



Folha Informativa

Coronavirus
(COVID-19)

Você pode receber cuidados em casa

Sua saúde é prioridade para o Governo Australiano. Isto inclui proteger você do coronavírus (COVID-19).

O cuidador de idosos que visita sua casa está tomando todas as medidas necessárias para garantir que você esteja seguro.

Isto inclui seguir as recomendações do Chefe da Saúde na Austrália sobre quando usar equipamentos de proteção.

Seu provedor de cuidados para idosos terá que usar equipamento de proteção individual, que inclui máscaras, luvas, aventais e proteção para os olhos, se isto for exigido em sua região.

O equipamento de proteção pessoal deve ser usado pelo seu cuidador se:

- Você foi diagnosticado com COVID-19
- Houver suspeita de que você tenha COVID-19
- Você estiver apresentando sintomas de COVID-19

Qualquer cuidador de idosos que esteja apresentando sintomas de COVID-19 não pode trabalhar - e só para ter certeza, os trabalhadores com sintomas estão fazendo o teste.

Os cuidadores de idosos estão seguindo as melhores recomendações médicas para proteger a você e a eles próprios do COVID-19.

Mais informações

Para saber mais sobre o COVID-19, por favor, ligue para o disque-ajuda National Coronavirus Helpline, no número **1800 020 080**, ou visite [health.gov.au](https://www.health.gov.au)

Se precisar saber mais sobre serviços de apoio, entre em contato com o My Aged Care (Cuidados para Idosos), ligando para **1800 200 422**.



Se tiver qualquer preocupação em relação aos seus serviços de cuidados ou ao cuidador, por favor, entre em contato com o seu provedor de serviços de cuidados para idosos.

Protegendo-se do Coronavírus

Ter boa higiene e tomar cuidado ao interagir com outras pessoas são as melhores defesas para você e sua família contra o coronavírus. Isto inclui:

- proteger o rosto com seu cotovelo ou com um lenço de papel ao tossir e espirrar
- jogar imediatamente os lenços usados em uma lata de lixo e lavar as mãos
- lavar as mãos com frequência, usando água e sabão, inclusive antes e depois de comer e depois de ir ao banheiro, e depois de ter ido ao mercado ou a outros lugares
- usar higienizador de mãos à base de álcool (60% de álcool), se disponível
- limpar e desinfetar superfícies e objetos usados com frequência
- ficar em casa e evitar contato físico com outras pessoas, exceto quando precisar de ajuda ou cuidados
- evitar sair para lugares que não sejam essenciais
- considerar a opção de pedir ao farmacêutico que entregue seus medicamentos
- considerar a opção de entregas em domicílio de compras e itens essenciais
- ficar a 1,5m de distância — o comprimento de 2 braços — de outras pessoas, sempre que puder

Cuide de sua saúde

Você deve manter seus serviços normais de cuidados em casa e de cuidados médicos. Isto é tão importante quanto se proteger do coronavírus.

Contate seu médico com regularidade e ligue para ele se estiver preocupado com qualquer problema de saúde que possa ter. Talvez ele possa prestar assistência pelo telefone ou por teleconferência, e o atendimento face a face continua disponível.

