



資料單張

你可以接受家庭護理

你的健康是澳洲政府的優先考量。這包括保護你免受冠狀病毒 (COVID-19) 感染。

前往你家中的老年護理工作人員正採取所有必要措施來確保你的安全。

這包括聽從澳洲首席醫療官員有關何時使用防護設備的建議。

如果你的所在地區有所要求，護老員工將需要佩戴個人保護裝備，如口罩、手套、長袍和防護眼罩。

你的老年護理工作人員必須佩戴個人防護裝備，如果：

- 你確診患有 COVID-19
- 你懷疑患有 COVID-19
- 你出現 COVID-19 的症狀

任何出現 COVID-19 症狀的老年護理工作人員均不得工作——只是為了確定一下，所有出現症狀的工作人員都在接受測試。

老年護理工作人員遵從最佳的醫療建議，保護你和他們自己免受 COVID-19 感染。

進一步的建議

如欲了解更多有關 COVID-19 的資料，請致電 **1800 020 080** 的國家冠狀病毒熱線電話或瀏覽 [health.gov.au](https://www.health.gov.au)。

如果你需要更多有關支援服務的資料，請致電 **1800 200 422**，聯繫我的養老服務 (My Aged Care) 。

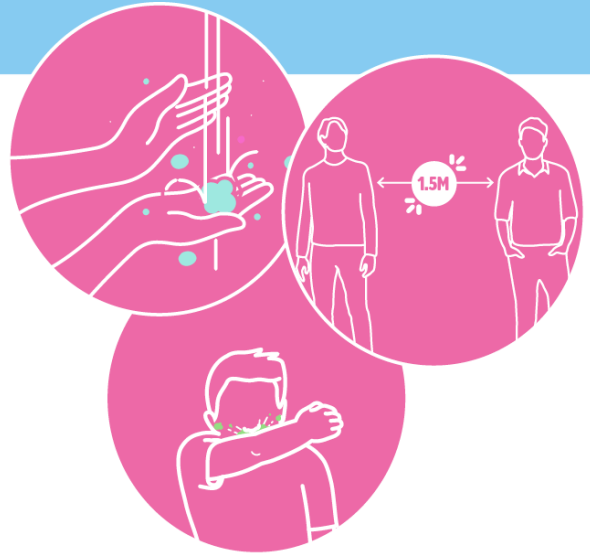
如果你對你的護理服務或護理人員有任何疑問，請聯繫你的護理服務供應商。



保護自己免受冠狀病毒感染

保持良好的衛生習慣和與他人互動時保持小心謹慎是你和家人對抗冠狀病毒的最佳防禦措施。這包括：

- 對着手肘或紙巾咳嗽或打噴嚏
- 立刻把用過的紙巾扔進垃圾桶裡並清洗雙手
- 經常以肥皂和清水清洗雙手，包括在進食前後、如廁後、出門購物或前往其他地方的時候
- 如有提供的話，使用酒精消毒搓手液（含 60%酒精）
- 經常清潔和消毒使用過的物品和物品表面
- 待在家中並避免與他人有身體接觸，除非你需要援助或照料
- 避免非必要出行
- 考慮讓藥劑師給你送藥
- 考慮讓雜貨和必要物品寄送至你家中
- 如你可以時，與他人保持 1.5 米的距離，即 2 隻手臂的長度



照顧你的健康

你應該保持常規的家庭護理和健康護理。這和保護自己免受冠狀病毒感染一樣重要。

與你的醫生保持定期聯繫。如果你擔心自己的身體狀況，請致電他們。他們可能可以透過電話或電話會議提供護理，而且你仍然可以接受面對面的護理服務。