



Seis Passos para Conter a Disseminação.

Você pode conter a disseminação e manter-se seguro, seguindo **TODOS** estes seis passos

1. Está se sentindo bem?

Você deve ficar em casa se não estiver se sentindo bem, mesmo que seus sintomas sejam leves. Entre em contato com um médico ou uma clínica respiratória, e procure aconselhamento. Diga a eles que trabalha com cuidados para idosos. O teste para COVID-19 está disponível para todos os trabalhadores em cuidados para idosos. Os sintomas de COVID-19 podem ser como os de um resfriado ou de uma gripe, e podem incluir:

- febre
- tosse
- falta de ar
- dor de garganta
- dor de cabeça
- perda de olfato
- perda de paladar
- nariz escorrendo
- dor muscular
- dor nas articulações
- diarreia
- náusea/vômito
- perda de apetite

2. Você tem ficado longe de pessoas que não estão se sentindo bem?

Você deve ficar em casa se, nos últimos 14 dias:

- teve contato com alguém com COVID-19 e não estava usando Equipamento de Proteção Individual (PPE) adequado, ou
- retornou do exterior.

Você deve ficar em quarentena ou isolamento. Contate seu empregador ou gerente. Não vá trabalhar. Se tiver sintomas, mesmo que sejam leves, procure

aconselhamento médico. Avise a eles que trabalha com cuidados para idosos.

3. Está com sua vacina de gripe em dia?

Se trabalha em uma casa de repouso para idosos, deve ser vacinado contra a gripe. Incentivamos fortemente que trabalhadores de cuidados para idosos em domicílios tomem a vacina da gripe 2020.

4. Lavou as mãos?

Você deve lavar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos. Se suas mãos não estiverem visivelmente sujas, pode usar um higienizador à base de álcool. Você precisa lavar cuidadosamente as mãos:

- antes de começar a trabalhar
- antes e depois de cada episódio de contato com uma pessoa de quem esteja cuidando
- depois do contato com superfícies e objetos potencialmente contaminados
- em intervalos regulares durante o dia

5. Você fez o treinamento sobre COVID-19 para trabalhadores em cuidados para idosos?

Existem módulos de treinamento online gratuitos, criados para ajudá-lo a:

- entender o COVID-19
- identificar os sinais e sintomas
- manter a si e aos outros seguros

Você pode encontrar os módulos de treinamento online no endereço: <https://covid-19training.gov.au>

Você deve fazer cursos de atualização regulares sobre prevenção e medidas de controle de infecção.



6. Você sabe como e quando usar o Equipamento de Proteção Individual (PPE)?

O Equipamento de Proteção Individual (PPE) é importante para manter-se seguro enquanto estiver trabalhando.

Você precisa seguir as orientações de seu estado ou território para o uso do Equipamento de Proteção Individual.

O Equipamento de Proteção Individual deve ser usado quando estiver cuidando de alguém:

- com um caso confirmado ou suspeito de COVID-19
- que esteja em quarentena

Coloque seu Equipamento de Proteção Individual antes de entrar no quarto ou na casa da pessoa. Converse com seu empregador ou gerente, se estiver em dúvida. Assista ao vídeo de Equipamento de Proteção Individual e leia o diagrama para seu uso em cuidados para idosos, em Fontes de Informação sobre COVID-19 (COVID-19 Resources), no endereço [health.gov.au](https://www.health.gov.au).