



Arkusz informacyjny

Coronavirus
(COVID-19)

To nic złego mieć opiekę w domu

Twoje zdrowie jest priorytetem rządu australijskiego. Obejmuje to również ochronę ciebie przed koronawirusem (COVID-19).

Pracownik opieki nad osobami starszymi odwiedzający cię w domu podejmuje wszelkie niezbędne środki dla zapewnienia twojego bezpieczeństwa.

Obejmuje to stosowanie się do porady Głównego Oficera Medycznego Australii odnośnie tego, kiedy powinien używać wyposażenia ochrony.

Jeśli jest to wymagane w twoim regionie, twój opiekun będzie musiał nosić odzież ochronną składającą się z maseczki, rękawiczek, fartuchów i okularów ochronnych.

Pracownik opieki nad osobami starszymi musi nosić odzież ochronną, jeżeli:

- stwierdzono u ciebie COVID-19
- istnieje podejrzenie, że masz COVID-19
- masz objawy COVID-19

Żadnemu pracownikowi opieki nad osobami starszymi wykazującemu objawy COVID-19 nie wolno jest pracować i dlatego dla pewności pracownicy z symptomami tej choroby są poddawani testowi.

Pracownicy opieki nad osobami starszymi stosują się do najlepszych porad medycznych by chronić ciebie i siebie przed COVID-19.

Dodatkowe porady

By dowiedzieć się więcej o COVID-19 prosimy zadzwonić do National Coronavirus Helpline pod numer **1800 020 080** lub odwiedzić [health.gov.au](https://www.health.gov.au)

Jeżeli chcesz się dowiedzieć więcej o usługach pomocy, skontaktuj się z My Aged Care pod numerem **1800 200 422**.

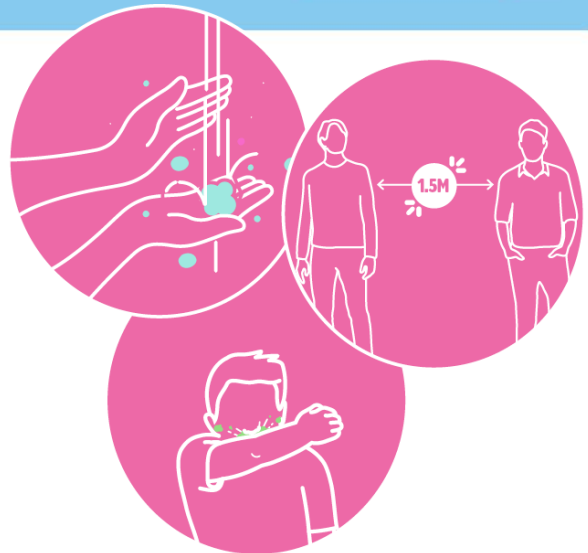
Jeżeli masz jakieś zastrzeżenia do swoich usług opieki lub opiekuna, prosimy się skontaktować ze swoim usługodawcą.

Zabezpieczanie się przed koronawirusem

Dobra higiena i ostrożność przy kontaktach z innymi ludźmi są najlepszymi środkami obrony siebie i twojej rodziny przed koronawirusem.

Należą do nich:

- kaszlenie lub kichanie w rękaw albo w chusteczkę higieniczną
- natychmiastowe wyrzucanie zużytych chusteczek do kosza na śmieci i umycie rąk
- częste mycie rąk wodą z mydłem, w tym również przed i po jedzeniu i po wyjściu z toalety oraz po powrocie ze sklepów czy innych miejsc
- używanie, gdzie jest to dostępne, środków dezynfekujących na bazie alkoholu (60% alkoholu)
- zmywanie i dezynfekowanie często używanych powierzchni i przedmiotów
- pozostawanie w domu i unikanie kontaktu fizycznego z innymi osobami, z wyjątkiem przypadków, kiedy potrzebujesz pomocy lub opieki
- unikanie niekoniecznych podróży
- rozważenie dostarczenia ci leków przez aptekę
- rozważenie dostawy twoich zakupów i koniecznych rzeczy do domu
- kiedy to możliwe, zachowanie dystansu 1,5 metra – długości dwóch rąk – od innych



Dbaj o zdrowie

Kontynuuj swoją regularną opiekę domową i opiekę zdrowotną. Jest to równie ważne, jak zabezpieczanie się przed koronawirusem.

Bądź w stałym kontakcie ze swoim lekarzem i dzwoń do niego, jeżeli masz jakiegokolwiek obawy o swój stan zdrowia. Lekarz być może będzie mógł udzielić ci porady przez telefon lub za pośrednictwem telekonferencji, przy czym nadal dostępna jest możliwość bezpośredniej opieki.

