



ШІСТЬ КРОКІВ, ЩОБ ЗУПИНИТИ ПОШИРЕННЯ ВІРУСУ

Ви можете зупинити поширення вірусу і знаходитися в безпеці, дотримуючись УСІХ шести кроків.

1. Чи ви добре себе почуваєте?

Ви повинні залишатися вдома, якщо вам нездужає, навіть якщо ваші симптоми легкі. Зверніться до лікаря або в респіраторну клініку за консультацією. Повідомте, що ви працівник служби по догляду за людьми похилого віку. Тестування COVID-19 доступно для всіх працівників по догляду за людьми похилого віку. Симптоми COVID-19 можуть бути схожі на застуду чи грип і включають:

- температура
- кашель
- задишка
- біль у горлі
- головний біль
- втрата нюху
- втрата смаку
- нежить
- біль у м'язах
- ломота у суглобах
- діарея
- нудота / блювота
- зниження апетиту

2. Чи були ви в контакті з хворими людьми?

Ви повинні залишитися вдома, якщо за останні 14 днів ви:

- контактували з особою, інфікованою COVID-19 і не використовували відповідні засоби індивідуального захисту, або
- повернулися з-за кордону.

Ви повинні перебувати на карантині або в ізоляції. Зв'яжіться зі своїм роботодавцем або менеджером. Не виходьте на роботу. Якщо у вас є симптоми, навіть якщо вони слабкі, зверніться до лікаря. Повідомте, що

ви працюєте по догляду за людьми похилого віку.

3. Чи є у вас дійсне щеплення від грипу?

Якщо ви працюєте у стаціонарних установах по догляду за людьми похилого віку, у вас повинне бути щеплення від грипу. Ми настійно рекомендуємо медичним працівникам, які працюють вдома, зробити щеплення від грипу у 2020 році.

4. Чи помили ви руки?

Ви повинні мити руки з милом і водою не менше 20 секунд. Якщо руки візуально не забруднені, можна використовувати дезінфікуючий засіб для рук на спиртовій основі. Ви повинні ретельно вимити руки:

- перед початком роботи
- до і після кожного контакту з особою, про яку ви піклуєтесь
- після контакту з потенційно забрудненими поверхнями або предметами
- регулярно протягом дня.

5. Чи пройшли ви тренінг по COVID-19, розроблений для працівників по догляду за людьми похилого віку?

Безкоштовні онлайн-тренінги розроблені, щоб допомогти вам:

- зрозуміти COVID-19
- виявляти ознаки і симптоми
- берегти себе і оточення.

Навчальні модулі доступні онлайн на сайті: <https://covid-19training.gov.au>



Ви повинні регулярно проходити перепідготовку з питань профілактики і боротьби з інфекціями.

6. Чи ви знаєте, як і коли використовувати засоби індивідуального захисту?

Засоби індивідуального захисту (ЗІЗ) важливі для забезпечення вашої безпеки під час роботи.

Для використання ЗІЗ вам необхідно дотримуватись інструкцій, які надаються у вашому штаті чи у вашій території.

ЗІЗ слід носити, коли ви доглядаєте за кимось:

- з підтвердженим або підозрюваним випадком COVID-19
- хто знаходиться на карантині.

Вдягніть ЗІЗ перед тим, як увійти до кімнати людини або додому. Поговоріть зі своїм роботодавцем або менеджером, якщо у вас виникли сумніви. Перегляньте відеоматеріал про ЗІЗ і прочитайте схему використання ЗІЗ в установах по догляду за людьми похилого віку у розділі Ресурси з коронавірусом (COVID-19) на сайті **health.gov.au**.