



معلوماتی پرچہ گھر میں دیکھ بھال حاصل کرنا درست ہے

آپ کی صحت آسٹریلین حکومت کی ترجیح ہے۔ اس میں آپ کو کرونا وائرس (COVID-19) سے محفوظ رکھنا بھی شامل ہے۔

آپ کے گھر میں آنے والا معمر افراد کی دیکھ بھال کرنے والا ورکر ایسے تمام ضروری اقدامات کر رہا ہے جن سے آپ کا محفوظ رہنا یقینی ہو۔

اگر آپ کے علاقے میں یہ لازمی قرار دیا جائے تو آپ کی نگہداشت کرنے والے کارکن کو ذاتی حفاظت کا سامان پہننا ہوگا جس میں ماسک، دستازے، گاؤن اور آنکھوں کا حفاظتی چشمہ یا سکرین شامل ہیں۔

بیشتر وقت آپ کی دیکھ بھال کرنے والے ورکر کو حفاظتی لباس اور چیزیں جیسے ماسک، دستازے، ایپرن یا گاؤن اور آنکھوں کے لیے حفاظتی آڑ پہننے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ان صورتوں میں آپ کی دیکھ بھال کرنے والے ورکر کو حفاظتی لباس اور چیزیں استعمال کرنی ہوں گی:

- آپ کو COVID-19 تشخیص ہوا ہو
- آپ کو COVID-19 ہونے کا شبہ ہو
- آپ میں COVID-19 کی علامات ظاہر ہوں

معمر افراد کی دیکھ بھال کرنے والے ایسے کسی ورکر کو کام کرنے کی اجازت نہیں ہے جیسے COVID-19 کی علامات پیش ہوں۔ اور احتیاط کی خاطر، علامات ظاہر کرنے والے ورکروں کی ٹیسٹنگ کی جاتی ہے۔

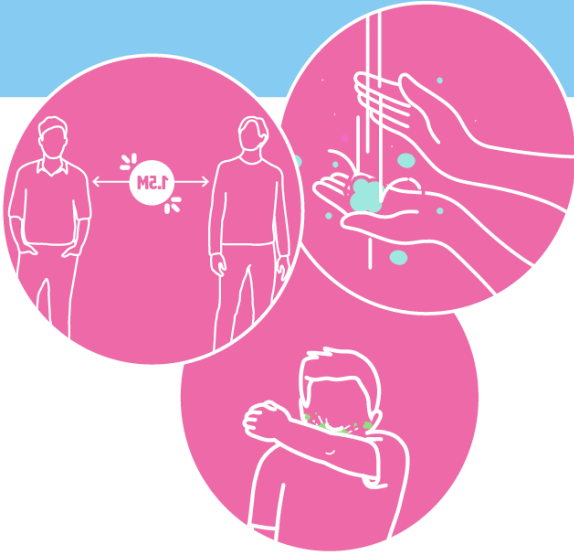
معمر افراد کی دیکھ بھال کرنے والے ورکر آپ کو اور خود کو COVID-19 سے محفوظ رکھنے کے لیے بہترین طبی ہدایات پر عمل کر رہے ہیں۔

مزید معلومات

COVID-19 کے بارے میں مزید جاننے کے لیے **1800 020 080** پر نیشنل کرونا وائرس ہیلپ لائن کو فون کریں یا [health.gov.au](https://www.health.gov.au) دیکھیں۔

اگر آپ کو امدادی خدمات کے بارے میں مزید معلومات کی ضرورت ہے تو **1800 200 422** پر فون کر کے My Aged Care سے رابطہ کریں۔





اگر آپ کو اپنی دیکھ بھال کی خدمات یا اپنے کیئر کے بارے میں کوئی پریشانی ہے تو براہ مہربانی اپنے ایجنڈ کیئر سروس پرووائیڈر سے رابطہ کریں۔

خود کو کرونا وائرس سے محفوظ رکھنا

آپ اور آپ کے گھرانے کے لیے کرونا وائرس کے خلاف بہترین دفاع یہ ہے کہ آپ حفظان صحت کا خوب خیال رکھیں اور دوسرے لوگوں سے واسطے میں محتاط رہیں۔ اس میں یہ شامل ہے:

- کھانستے اور چھینکتے ہوئے اپنے منہ اور ناک کو اپنی کہنی یا ٹشو پیپر سے ڈھکیں
- استعمال شدہ ٹشو پیپر کو فوری طور پر کوڑے دان میں ڈال دیں اور اپنے ہاتھ دھوئیں
- بار بار اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوتے رہیں، اس میں کچھ کھانے سے پہلے اور بعد میں اور ٹائلٹ جانے کے بعد ہاتھ دھونا شامل ہے اور اسی طرح اگر آپ باہر دکان یا کسی اور جگہ سے ہو کر آئیں تو بھی ہاتھ دھوئیں
- جہاں یہ دستیاب ہو، الکحل سے بنا ہینڈ سینٹائزر (60% الکحل والا) استعمال کریں
- اکثر استعمال ہونے والی سطحوں اور چیزوں کو صاف کریں اور انفیکشن سے پاک کریں
- گھر میں رہیں اور دوسرے لوگوں سے جسمانی واسطے سے گریز کریں، سوائے اسکے کہ جب آپ کو مدد یا دیکھ بھال کی ضرورت ہو
- غیر لازمی سفر سے گریز کریں
- اس پر غور کریں کہ کیمسٹ کو اپنی دوائیاں گھر پہنچانے کے لیے کہیں
- اس پر غور کریں کہ سودا سلف اور لازمی ضرورت کی چیزیں آپ کے گھر پہنچائی جائیں
- جب آپ کے لیے ممکن ہو، دوسرے لوگوں سے 1.5 میٹر - 2 بازوؤں کی لمبائی - کا فاصلہ رکھیں

اپنی صحت کا خیال رکھیں

آپ کو گھر میں اپنی معمول کی دیکھ بھال اور صحت کی دیکھ بھال جاری رکھنی چاہیے۔ یہ اتنا ہی اہم ہے جتنا خود کو کرونا وائرس سے محفوظ رکھنا۔

اپنے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے رابطہ رکھیں اور اپنی صحت کے مسائل میں سے کسی مسئلے پر اگر آپ کو پریشانی ہو تو ڈاکٹر کو فون کریں۔ وہ آپ کو فون پر یا ٹیلی کانفرنس کے ذریعے دیکھ بھال فراہم کر سکتے ہیں، اور اب بھی آمنے سامنے دیکھ بھال دستیاب ہے۔