



# Lembaran informasi

## Tidak masalah mendapatkan perawatan di rumah

Kesehatan Anda prioritas Pemerintah Australia. Ini termasuk melindungi Anda dari coronavirus (COVID-19).

Tenaga perawat lansia (aged care worker) yang mengunjungi rumah Anda mengambil semua langkah yang diperlukan untuk memastikan Anda tetap aman.

Ini termasuk mengikuti nasihat dari Kepala Medis (Chief Medical Officer) Australia tentang kapan harus menggunakan peralatan pelindung.

Pekerja perawatan lansia Anda harus mengenakan alat pelindung diri termasuk masker, sarung tangan, gaun pelindung, dan kaca pelindung jika diperlukan di daerah Anda.

Peralatan pelindung pribadi harus dipakai oleh tenaga perawat lansia Anda jika:

- Anda telah didiagnosis positif COVID-19
- Anda dicurigai terkena COVID-19
- Anda menunjukkan gejala COVID-19

Semua tenaga perawat lansia yang menunjukkan gejala COVID-19 tidak diperbolehkan bekerja - dan untuk memastikan kesehatannya, pekerja-pekerja dengan gejala akan diuji.

Tenaga perawat lansia mengikuti nasihat medis terbaik untuk melindungi Anda dan diri mereka sendiri dari COVID-19.

### Nasihat lebih lanjut

Untuk mengetahui lebih banyak tentang COVID-19, silakan telepon National Coronavirus Helpline (Saluran Bantuan Coronavirus Nasional) pada nomor telepon **1800 020 080** atau kunjungi [health.gov.au](https://www.health.gov.au)



Jika perlu tahu lebih banyak tentang layanan dukungan, hubungi My Aged Care pada nomor telepon **1800 200 422**.

Jika mempunyai kekhawatiran tentang layanan perawatan atau perawat Anda, silakan hubungi penyedia layanan perawatan lansia Anda.

## Melindungi diri dari Coronavirus

Kebersihan dan sikap berhati-hati saat berinteraksi dengan orang lain merupakan pertahanan terbaik bagi Anda dan keluarga Anda terhadap virus corona. Ini termasuk:

- menutupi batuk dan bersin dengan siku atau tisu
- segera membuang tisu bekas ke tempat sampah dan mencuci tangan Anda
- sering mencuci tangan dengan sabun dan air, termasuk sebelum dan sesudah makan dan setelah pergi ke toilet, dan setelah ke toko atau tempat lain
- menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol (alkohol 60%) jika tersedia
- membersihkan dan mendisinfeksi permukaan dan benda yang sering digunakan
- tinggal di rumah saja dan hindari kontak fisik dengan orang lain, kecuali ketika Anda membutuhkan bantuan atau perawatan
- menghindari perjalanan yang tidak penting
- mempertimbangkan meminta apotek mengirim obat-obatan Anda
- mempertimbangkan agar bahan makanan dan barang-barang penting dikirim ke rumah Anda
- menjaga jarak 1,5 meter - panjang 2 lengan - dari orang lain, jika bisa

## Jaga kesehatan Anda

Anda harus terus berlanjut dengan perawatan di rumah dan perawatan kesehatan rutin Anda. Ini sama pentingnya dengan melindungi diri dari coronavirus.

Lakukan kontak rutin dengan dokter Anda dan hubungi dia jika Anda khawatir tentang kondisi kesehatan Anda. Dia mungkin bisa memberikan perawatan melalui telepon atau melalui konferensi telepon (tele-conference), dan perawatan tatap muka masih tersedia.

