за нега на стари лица (aged care worker). Тестирањето за КОВИД-19 е достапно за сите работници за нега на стари лица. Симптомите на КОВИД-19 може да личат на настинка или грип (flu) и може да вклучуваат:

- треска
- кашлање
- отежнато дишење
- болки во грлото
- главоболка
- немање осет за мирис
- немање осет за вкус
- нос што „тече“
- болки во мускулите
- болки во зглобовите
- пролив
- мачнина/повраќање
- немање апетит

## 2. Дали сте се држеле настрана од луѓе на кои не им е добро?

Мора да останете дома ако во изминатите 14 дена:

- сте имале контакт со некој со КОВИД-19 и притоа не сте носеле лична заштитна опрема (PPE), или
- сте се вратиле од странство.

Вие треба да сте во карантин или во изолација. Јавете се на вашиот работодавец или менаџер. Не одете на работа. Ако имате симптоми, дури и благи, побарајте медицински совет. Речете им дека сте работник за нега на стари лица.

## 3. Дали годинава сте вакцинирани против грип?

Ако работите во установа за резиденцијална нега на стари лица, мора да бидете вакцинирани против грип (flu). Ние силно им препорачуваме на

работниците за домашна нега да примат вакцина против грип во 2020.

## 4. Дали ги миете рацете?

Рацете треба да ги миете со сапун и вода најмалку 20 секунди. Ако раце не ви се видливо валкани, може да користите средство за дезинфекција на рацете на база на алкохол. Рацете треба темелно да ги миете:

- пред да почнете да работите
- пред и после секој контакт со лицето кое го негувате
- после контакт со потенцијално загадени површини или предмети
- во редовни интервали во текот на денот

## 5. Дали сте имале обука за КОВИД-19 за работници за нега на стари лица?

Постојат бесплатни модули за обука преку интернет, што помагаат:

- да разберете што е КОВИД-19
- да ги забележите знаковите и симптомите
- да останете безбедни и вие и другите

Тие модули за обука може да ги најдете на интернет на: <https://covid-19training.gov.au> Треба да имате редовна обука заради освежување на знаењето за мерките за спречување и контрола на инфекции.

## 6. Дали знаете како и каде да користите лична заштитна опрема?

Личната заштитна опрема (PPE) е важна за да останете безбедни додека работите.

Треба да ги следите упатствата од вашата држава или територија за користењето на личната заштитна опрема.

PPE треба да се носи кога негувате:

- потврден или можен случај на КОВИД-19
- лице во карантин

Ставете PPE пред да влезете во собата или куќата на тоа лице. Ако не сте сигурни, разговарајте со вашиот работодавец или менаџер. Гледајте го видеото за PPE и прочитајте ги упатствата за користењето на PPE при нега на стари лица, во COVID-19 Resources на [health.gov.au](https://health.gov.au).