



# پھیلاؤ کو روکنے کے چھ مراحل

آپ ان چھ کے چھ مراحل پر عمل کر کے بیماری پھیلنے کو روک سکتے ہیں اور محفوظ رہ سکتے ہیں

الکحل سے بنا ہینڈ سینیٹائزر استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ کو ان مواقع پر بہت اچھی طرح اپنے ہاتھ دھونے چاہئیں:

- کام شروع کرنے سے پہلے
- آپ جس شخص کی نگہداشت کر رہے ہوں، اس کے ساتھ ہر واسطے سے پہلے اور ہر واسطے کے بعد
- جن سطحوں یا چیزوں کے آلودہ ہونے کا امکان ہو، انہیں چھونے کے بعد
- دن بھر کے دوران باقاعدہ وقفوں سے

5- کیا آپ نے معمر افراد کے نگہداشتی کارکنوں کے لیے COVID-19 کی تربیت مکمل کی ہے؟

آپ کی مدد کے لیے مفت آن لائن تربیتی ماڈیولز تیار کیے گئے ہیں تاکہ آپ:

- COVID-19 کو سمجھیں
  - آثار اور علامات کا پتہ چلائیں
  - خود کو اور دوسروں کو محفوظ رکھیں۔
- آپ کو آن لائن تربیتی ماڈیولز یہاں ملیں گے:

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

آپ کو باقاعدگی سے انفیکشن کی روک تھام اور کنٹرول کے اقدامات کی ریفریشر تربیت لیتے رہنا چاہیے۔

6- کیا آپ جانتے ہیں کہ PPE کیسے اور کب استعمال کیا جائے؟

جس دوران آپ کام کر رہے ہوں، ذاتی تحفظ کا سازوسامان (PPE) آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے اہم ہے۔

آپ کو PPE کے استعمال کے لیے اپنی سٹیٹ اور ٹیریٹری کی ہدایات پر عمل کرنا چاہیے۔

جب آپ ایسے کسی شخص کی نگہداشت کر رہے ہوں تو آپ کو PPE استعمال کرنا چاہیے:

- جسے COVID-19 کی تصدیق ہو چکی ہو یا اس کا شبہ پایا جاتا ہو
- جو کوارنٹین میں ہو

آپ کو اس شخص کے کمرے یا گھر میں داخل ہونے سے پہلے PPE پہننا چاہیے۔ اگر آپ کو ٹھیک علم نہ ہو تو اپنے آجر یا

مینجر سے بات کریں۔ [health.gov.au](https://health.gov.au) پر COVID-19

Resources کے تحت PPE وڈیو دیکھیں اور نگہداشتی مراکز میں PPE کے استعمال کے بارے میں فلو چارٹ پڑھیں۔

1- کیا آپ کی طبیعت ٹھیک ہے؟

اگر آپ کی طبیعت خراب ہو تو آپ کو گھر میں رہنا ہوگا چاہے آپ کی علامات معمولی ہوں۔ ڈاکٹر یا نظام تنفس کے (ریسپیریٹری) کلینک سے رابطہ کریں۔ انہیں بتائیں کہ آپ معمر افراد کی نگہداشت کا کام کرتے ہیں۔ تمام معمر افراد کے نگہداشتی کارکنوں کے لیے COVID-19 ٹیسٹنگ دستیاب ہے۔ COVID-19 کی علامات زکام یا فلو جیسی ہو سکتی ہیں اور ان میں یہ علامات شامل ہو سکتی ہیں:

- بخار
- کھانسی
- سانس لینے میں مشکل
- گلے میں درد یا خراش
- سر میں درد
- سونگھنے کی حس ختم ہو جانا
- چکھنے کی حس ختم ہو جانا
- ناک بہنا
- پٹھوں میں درد
- جوڑوں میں درد
- دست
- متلی/الٹی
- بھوک ختم ہو جانا

2- کیا آپ بیمار لوگوں سے فاصلہ رکھتے رہے ہیں؟

آپ تب گھر میں رہنے کے پابند ہیں جب پچھلے 14 دنوں میں آپ:

- مناسب PPE پہنے بغیر COVID-19 میں مبتلا کسی شخص سے واسطے میں رہے ہوں
- بیرون ملک سے واپس آئے ہوں۔

آپ کو کوارنٹین یا آئسولیشن (علیحدگی) میں ہونا چاہیے۔ اپنے آجر یا مینیجر سے رابطہ کریں۔ کام پر نہ جائیں۔ اگر آپ کو علامات پیش ہوں، چاہے یہ معمولی علامات ہوں، تو آپ کو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ڈاکٹر کو بتا دیں کہ آپ معمر افراد کے نگہداشتی کارکن ہیں۔

3- کیا آپ نے فلو کی تازہ ویکسین لے رکھی ہے؟

اگر آپ معمر افراد کے رہائشی نگہداشتی مرکز میں کام کرتے ہیں تو آپ کے لیے فلو کی ویکسین لینا لازمی ہے۔ ہمارا پرزور مشورہ ہے کہ معمر افراد کے نگہداشتی مراکز میں کام کرنے والے لوگ 2020 کی فلو ویکسین لگوائیں۔

4- کیا آپ نے اپنے ہاتھ دھوئے ہیں؟

آپ کو کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھونے چاہئیں۔ اگر آپ کے ہاتھوں پر گندگی لگی نظر نہ آ رہی ہو تو آپ