



# Πληροφοριακό φυλλάδιο

## Είναι εντάξει να λαμβάνετε φροντίδα στο σπίτι

Coronavirus  
(COVID-19)

Η υγεία σας αποτελεί προτεραιότητα της Κυβέρνησης της Αυστραλίας. Αυτό περιλαμβάνει την προστασία σας από τον κορωνοϊό (COVID-19).

Ο λειτουργός φροντίδας ηλικιωμένου που επισκέπτεται το σπίτι σας λαμβάνει όλα τα απαραίτητα μέτρα για να διασφαλίσει ότι θα παραμένετε ασφαλείς.

Αυτό περιλαμβάνει, μετά από συστάσεις του Αρχίατρου της Αυστραλίας, πότε να χρησιμοποιήσει προστατευτικό εξοπλισμό.

Ο λειτουργός σας φροντίδας ηλικιωμένων θα πρέπει να φοράει ατομικό εξοπλισμό προστασίας, όπως μάσκες, γάντια, ρόμπες και προστατευτικά γυαλιά, εάν απαιτείται στην περιοχή σας.

Ο λειτουργός φροντίδας ηλικιωμένου πρέπει να φορέσει ατομικό εξοπλισμό προστασίας:

- Εάν έχετε διαγνωστεί θετικοί στον COVID-19
- Εάν θεωρείστε ύποπτο κρούσμα COVID-19
- Εάν επιδεικνύετε συμπτώματα του COVID-19

Οποιοσδήποτε λειτουργός επιδεικνύει συμπτώματα του COVID-19 δεν του επιτρέπεται να εργάζεται – και για σιγουριά, οι λειτουργοί με συμπτώματα εξετάζονται.

Οι λειτουργοί φροντίδας ηλικιωμένων ακολουθούν τις καλύτερες ιατρικές συστάσεις για να προστατέψουν εσάς και τον εαυτό τους από τον COVID-19.

## Περισσότερες συμβουλές

Για να μάθετε περισσότερα για τον COVID-19 παρακαλείστε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας Κορωνοϊού [National Coronavirus Helpline] στο **1800 020 080** ή επισκεφθείτε το [health.gov.au](https://www.health.gov.au)

Εάν χρειάζεστε να μάθετε περισσότερα για υποστηρικτικές υπηρεσίες, μιλήστε στη My Aged Care καλώντας το **1800 200 422**.

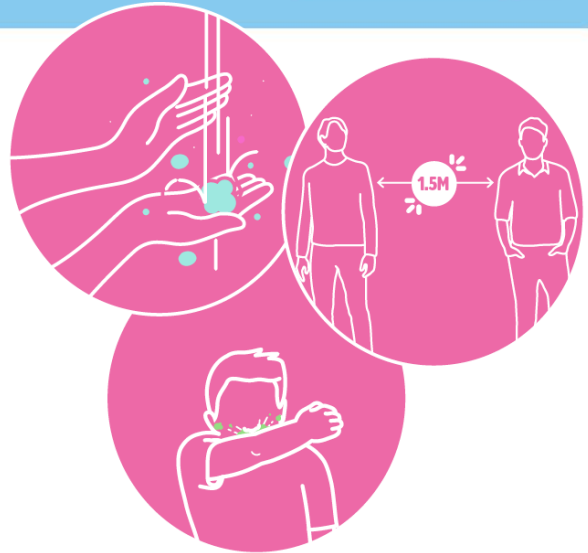
Εάν έχετε τυχόν ανησυχίες για τις υπηρεσίες σας φροντίδας, ή το φροντιστή σας, παρακαλείστε να καλέσετε τον πάροχο των υπηρεσιών σας φροντίδας.



## Προστατεύοντας τον εαυτό σας κατά του Κορωνοϊού

Η καλή υγιεινή και η προσοχή όταν επικοινωνείτε προσωπικά με άλλα άτομα είναι η καλύτερη άμυνα για εσάς και την οικογένειά σας ενάντια στον κορωνοϊό. Αυτή περιλαμβάνει:

- να καλύπτετε το βήχα και το φτάρνισμά σας με το μέσα μέρος του αγκώνα σας ή με χαρτομάντηλο
- να πετάτε αμέσως τα χρησιμοποιημένα χαρτομάντηλα σε δοχείο απορριμμάτων και να πλένετε τα χέρια σας
- να πλένετε τα χέρια σας τακτικά με σαπούνι και νερό, όπως και πριν και μετά από φαγητό και μετά από τη χρήση της τουαλέτας και αν ήσασταν έξω στα καταστήματα ή σε άλλα μέρη
- να χρησιμοποιήσετε απολυμαντικά χεριών με αλκοόλη (60% αλκοόλη), όταν είναι διαθέσιμα
- να καθαρίσετε και να απολυμάνετε συχνά επιφάνειες και αντικείμενα
- να μένετε στο σπίτι και να αποφεύγετε σωματική επαφή με άλλα άτομα, εκτός όταν χρειάζεστε βοήθεια ή φροντίδα
- να αποφύγετε τις μη απαραίτητες μετακινήσεις
- να εξετάσετε την επιλογή να σας κάνει παράδοση των φαρμάκων σας ο φαρμακοποιός
- να εξετάσετε την επιλογή να σας κάνουν παράδοση στο σπίτι σας τα ψώνια σας τροφίμων και είδη πρώτης ανάγκης
- να μένετε σε απόσταση 1,5 μέτρου — το μήκος δύο ανοιχτών χεριών σε διάσταση — από άλλα άτομα, όποτε μπορείτε



## Να προσέχετε την υγεία σας

Θα πρέπει να συνεχίσετε την τακτική φροντίδα που λαμβάνετε στο σπίτι και την περίθαλψη της υγείας σας. Αυτά είναι εξίσου σημαντικά όπως να προστατεύετε τον εαυτό σας από τον κορωνοϊό.

Να έχετε τακτική επικοινωνία με το γιατρό σας και να τον καλείτε εάν ανησυχείτε για ο,τιδήποτε σχετίζεται με τις παθήσεις της υγείας σας. Μπορεί να είναι δυνατό να σας βοηθήσει τηλεφωνικά ή μέσω τηλεδιάσκεψης και η προσωπική περίθαλψη εξακολουθεί να είναι διαθέσιμη.

