



برگه اطلاعاتی اشکالی ندارد که مراقبت از خانه داشته باشید

سلامتی شما اولویت دولت استرالیا است. این شامل محافظت از شما در برابر کوروناویروس (کووید 19) می شود. کارمند مراقبت از سالمند که به خانه شما مراجعه می کند، تمام اقدامات لازم را برای اطمینان از ایمن ماندن شما انجام می دهد.

این شامل توصیه زیر از مسئول پزشکی ارشد استرالیا در مورد اینکه چه موقعی از تجهیزات محافظ استفاده کنید، می شود.

کارمند مراقبت از سالمندان در صورت نیاز در منطقه شما باید تجهیزات محافظ شخصی از جمله ماسک، دستکش، روپوش (گاون) و عینک محافظ بپوشد

تجهیزات محافظ شخصی باید توسط کارمند مراقبت از سالمندان پوشیده شود، اگر:

- برای شما کووید 19 تشخیص داده شده است
- شما مشکوک به داشتن کووید 19 هستید
- شما علائم کووید 19 را نشان می دهید

هر کارمند مراقبت از سالمند که علائم کووید 19 را نشان می دهد، مجاز به کار نمی باشد - و فقط برای اطمینان، کارمندان دارای علائم مورد آزمایش قرار می گیرند.

کارمندان مراقبت از سالمند برای مراقبت از شما و خودشان در برابر کووید 19، بهترین توصیه های پزشکی را دنبال می کنند.

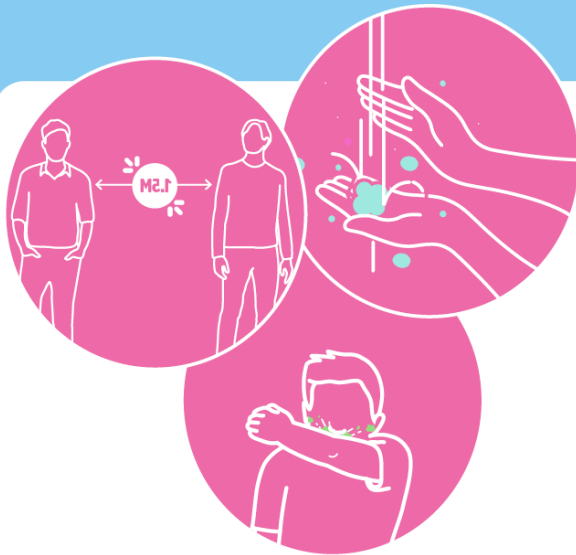
توصیه بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد کووید 19، لطفاً با شماره تلفن **1800 020 080** با خط کمک ملی کوروناویروس تماس بگیرید یا به health.gov.au مراجعه کنید.

در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات پشتیبانی، با **My Aged Care** با تلفن به

1800 200 422 تماس بگیرید.





محافظت از خودتان در برابر کوروناویروس

بهداشت مناسب و مراقبت در هنگام تعامل با افراد دیگر بهترین دفاع برای شما و خانواده تان در برابر کوروناویروس است. این شامل موارد زیر می شود:

- پوشاندن سرفه و عطسه های خود را با آرنج خود یا دستمال کاغذی
- انداختن دستمال درون سطل آشغال بلافاصله بعد از استفاده و شستن دستان خود
- شستن دستان خود بطور مکرر با صابون و آب، از جمله قبل و بعد از غذا و بعد از رفتن به توالت و هنگامی که به مغازه ها یا جاهای دیگر رفته اید
- در صورت وجود، استفاده از ضد عفونی کننده های دست حاوی الکل (60 درصد الکل)
- تمیز کردن و ضد عفونی کردن سطوح و اشیایی که اغلب استفاده می شوند
- در خانه بمانید و از تماس جسمی با دیگران خودداری کنید، مگر در مواردی که به کمک یا مراقبت نیاز دارید
- از سفرهای غیر ضروری خودداری کنید
- در مورد خواستن از داروخانه برای تحویل داروهایتان در منزل فکر کنید
- در مورد تحویل مواد غذایی و اقلام ضروری تان در منزل فکر کنید
- در صورت امکان، 1.5 متر – به طول 2 بازو - از سایر افراد فاصله داشته باشید

مراقب سلامتی خود باشید

شما باید به مراقبت های خانگی منظم و مراقبت بهداشتی تان ادامه دهید. این موضوع به همان اندازه محافظت در برابر کورونا مهم است.

با پزشک خود به طور مرتب تماس داشته باشید و اگر در مورد هر یک از مسائل سلامتی خود نگران هستید، به او زنگ بزنید. او ممکن است بتواند از طریق تلفن یا از طریق کنفرانس آنلاین مراقبت لازم را فراهم کند، و مراقبت رو در رو هنوز در دسترس است.