



Шесть шагов, чтобы остановить распространение вируса

Вы можете остановить распространение и сохранить безопасность, выполняя ВСЕ шесть шагов

1. Хорошо ли вы себя чувствуете?

Вы должны оставаться дома, если плохо себя чувствуете, даже если у вас слабые симптомы. Обратитесь к врачу или в респираторную клинику и получите консультацию. Скажите им, что вы - работник по уходу за пожилыми. Тестирование на COVID-19 доступно для всех работников по уходу за пожилыми. Симптомы COVID-19 могут быть как у простуды или гриппа и могут включать:

- высокую температуру
- кашель
- одышку
- больное горло
- головную боль
- потерю обоняния
- потерю вкуса
- насморк
- боль в мышцах
- боль в суставах
- диарею
- тошноту / рвоту
- потерю аппетита

2. Держитесь ли вы подальше от заболевших людей?

Вы должны оставаться дома, если за последние 14 дней вы:

- имели контакт с кем-то с COVID-19 и не носили соответствующие СИЗ или
- вернулись из-за рубежа.

В этих случаях вы должны быть на карантине или в изоляции. Свяжитесь с вашим работодателем или менеджером. Не ходите на работу. Если у вас есть симптомы, даже если они слабые, обратитесь за медицинской помощью. Дайте им знать, что вы - работник по уходу за пожилыми.

3. Ваша вакцинация против гриппа является действующей?

Если вы работаете в доме престарелых, вам необходимо сделать прививку от гриппа. Мы настоятельно рекомендуем работникам по уходу за пожилыми людьми сделать прививку от гриппа в 2020 году.

4. Вы помыли руки?

Вы должны мыть руки с мылом и водой не менее 20 секунд. Если ваши руки не сильно загрязнены, вы можете использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе. Вы должны тщательно мыть руки:

- перед началом работы
- до и после каждого эпизода контакта с человеком, за которым вы ухаживаете
- после контакта с потенциально загрязненными поверхностями или объектами
- регулярно в течение дня

5. Прошли ли вы обучение по COVID-19 для работников по уходу за престарелыми?

В интернете есть бесплатные учебные модули, предназначенные, чтобы помочь вам:

- понимать COVID-19
- определить признаки и симптомы
- держать себя и других в безопасности

Вы можете найти онлайн-учебные модули на: <https://covid-19training.gov.au>

Вы должны регулярно проходить переподготовку по профилактике и мерам контроля инфекций.



6. Знаете ли вы, как и когда использовать СИЗ?

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) важны для обеспечения вашей безопасности во время работы.

Вы должны следовать указаниям своего штата и территории по использованию СИЗ.

СИЗ следует носить, когда вы ухаживаете за кем-то:

- с подтвержденным или подозреваемым случаем COVID-19
- кто находится на карантине

Наденьте СИЗ, прежде чем войти в комнату или дом человека. Поговорите с вашим работодателем или менеджером, если у вас есть сомнения. Посмотрите видео о СИЗ и ознакомьтесь с блок-схемой использования СИЗ при уходе за пожилыми людьми в разделе «Ресурсы COVID-19» по адресу [health.gov.au](https://www.health.gov.au).